

Ползание, как способ разгрузки позвоночника

Ползание как вид циклического движения полезно всем дошкольникам и активно используется в работе с детьми всех возрастных групп. Ползание выполняется в позе разгрузки позвоночника, при опоре на руки и ноги, что обеспечивает воссоздание анатомического соотношения позвоночника, декомпрессию содержимого позвоночного канала и межпозвоночных отверстий. Е.Н. Вавилова в своих исследованиях отмечает, что нагрузка при ползании распределяется более равномерно на руки и ноги, она даже несколько снижена для ног, испытывающих при других движениях (ходьба, бег, прыжки) большее напряжение. При ползании активно работают мышцы рук и шеи, что создает хорошие предпосылки для формирования у детей навыков сохранения правильной осанки.

Для малышей предлагается свободно ползать по полу и широким ковровым дорожкам в любом направлении, затем по ограниченному пространству: между шнуров, конусов, гимнастических стоек, модульных блоков (по лабиринту), по узкой дорожке.

Для активизации двигательной деятельности предлагаются следующие упражнения:

«Кто скорее доползет до противоположной стороны зала»

«Проползи вперед и не задень игрушки».

«Обогни островки»

«Проползи до конца зала и не урони мешочек со спины»

«Проползи вперед и докати мяч до обруча»

Самое эффективное средство для малышей сделать выполнение физических упражнений интересным – это имитационные задания. Подражание любым зверьям вызывает неподдельный восторг. Поэтому детям младшего дошкольного возраста предлагаем проползти как червячок, улитка, жучок-паучок, змея. Для детей старшего возраста характер заданий изменяется, добавляется эмоциональный компонент знакомого образа: юркая ящерица, грозный дракон, ленивая гусеница, удивленная черепаха.

Для детей 4 - 5,5 лет

«Червячок» (поочередное перемещение вперед обеих рук с последующим подтягиванием вперед обеих ног).

«Лягушонок» (одновременный перенос вперед обеих рук с прыжковым перемещением обеих ног вперед).

«Медвежонок на бревне» (ползание с опорой на ладони и ступни по ограниченной поверхности - скамейке).

«Котята и щенята на мостике» (ползание с опорой на ладони и колени по ограниченной поверхности - скамейке).

«Соревнования раков» (ползание на четвереньках назад).

«Каракатица» (ползание на четвереньках животом и лицом вверх).

«Ленивая гусеница» (одновременное перемещение вперед обеих рук, корпус и ноги движутся вперед волнообразно).

«Соревнования лягушат: не задень кочки».

Особый интерес у детей старшего возраста при выполнении упражнений в ползании вызывают парные и коллективные упражнения. Так, «звери» могут держать друг друга за руки, а могут соприкасаться при помощи каких-либо предметов.

«Чья пара сможет донести мяч до финиша и не уронить его».

Это упражнение не на скорость, а на синхронность выполнения совместных действий.

Подвижные игры для детей 5 -7 лет

«Донеси мяч до финиша» (мячи могут быть разной фактуры и текстуры, разного размера).

«Поможем друг другу попасть к Айболиту»

Практика свидетельствует, что дети готовы в игровой форме оказывать помощь друг другу. В качестве дополнительной мотивации к выполнению синхронных действий предлагаем представить ситуацию, в которой звери занозили лапки, надо помочь друг другу попасть на прием к Доктору Айболиту. В этом случае дети берут друг друга за руку и передвигаются ползком с опорой на три «здоровые» конечности. Выигрывают те пары, которым удастся добраться до взрослого, не расцепив рук.

Среди основных двигательных заданий можно выделить еще два класса упражнений.

Подлезание – это преодоление препятствия под самим препятствием. Ребенок опускается на руки или живот (можно спиной) и проползает, преодолевая препятствие; затем в принятом положении возвращается в исходное положение.

Перелезание – характеризуется преодолением препятствия следующим образом: влезание на препятствие, преодоление его и спуск (слезание).

Игровые упражнения

«Подлезь – не задень» (для детей 3- 5 лет)

Подлезание под низко подвешенный шнур, сетку, под несколько скамеек, пролезание через туннель. Для контроля качества выполнения хорошо использовать колокольчик при подлезании под дугу или веревку (позволяет контролировать прогиб позвоночника в поясничном и грудном отделе); установка на скамейке мяча, который скатывается с нее, если ребенок заденет доску телом, помогает формировать общую координацию движений; использование мешочка с песком, кольца, который лежит на спине ребенка, обеспечивает возможность самоконтроля правильности подползания и ползания.