**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад комбинированного вида№10 «Дюймовочка».**

***Использование гимнастических скамеек при организации НОД "Физическая культура" с детьми дошкольного возраста.***

Инструктор по физической культуре

Кузнецова М.С.

Саянск 2022 г.

Использование гимнастических скамеек при организации НОД "Физическая культура" с детьми дошкольного возраста.

 Гимнастическая скамейка - это уникальный, универсальный тренажер, имеющийся почти во всех спортивных залах. С её помощью можно развивать практически все двигательные качества, ловкость, смелость, координацию, выносливость, что способствует формированию осанки, развитию динамической силы, гибкости, прыгучести, ритмичности, мышечного чувства, подвижности суставов, равновесия, умения ориентироваться в пространстве и других качеств .

 Гимнастическая скамейка используется для дошкольников всех возрастов. Малыши до 4 лет ходят по скамейке прямо, руки держат свободно внизу или в стороны. Их обучают ползать по скамейке на четвереньках или лёжа на животе (подтягиваясь на руках). В упражнения для детей 4-5 лет вводят усложнения: пройти по скамейке приставным шагом, на носках, перешагивать через предметы, спрыгнуть со скамейки. Еще больше усложняются упражнения для старших детей - при ходьбе по скамейке пролезть в обруч, под веревкой, присесть на одной ноге, сохраняя равновесие, стоя на скамейке на носках (на одной ноге, закрыв глаза).

 Скамейки можно использовать на протяжении всего занятия, что способствует увеличению моторной плотности: дети могут одновременно выполнять различные задания как одному, так и подгруппами (на разных скамейках дети делают разные по сложности движения).

Скамейки используются при разучивании основных движений:

***Ходьба***

• обычная

• с различным положением рук (руки в стороны, на пояс, за головой, к плечам, вперёд, вверх, за спину)

• на носках

• на пятках

• приставным шагом

• с высоким подниманием колена

• с поворотами

• спиной вперёд

• приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки

• с хлопками под коленом

• приставляя пятку одной ноги к носку другой

• навстречу друг другу

• скрестным шагом через скамейку

• по полу, скамейка между ногами

• одна нога на скамейке, другая на полу

• с остановками, во время остановки:

o закрыть глаза

o присесть

o равновесие на одной ноге «ласточка»

o повороты (на 360о, на 180о) на носках и на полной стопе

• по двум скамейкам:

o по одному

o в парах, держась за руки

***Ползание***

• на коленях

• на животе, подтягиваясь руками

• на четвереньках, опираясь на ступни и ладони

• на предплечьях и коленях

• на спине, отталкиваясь ногами

• передвижения с опорой руками на скамейку, ноги впереди врозь на полу

• из положения сидя, ноги выпрямлены - сгибая ноги, перенести вес тела к пяткам, руками держаться за скамейку

***Пролезание***

• в обруч, подвешенный над скамейкой

• под скамейкой

• чередование пролезания под скамейкой с перешагиванием и перепрыгиванием через неё

***Ходьба с использованием различных атрибутов***

• с мешочком на голове

• перекладывая маленький мяч из руки в руку

• на каждый шаг небольшой мяч (любой предмет) проносится под прямой или полусогнутой ногой

• перешагивая через предметы, лежащие на скамейке (кубики, набивные мячи)

• с отбиванием мяча о скамейку

• с отбиванием мяча об пол поочерёдно с разных сторон от скамейки

• приставные шаги по скамейкам с одновременным ведением мяча об пол

• по двум скамейкам

• ведение мяча об пол то справа, то слева (поочередно)

• ходьба, вращая обруч, как скакалку

• вращая обруч на поясе

• с подбрасыванием мяча вверх

• раскладывая и собирая предметы со скамейки (например, шишки в ведро)

***Прыжки***

• на двух ногах, продвигаясь вперёд

• в упоре присев на скамейке, руки впереди (как «лягушки»)

• руки на скамейке ноги врозь на полу - прыжки вперёд с опорой на руки

• руки на скамейке ноги врозь на полу - вскок в упор присев – соскок ноги врозь (с продвижением вперёд)

• через скамейку из стороны в сторону, приземляясь на одну ногу, приставляя другую

• через скамейку двумя ногами с опорой на руки, стоя боком к скамейке

• стоя лицом к скамейке, вскок на скамейку двумя ногами, соскок на пол

• стоя сбоку, одной ногой на скамейке, выпрямиться вверх и поменять прыжком положение ног

• спрыгивания со скамейки, приземляясь:

o у скамейки

o на линию

o спрыгнуть со скамейки и перепрыгнуть канавку (шир. 20-25см)

***Бег***

• по скамейке

• по кругу с перепрыгиванием скамеек

• по двум скамейкам

• одна нога на скамейке, другая на полу

***На перевернутой скамейке***

• ходьба

• скрестным шагом через скамейку, стоя на полу

• ходьба по «колючке», прикреплённой к перевёрнутой части скамейки

• ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой

***По наклонной скамейке***

• ходьба обычная

• ходьба с различным положением рук

• ходьба боком

• ходьба на носках

• ползание на коленях, держась руками за край скамейки

• ползание на животе, подтягиваясь руками

• забег наверх по скамейке, зацепленной за гимнастическую лестницу, с переходом на гимнастическую стенку или спрыгивая на мат

• ходьба в наклоне, держась руками за края скамейки

• ходьба по наклонной скамейке, держась за верёвку, прикреплённую к гимнастической лестнице

***Различные виды передвижений между скамейками***

• по прямой

• «змейкой»

При выполнении общеразвивающих упражнений также можно использовать гимнастические скамейки:

• сидя на скамейке наклоны в стороны (руки за головой)

• наклоны вперёд к носкам ног, сидя на скамейке

• наклоны вниз, стоя на скамейке

• сед, ноги на скамейке, руки в упоре сзади на полу, прогнуться, подняв таз от пола

• «велосипед», сидя на скамейке, держась руками за её край

• лёжа на животе поперёк скамейки (ладони и ступни касаются пола, поднять руки и ноги вверх)

• сидя на скамейке, держась за её край сзади, сделать «уголок»

• прыжки со сменой ног (и. п. одна нога на полу, др. на скамейке)

• поднимание туловища из положения лёжа, руки скрестно на груди (ноги под скамейкой; ноги на скамейке)

• сгибание и разгибание рук в упоре лёжа бёдрами на скамейке

• приседания в выпадах, стоя одной ногой на скамейке

• поднимания на носки, стоя на скамейке

• приседания, стоя на скамейке

• «ножницы»: сидя на скамейке, опора на руки позади скамейки, перекрестное движение поднятыми вверх прямыми ногами

• «качалка». Стойка на правой ноге, левая нога на скамейке, руки на поясе. Присед то на правую, то на левую ногу (поочередно)

• зашагивание на скамейку, стоя к ней лицом; стоя к ней боком

Детям всегда интересны задания с использованием гимнастических скамеек в играх, аттракционах, эстафетах:

• Комбинация на скамейке, сложенная из небольшого количества упражнений.

• «Очисти свой сад от камней» (перебрасывание мячей через скамейку до полной очистки от них своей территории).

• «Гонка мячей» (сидя или стоя на скамейке в колонне передавать мяч).

• Различные виды пятнашек с «домиком» на скамейке.

• «Что изменилось?» (водящий определяет, кто из ребят поменялся местами друг с другом).

• «Военные учения» (метание мячей на дальность или в цель одновременно по команде, стоя за скамейкой, чтобы подобрать свой «боевой снаряд», надо подлезть под скамейку и дальше двигаться по-пластунски туда и обратно).

• Эстафеты (сидя, стоя на скамейках и в движении по скамейкам).

• «Рыбки» (по залу в произвольном порядке расставляют скамейки; звучит музыка, дети стоят на скамейках, затем спрыгивают на пол и, изображая рыбок, бегают вокруг скамеек; музыка останавливается, дети запрыгивают на любую скамейку.)

• «Сделай фигуру» (по сигналу воспитателя дети разбегаются по залу; при следующем сигнале все играющие становятся на скамейки и принимают какую-либо позу).

• «Спрыгни в воду» (дети стоят на гимнастических скамейках, в положении строевой стойки; по команде "Спрыгни в воду!" они спрыгивают на пол и разбегаются по залу в разных направлениях; по команде "Большие волны, быстрее из воды!" дети встают на скамейки, занимая свободные, ближе к ним оказавшиеся места).

• «Поднять паруса» (дети делятся на две команды (экипажи) и занимают гимнастические скамейки (яхты) в положении стоя на носках, руки вверху; по сигналу преподавателя "Убрать паруса!" они сходят со скамеек и разбегаются по залу в разных направлениях, по сигналу" Поднять паруса!" " ребята должны быстро занять свои места и принять и. п. ; выигрывает команда, экипаж которой быстрее поднял паруса).