

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Детский сад №253» городского округа Самара**

«Развитие чувства равновесия у детей дошкольного возраста»

Подготовил:
Качаева Ирина Александровна
инструктор по физической культуре

Самара, 2024

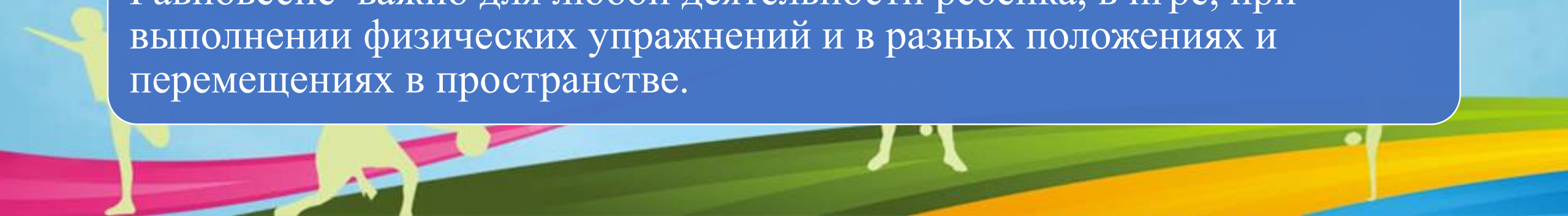


Актуальность:

Одна из составляющих частей ловкости, которая позволяет ребенку свободно передвигаться, ходить, бегать, прыгать - равновесие.

Равновесие является основой для овладения двигательными умениями, если у ребенка оно хорошо развито, то ему легче освоить основные виды движений.

Равновесие важно для любой деятельности ребенка, в игре, при выполнении физических упражнений и в разных положениях и перемещениях в пространстве.



Равновесие – это способность поддерживать контролируемое положение тела во время выполнения задания

- **Статическое равновесие** – это способность сохранять и контролировать стационарное положение тела (например, во время игры «Море волнуется» или «Статуя»)
- **Динамическое равновесие** – это способность оставаться сбалансированным в движении (например, при беге или езде на велосипеде)



Ходьба между линиями



Ходьба по ребристой доске

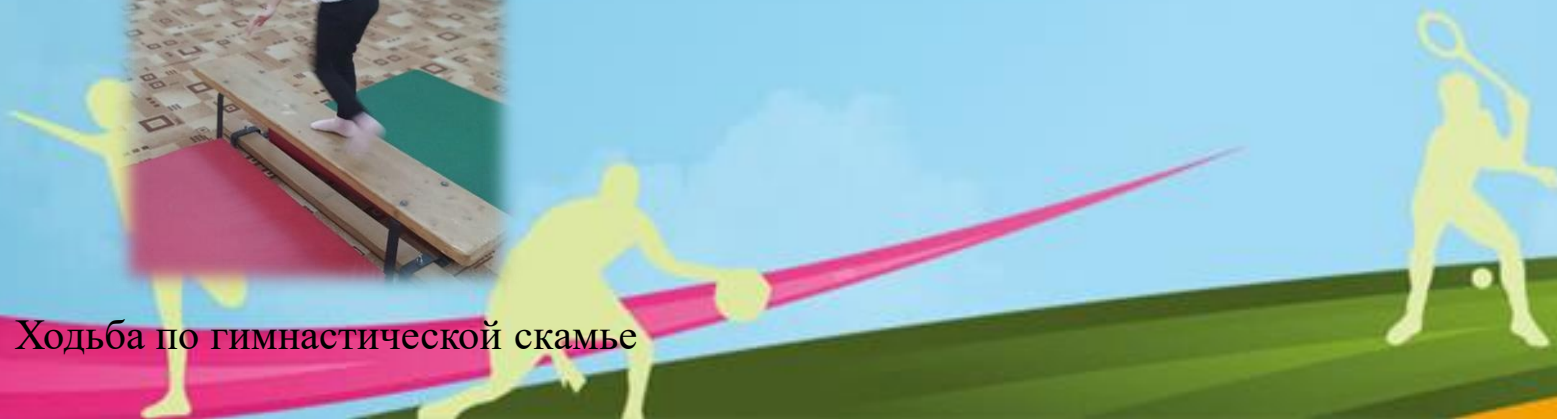


Упражнения на равновесие в младшей и средней группе



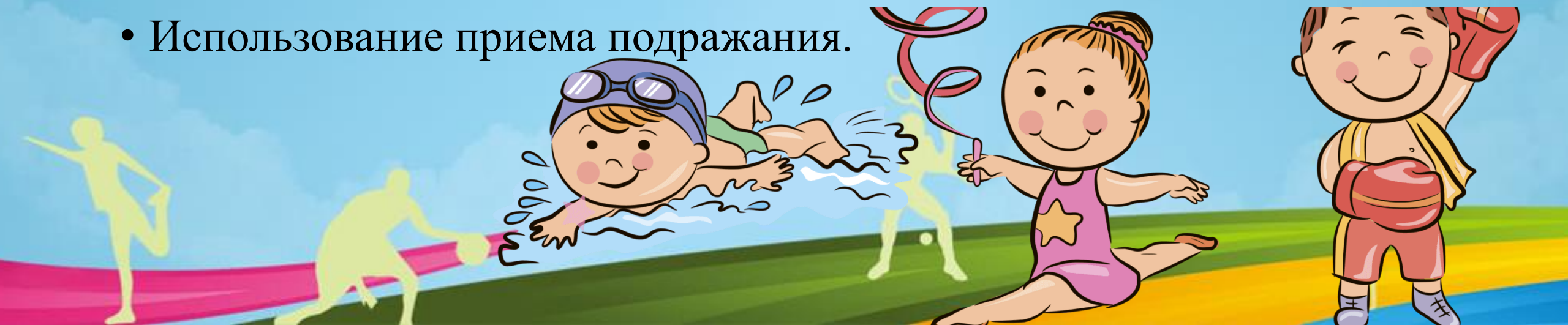
Ходьба по гимнастической скамье

Ходьба по канату



Особенности работы с детьми 3-4 лет учетом возрастных особенностей.

- Использование наглядного метода обучения;
- Дозирование физической нагрузки;
- Многократное повторение упражнений с пояснениями;
- Быстрое переключение внимания во время занятий;
- Использование приема подражания.



Подвижные игры для детей 3-4 лет



«Море волнуется»



«Бабочки-лягушки»



Ходьба по скамье с
перешагиванием через
предметы



Ползание по гимнастической
скамье

Упражнения на равновесие в старшей и подготовительной группе



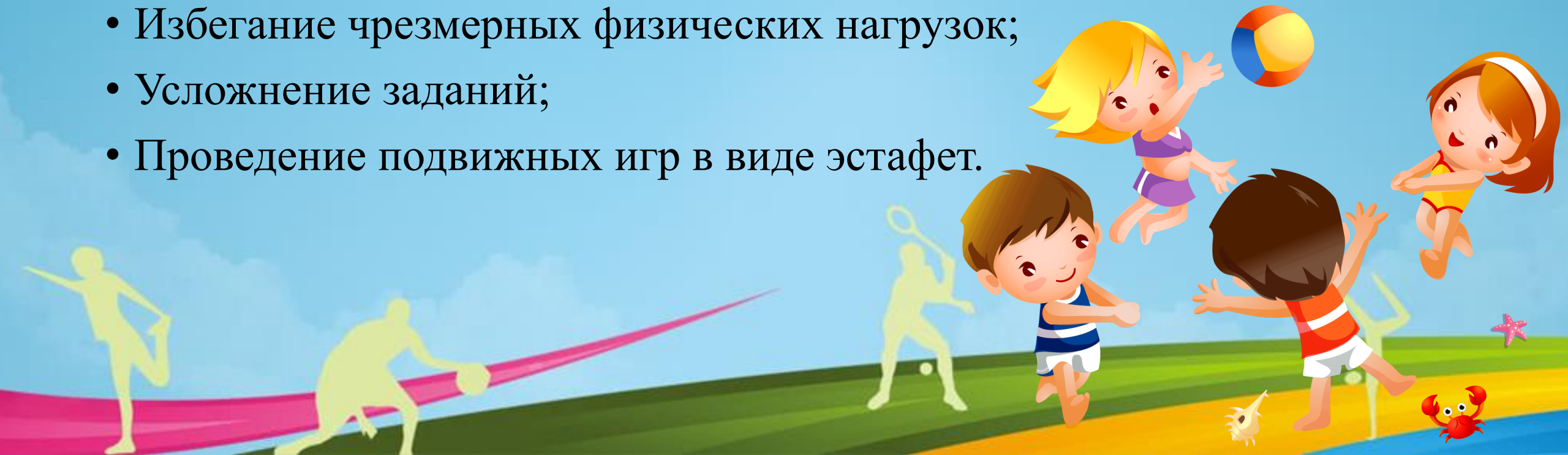
Удержание тела на одной ноге



Ходьба с мешочком на голове

Особенности работы с детьми 5-7 лет учетом возрастных особенностей.

- Преобладание наглядного метода обучения с пояснениями;
- Использование игрового метода обучения;
- Избегание чрезмерных физических нагрузок;
- Усложнение заданий;
- Проведение подвижных игр в виде эстафет.



Подвижные игры для детей 5-7 лет



«С кочки на кочку», «Пол — это лава»



«Жмурки»

Подвижные игры для детей



«Классики»



«Не урони предмет»

Оборудование и инвентарь

- Гимнастическая скамья;
- Ребристая доска шириной 20-25 см;
- Канат или веревка;
- Полусфера балансировочная;
- Конусы;
- Обручи;
- Мячи среднего размера;
- Степ-платформа;
- Ленты, кубики, гимнастические палочки.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

