Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Полевского городского округа «Детский сад № 54»

Проект

Подготовил:

инструктор по физической культуре

Гилева Ирина Тахировна

Полевской, 2025 г

Здоровье является важнейшим интегральным показателем, отражающим биологические и личностные характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качества окружающей среды, степень развития медицинской помощи, в конечном счете, отношение государства к проблемам материнства и детства. Здоровье воспитанников организаций дошкольного образования важная характеристика качества системы дошкольного образования. В связи с этим формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Благодаря развитию опорно-двигательной системы, впоследствии создается фундамент для развития и укрепления всей двигательной деятельности ребенка, элементы которой будут основой для такого вида деятельности и для взрослого человека.

Цель: оказание методической помощи воспитателям–методистам по физической культуре организаций дошкольного образования по использованию в образовательной деятельности и в физкультурно-оздоровительных мероприятиях балансированная дорожка.

Задачи: – дать рекомендации по использованию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях балансированной дорожки – описать эффективность использования дорожки.



Балансировочная дорожка – это идеальный инструмент для развития координации движений и укрепления мышц. Она помогает улучшить осанку, укрепить мышцы спины и пресса, а также развить координацию и чувство равновесия. Кроме того, занятия на дорожке способствуют развитию гибкости и улучшению общей физической формы ребенка. Балансировочная дорожка применяется на физкультурных занятиях в детских садах и школах. Она используется для поочередного прохождения детьми по ее поверхности. Зачастую дорожка используется в качестве элемента полосы препятствий.

Применение балансировочной дорожки направлено:

- Чтобы не было плоскостопия



#### - Развития координации

#### C:\Users\Комп\Desktop\фото для доски\IMG_20250405_200621.jpg

#### -Укрепления вестибулярного аппарата.

#### -Формирование правильной осанки.

#### C:\Users\Комп\Desktop\фото для доски\IMG_20250405_195949.jpg

#### - Развития ловкости.

#### - Преодоления страха высоты.

#### Упражнения на балансировочной дорожке:

#### Дети пытаются удержать мешочек на голове, передвигаясь по дорожке.

- Приседания на дорожке. Ребенок стоит на дорожке и выполняет приседания, стараясь удержать равновесие.

- Балансировка с мячом. Ребенок пытается удержать мяч на голове, передвигаясь по дорожке.

- Обход препятствий: Ребенок старается обойти препятствия, поставленные на дорожку, не потеряв равновесия.

Топтание – топчется на месте обеими ногами сначала на пяточках, потом на носочках.

Цапля– стоит на одной ноге, вторая приподнята, шаг вперёд с высоким подниманием колена,перенос тела на другую ногу и т.д.

Мишка косолапый – ходит на внешней стороне стоп (перекатывается).

Ходьба «гуськом**»** – в полуприседе, руки кладёт на колени и передвигается.

Подъёмы–  в ходьбе поднимается на носочки, тянется руками вверх, затем опускается на пяточки, шаг вперед, снова поднимается на носочки и вновь опускается и т.д.

Змейка– ходьба скрестным шагом, перешагивая через дорожку.

Смена положения – поочерёдно ходит на пяточках,  на носочках, на внутренней и внешней стороне стоп.

Канатоходец**.** Проходим по балансировочной дорожке, подставляя пятку одной ноги к носку другой.

Краб**.** Идём по дорожке боком, приставными шагами. Сначала с правой ноги, затем с левой.

По грибы**.** Стоя на дорожке, собираем мячики или другие игрушки. Стараемся не наступать на пол.

Эстафета. Две группы детей соревнуются, в какой группе все дети быстрее пройдут дорожку.