

Развитие физических качеств посредством комплекса специальных упражнений «Туристическая тропа» (веревочный курс)

Физическое развитие дошкольника — это прежде всего своевременное формирование двигательных навыков и умений, развитие интереса к различным доступным ребенку видам движений, воспитание положительных, нравственно-волевых черт. В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний. Успешное решение этих задач возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий, физических упражнений.

Отбор содержания для развития двигательных навыков должен осуществляться на основе общих принципов физического воспитания.

Принцип развивающего обучения. Предлагаемые упражнения должны быть направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень качеств, а опережать его, требовать приложения усилий для овладения новыми движениями.

Принцип воспитывающего обучения. Работа, направленная на развитие двигательных качеств, должна обязательно предусматривать и решение воспитательных задач, например, воспитание настойчивости, смелости, выдержки, взаимовыручки.

Принцип всесторонности. Обеспечение высокого проявления качеств в разнообразных видах двигательной деятельности, обеспечения общего подъёма функциональных возможностей организма.

Принцип систематичности. Последовательное усложнение содержания, связь нового с уже усвоенным, повышение требований к уровню качеств по мере их развития.

Принцип сознательности и активности детей. Сознательное отношение детей к предлагаемым упражнениям увеличивает прочность их усвоения, воспитывает самостоятельность, инициативу.

Принцип индивидуального подхода. Основывается на учёте разного уровня двигательных качеств, имеющих у детей, и требует дифференцированного отношения, гибкости в подборе двигательных заданий.

Что такое физические качества?

Физические качества — это быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, координация. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все физические качества, но преимущественное значение приобретает какое-либо одно из них.

Комплекс «Тропа туриста» или «Веревочный курс» направлен на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста. Преимущество данной методики заключается в:

- проведении занятий на свежем воздухе;
- развитии различных физических качеств в результате выполнения данных упражнений;
- возможности мобильно изменять задания и создавать различные виды препятствий;
- разнообразии способов организации детей, обеспечивающих большую моторную плотность занятия;
- небольших финансовых затратах и возможности использования инвентаря в других занятиях;
- возможности использования игрового, тренировочного и соревновательного метода.

«Тропа туриста» состоит из различных видов препятствий и упражнений, установленных последовательно друг за другом, которые дети преодолевают как индивидуально, так и в ходе совместной деятельности (команде). Препятствия создаются таким образом, чтобы выполнять целые комплексы упражнений, развивающие многие качества - силу, выносливость, гибкость, ловкость, координацию.

Для создания полосы препятствия используются различные виды веревок (динамические, статические, а также различные по диаметру сечения) и различные виды альпинистских карабинов, блок-роликов. Используем различные подручные материалы: деревья, обручи, скакалки, гимнастические палки, лестницы и т. д. для утяжеления или облегчения выполнения заданий и упражнений. Для достижения большего эффекта игровой деятельности можно создать сценарий — сказка со сказочными героями или приключение.

Необходимо соблюдать условия выполнения "Веревочного курса".

1. Группа, которая проходит испытание, не должна превышать 10-12 человек.
2. Упражнения выполняются под руководством инструктора по физической культуре или подготовленного воспитателя.
3. Время на подготовку задания не ограничено, если это не соревнование.
4. Задание считается выполненным, если каждый безошибочно справится с поставленной задачей. Если же хоть один участник допускает ошибку, группа возвращается на исходную позицию (если задание не выполняется индивидуально).

Задания и упражнения, которые могут войти в создаваемую полосу препятствий на развитие различных физических качеств

Развитие координации

1. Многоуровневый мост.

Задача: преодолеть, не упав. Можно усложнить задание: взяться за руки, идти боком, поставить дополнительное препятствия.



2. Вертикальная паутина.

Задача: пройти на другую сторону, не коснувшись веревок.



3. Горизонтальная паутина.

Задача: пройти, не разорвав цепочку.

