

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 521

Использование нетрадиционного спортивного оборудования.

Применение степ-платформ.

Степ-платформа позволяет выполнять различные шаги («степ» в переводе с английского «шаг»), прыгивание на нее, спрыгивание, ее можно использовать для выполнения упражнений для брюшного пресса, спины и т.д. Это нестандартное оборудование способствует формированию осанки, костно–мышечного корсета; развитию координации движений; укреплению сердечно – сосудистой и развитию дыхательной системы, умению ритмически согласованно выполнять простые движения.



Использование Bosu-полусфер.

Bosu-полусфера улучшает функциональное состояние стопы, стимулирует тактильную чувствительность и улучшает координацию движений. За счет постоянно изменяющейся площади опоры, ее положения в пространстве в работу включаются практически все группы мышц. Благодаря этому у детей развивается чувство сохранения равновесия, совершенствуется способность ориентироваться в пространстве, формируется рефлекс правильной осанки. Также эти упражнения улучшают сбалансированную работу правого и левого полушарий головного мозга, формируют и развивают зрительную и слуховую систему, тактильную чувствительность. Полусферы используем на утренней гимнастике, в НОД по физической культуре, в подвижных играх, в подготовке спортивных номеров к праздникам.



Использование фитбол-гимнастики.

Фитболы укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, развивают координацию и чувство равновесия, но главное – формируют, сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях, навык правильной осанки. Кроме того, происходит тренировка сердечно - сосудистой, дыхательной системы, развивается выносливость, повышается подвижность и гибкость позвоночника.

