**Использование полусфер в физическом развитии детей 6-7лет.**

**Аксеева Наталья Леонидовна**, инструктор по физической культуре высшей категории

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 385 г.Н.Новгорода**

**Аннотация**: в статье представлен опыт работы инструктора по физической культуре по использованию такого вида нестандартного оборудования, как полусфера.

 Наше дошкольное образовательное учреждение более пяти лет внедряет здоровьесберегающие технологии физического и сенсомоторного развития, разработанные НП ЦЗСПТ г.Н.Новгорода. Данные технологии дают возможность развивать двигательные навыки и умения, формировать физические качества, сознательно управлять своими движениями, укреплять мышечный корсет, воспитывать рефлекс правильной осанки, развивать общую и мелкую моторику, сохранять психическое и эмоциональное здоровье детей. Технологию физического развития детей реализуем через внедрение развивающих двигательных программ. При выполнении физических упражнений воспитанники используют: полусферы, фитболы, гимнастические палки, гимнастические мячи, скакалки, кубики, кегли, флажки, гимнастические скамейки. Предметы вызывают у детей больший интерес к физическим упражнениям, положительно влияют на освоение движений и развитие двигательных качеств, способностей. При выборе предметов для выполнения определенных упражнений руководствуемся таким критерием, как целесообразность. Предмет должен работать на упражнение, увеличивать его полезность. Поэтому тщательно продумываем сочетание движений с предметом, учитываем его размер и тяжесть. Используя предметы в физических упражнениях, одновременно решаем задачи сенсорного развития детей. Активные действия с предметами в процессе упражнений содействуют познанию ими цвета, веса, формы, качества, материала и других свойств предметов. А главное, действия с предметами позволяют сформировать у детей четкие двигательные представления, основанные на многообразии их собственных ощущений.

 Наиболее популярными у дошкольников стали упражнения на полусферах. Полусфера представляет собой деревянную конструкцию, составляющую в размере ¼ часть шара, диаметром устойчивой поверхности не менее 50 см и высотой- 9-10 см. 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. Упражнения проводим как стоя на месте, так и в передвижении. Дети выполняют комплексы упражнений нарастающей сложности сначала с использованием устойчивой поверхности полусферы (когда полусфера стоит на основании), потом с качающейся поверхностью (когда полусфера стоит на верхушке).

 В работе с детьми старшей и подготовительной группы используем такие упражнения на полусферах, как:

- прямостояние на двух ногах с открытыми и закрытыми глазами;

- полуприседания и приседания с открытыми и закрытыми глазами;

- прямостояние на одной ноге (поочередно на правой и левой ноге) с открытыми и закрытыми глазами;

- полуприседания, в стойке на одной ноге;

- прямостояние на двух ногах с наклоном головы вправо (влево), с открытыми и закрытыми глазами;

- прямостояние на одной ноге (правой и левой поочередно) с наклоном головы вправо и влево, с открытыми и закрытыми глазами;

- ходьба на полусфере (устойчивой и качающейся поверхности) с открытыми и закрытыми глазами; с поворотом на 360° вправо и влево;

- с выполнением хлопков в ладони перед грудью, над головой, за спиной и т.д.;

- поднимание согнутой, а затем прямой ноги (правой и левой поочередно) вперед, в сторону, назад, с различным положением рук в пространстве;

- шаги с пола на полусферу и снова на пол, с различным положением

рук в пространстве и многое другое.

 Для передвижения по полусферам выстраиваем различные варианты дорожек из них (одна на основании, следующая на верхушке и т.д.).Выполняя упражнения на полусферах, используем также и различные предметы: ленты, гантели, мячи. Стоя на полусфере с мячом, дети выполняют броски, ловлю, передачи сначала на устойчивой, потом на качающейся поверхности. После освоения детьми этих упражнений, усложняем задание, например, передача мяча в парах с отскоком мяча от пола и без отскока – один ребенок стоит на основании полусферы, другой на качающейся полусфере. Или это же упражнение, но с двумя мячами – один передает по верху мяч, другой с отскоком от пола.

 Затем обучаем детей выполнять различные вращения, находясь на качающейся поверхности, то есть стоя на основании:

- положение сидя в позе полулотоса (скрестив ноги);

- положение сидя, согнув ноги, касаясь пятками края полусферы;

- положение сидя ноги врозь;

- сидя на коленях (пятках);

- лежа на животе;

- стоя на двух ногах, держась за рейку гимнастической лесенки

- стоя на двух ногах, на середине, без опоры руками;

 Используем полусферы также в подвижных играх, в игровых ситуациях, в эстафетах, используя их в качестве домиков, которые надо занять по определенному сигналу, или в качестве снарядов, по которым необходимо совершить перемещение с одной стороны зала на другую.

 Вашему вниманию представляем конспект НОД по физической культуре с использованием полусфер.

*Литература:*

1. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошк.учреждений.-М.: Гуманит. Изд.центр ВЛАДОС, 2011.-336с.
2. Шилкова И.К. Здоровьесберегающие физические упражнения: учебно-методическое пособие/ И.К. Шилкова, Л.В.Филиппова, Ю.А.Лебедев- Н.Новгород, 2008.-183 с.