

Ползание, как способ разгрузки позвоночника

Ползание как вид циклического движения полезно всем дошкольникам и активно используется в работе с детьми всех возрастных групп. Ползание выполняется в позе разгрузки позвоночника, при опоре на руки и ноги, что обеспечивает воссоздание анатомического соотношения позвоночника, декомпрессию содержимого позвоночного канала и межпозвоночных отверстий. Е.Н. Вавилова в своих исследованиях отмечает, что нагрузка при ползании распределяется более равномерно на руки и ноги, она даже несколько снижена для ног, испытывающих при других движениях (ходьба, бег, прыжки) большее напряжение. При ползании активно работают мышцы рук и шеи, что создает хорошие предпосылки для формирования у детей навыков сохранения правильной осанки.



Для малышей предлагается свободно ползать по полу и широким ковровым дорожкам в любом направлении, затем по ограниченному пространству: между шнуров, конусов, гимнастических стоек, модульных блоков (по лабиринту), по узкой дорожке.

Для активизации двигательной деятельности предлагаются следующие упражнения:

«Кто скорее доползет до противоположной стороны зала»

«Проползи вперед и не задень игрушки».

«Обогни островки»

«Проползи до конца зала и не урони мешочек со спины»

«Проползи вперед и докати мяч до обруча»

Самое эффективное средство для малышей сделать выполнение физических упражнений интересным – это имитационные задания. Подражание любым зверьям вызывает неподдельный восторг. Поэтому детям младшего дошкольного возраста предлагаем проползти как червячок, улитка, жучок-паучок, змея. Для детей старшего возраста характер заданий изменяется, добавляется эмоциональный компонент знакомого образа: юркая ящерица, грозный дракон, ленивая гусеница, удивленная черепаха.

Среди основных двигательных заданий можно выделить еще два класса упражнений.

Подлезание – это преодоление препятствия под самим препятствием. Ребенок опускается на руки или живот (можно спиной) и проползает, преодолевая препятствие; затем в принятом положении возвращается в исходное положение.

Перелезание – характеризуется преодолением препятствия следующим образом: взлезания на препятствие, преодоление его и спуск (слезание).