

ПРИМЕНЕНИЕ БЛОКОВ ДЛЯ ЙОГИ НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ДЕТСКОМ САДУ □ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБОРУДОВАНИЯ

Гимнастический блок — это:



устойчивый параллелепипед
лёгкий и безопасный
удобный для детской руки

Стандартные размеры:

длина: 21–23 см
ширина: 11–12 см
высота: 6–7 см

Виды блоков:

пробковые
деревянные
пенные

В условиях детского сада используются пенные блоки, так как они:

лёгкие
прочные
безопасные
легко обрабатываются



Применение блоков способствует:
укреплению мышц
развитию гибкости
улучшению координации
развитию равновесия
формированию двигательных навыков
повышению интереса к занятиям

□ ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ

1. □ БЛОКИ КАК ОРИЕНТИР

Используются для развития пространственной ориентации и координации.

◆ Упражнение: «Дорожка здоровья»



Исходное положение:
ребёнок стоит перед дорожкой из блоков

Выполнение:

Ходьба на носках между блоками

Ходьба на пятках

Бег «змейкой»



Перешагивание через блоки одной ногой
Прыжки на двух ногах
Повтор: 2–3 раза
Контроль:
не задевать блоки
держат равновесие

2. □ РАЗВИТИЕ БАЛАНСА И КООРДИНАЦИИ

◆ Упражнение: «Удержи равновесие»

Исходное положение:

стоя на блоке

Выполнение:

Встать двумя ногами

Затем — одной ногой

Удерживать равновесие

Время: 10–20 секунд

Усложнение:

закрыть глаза

поднять руки

◆ Упражнение: «Не урони»

Исходное положение:

блок на голове

Выполнение:

Медленная ходьба

Повороты

Приседания

Задача:

удержать блок

◆ Упражнение: «Дорожка равновесия»

Выполнение:

ходьба по блокам как по мосту

◆ Упражнение: «Переворот с блоком»

Выполнение:

Лёжа на животе

Блок в руках

Переворот на спину

3. □ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

◆ Упражнение: «Подними кирпичик»

Выполнение:

Блок в руках

Поднять вверх

Опустить
Повтор: 6–8 раз

◆ Упражнение: «Повороты с блоком»
Держать блок перед собой
Повороты вправо/влево

◆ Упражнение: «Приседания с блоком»
Блок перед собой
Присед
Встать

◆ Упражнение: «Наклоны»
Блок в руках
Наклон вперед

4. □ СТРЕТЧИНГ (РАСТЯЖКА)

◆ «Котик»

Цель: гибкость позвоночника, разогрев спины

Как выполнять:

1. Встань на четвереньки: ладони под плечами, колени под тазом.
2. На вдохе медленно прогни спину вниз, подними голову вверх — как «сердитый котик, который тянется».
3. На выдохе округли спину вверх, опусти голову вниз — как «испуганный котик».
4. Двигайся плавно, без рывков.

Повтор: 6–10 раз.

Важно: движения мягкие, без боли.

◆ «Собачка»

Цель: растяжка ног, спины и плеч

Как выполнять:

1. Встань на четвереньки.
2. Медленно подними таз вверх и назад, выпрямляя ноги (если получается).
- 3 Руки остаются на полу, голова между руками.
3. Получается форма «горки» или «домика».
4. Пятки можно слегка тянуть к полу, но не обязательно.

Держать: 5–10 секунд.

Важно: колени можно немного согнуть — главное комфорт.

◆ «Бабочка с блоком»

Цель: раскрытие тазобедренных суставов, расслабление

Как выполнять:

1. Сядь на коврик.
2. Соедини стопы вместе, колени разведены в стороны.
3. Поставь блок (или подушку) под спину для поддержки.
4. Спина расслаблена, можно слегка наклониться вперед, не напрягаясь.

5. Руки могут держать стопы или лежать на коленях.
Держать: 20–40 секунд спокойного дыхания.
Важно: не давить на колени руками.

◆ «Мостик с блоком»

Цель: мягкое раскрытие груди и расслабление спины

Как выполнять:

1. Ляг на спину.
2. Согни колени, стопы на полу на ширине таза.
3. Руки лежат вдоль тела.
4. Положи мягкий блок (или валик/подушку) под поясницу.
5. Полностью расслабься на блоке.
6. Дыши спокойно и ровно.

Держать: 5–10 дыхательных циклов.

Важно: не должно быть боли или давления.

5. 🎮 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С БЛОКАМИ

◆ «Передай другому»

Варианты:

ногами

руками

лёжа

◆ «Займи своё место»

Правила:

движение под музыку

по сигналу — занять блок



◆ «Хлопни-передай»

Развитие:

ритм

внимание

◆ «Кенгуру»

Выполнение:

прыжки с блоком между коленями

◆ «Паучки»

Выполнение:

передвижение животом вверх

блок на животе

◆ «Пронеси, не урони»

блок на спине

движение на четвереньках

◆ «Строители»

передача блоков

построение башни

☑ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Гимнастические блоки являются универсальным оборудованием, которое:

расширяет возможности занятий

делает их более интересными

способствует всестороннему развитию детей

Их использование открывает широкие возможности для творчества педагога.