

Мастер-класс для специалистов и воспитателей

«Изготовление нестандартного оборудования как средства развития мелкой моторики и координации движений рук у детей дошкольного возраста на занятиях по физической культуре»

Задачи:

- 1.Познакомить педагогов с технологией «Поинг»
2. Показать, как можно сделать пои из подручных материалов;
- 3.Познакомить специалистов и педагогов с использованием данного пособия на занятиях по физической культуре для развития мелкой моторики и координации движений рук у детей дошкольного возраста.

Целевая аудитория: мастер-класс ориентирован на аудиторию педагогов образования.

Материально-техническое обеспечение: стулья для слушателей, столы и стулья для тех, с кем буду показывать процесс изготовления ПОИ, гольфы (по 2 на каждого участника), пластиковые стаканчики с гречкой (по 2 на каждого участника), кулечки для удобного пересыпания крупы, музыкальное сопровождение для практических упражнений.

Место проведения: МБДОУ – детский сад № 7.

Количество участников: выступающих 1 человек, слушателей 40 человек.

Содержание мастер-класса:

Я предлагаю вашему вниманию мастер-класс «Изготовление нестандартного оборудования как средства развития мелкой моторики и координации движений рук у детей дошкольного возраста на занятиях по физической культуре». Но сначала я расскажу вам об истории ПОИ, откуда они к нам пришли.

Впервые пои, приехали к нам из Новой Зеландии, где слово «пои» обозначает на языке народа маори «шар». Это название произошло от традиционного искусства народов Новой Зеландии — Маори - Поинг.

Охотники из местных племен, осваивали это искусство, для тренировки реакции, силы и ловкости. Со временем жонглировать с поями стало принято на празднованиях и выступлениях. Народ маори до сего дня сохраняет традиции исполнения пои.

Поинг (от слова ПОИ) – отличная разминка для тела. Пои учат лучше координировать свои движения, развивают пространственное мышление, улучшают периферийное зрение, гибкость и подвижность плечевого пояса, делают мышцы и связки рук более крепкими эластичными. Движения тела станут изящнее, повысится выразительность поз и осанки, увеличится сила и чувство равновесия, укрепится вестибулярный аппарат, балансировка тела и конечностей придёт в оптимальное равновесие.

В процессе кручения шариков развивается мелкая моторика рук, при этом активизируются незадействованные ранее отделы головного мозга.

Занятие Поингом благотворно влияет на уравнивание правого и левого полушария, увеличивая уровень концентрации и внимания.

Повышается реципрочная координация рук и ног. Кручение пои – это подвижный спорт, который соединяет в себе элементы хореографического танца и пластики. Ещё это выглядит интересно, весело и красиво!

Кручение Пои хорошее и простое занятие для поддержания активного образа жизни, помогающее телу быть в тонусе, а разуму в ясности!

Овладение искусством вращения пои может быть одновременно увлекательным, простым в освоении, полезным для здоровья и приносящим радость не только тем, кто учится крутить, но и тем, кто смотрит со стороны. Те, кто учится крутить пои, делают это под музыку, что тоже эффективно развивает чувство ритма и вкус к музыке. Основной способ работы с пои – их вращение. В кручении главное – внимание, выступающее на передний план, как элемент для тренировки силы воли, совмещающая полезное, приятное и нужное.

В данный момент поинг, в виде огненного, светового, неоновом и лазерного шоу стал одним из самых зрелищных украшений праздников, популярным представлением в цирках и индустрии развлечений.

Освоить кручение пои могут дети и взрослые любого возраста.

В Италии поинг является частью школьной программы и изучается на уроках физкультуры.

Поинг решает комплексную задачу развития движений, психических процессов и личности в целом, повышает работоспособность мышц, совершенствует координацию рук, тем самым укрепляя общее состояние здоровья детей.

В практике дошкольного физического воспитания много различных приемов и способов развития координации, моторики. В своей работе я часто использую нестандартное оборудование бутылки, полотенце и др. Узнав о поинге, решила использовать его в своей работе.

Тренировочные пои делать лучше всего самим. Детям нравится видеть, как из ничего получается то, чем они в последствии крутят, то есть пои. Пои состоят из двух петель, которые одеваются на указательный и средний пальцы рук, так, чтобы прикреплённый к ним шнур свободно свисал, а на другой конец шнура крепится мягкий тканевый или вязанный мешочек с грузом (проще всего использовать любую крупу или соль, предварительно положив её в пакет). Длину шнура отмеряем индивидуально для каждого участника, она доходит, при надетых на пальцы петлях, до середины предплечья, то есть, если крутить с внутренней стороны руки, то шар не должен касаться тела. Сейчас мы с вами сделаем пои, и попробуем их вращать. Взяли в руки стаканчик с гречкой, высыпали крупу в кулек, а теперь осторожно высыпаем ей в гольф. На конце завязываем узелок. Так же наполняем второй гольф. Наши пои готовы. Зажимаем узелки между пальцев (показываю, как), теперь можно заниматься поингом.

Для использования элементов поинга на занятиях по физической культуре разработала методические рекомендации «Поинг на занятиях по физической культуре» см. (Приложение 1).

Приложение 1.

«Поинг» на занятиях по физической культуре.

Пои – это вид жонглирования шариками на веревках, которые держат в руках и крутят в различных направлениях.

Как сделать пои.

Вариант 1 (рис. А)

Для того, чтобы сделать пои вам потребуются гольфы из достаточно плотной ткани, крупа, например, рис.

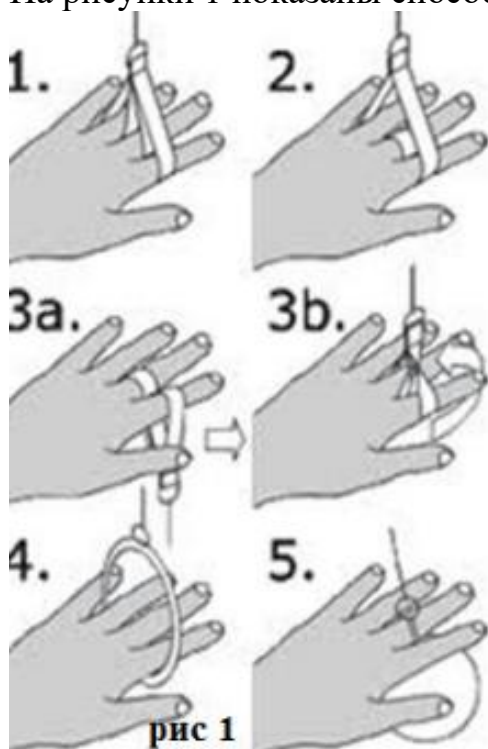
Насыпьте в каждый гольф по полстакана крупы и завяжите сверху узел пои готовы можно приступать к занятиям.

Вариант 2 (рис. Б)

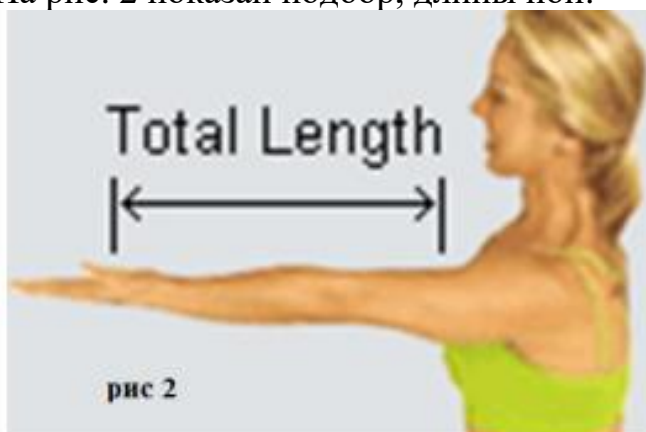
Вам потребуются малые мячи, нитки из хлопка для вязания. Обвязать мячик по кругу из воздушных петель сделать шнур с петлей сверху. Пои готов можно заниматься.



На рисунки 1 показаны способы, держания пои.



На рис. 2 показан подбор, длины пои.



Урок 1

В первую очередь нужно научиться, просто плавно вращать пои по кругу. Сначала попробуйте, просто покрутить пои с разных сторон тела.

Запомните, вращать нужно только кистями рук, а не так как будто вы плаваете. Не обязательно чтобы пои вращались синхронно, вы можете крутить их как вам захочется. После того как научитесь ровно их крутить, попробуйте изменять ритм вращения, то замедляя, то ускоряя его. Таким образом, вы привыкните к поям, к их весу и длине. Теперь нужно научиться вращать пои перед собой. Во-первых, лучше начать с одной руки, левой или правой, как удобнее. Если сразу тренироваться двумя руками, пои будут только путаться. Круг вращения должен быть параллелен вашему телу, не бейте себя ни по ноге, ни по лицу. Тренируйте обе руки по очереди во все стороны вращения. Когда научитесь вращать одной рукой, берите вторые пои и вращайте двумя руками. Начните, сначала с вращения пои в одну сторону, то есть пои должны

вращаться в одном направлении. Гораздо сложнее их вращать в разные стороны. Для этого нужно вытянуть руки как можно дальше друг от друга, и вращать очень аккуратно, чтобы пои, не ударились друг от друга.

Урок 2 «Сплит»

Начните, крутить пои вперёд двумя руками. Затем ускорьте кручение одной рукой и постарайтесь сделать так чтобы пои вращались в противофазе, то есть, когда один пои сверху другой снизу, один впереди другой сзади.

Затем нужно будет сделать тоже самое, но крутить пои назад. Когда у вас всё получилось, начните крутить одной рукой вперед, а другой назад, затем поменяйте руки. Если вы крутили, пои правой вперед, а левой назад попробуйте, крутит, наоборот, левой вперед, а правой назад.

Урок 3 «Бабочка»

Бабочка – это синхронное вращение поев перед собой, при этом руки сведены одна кисть у вас находится на другой, а пои вращаются друг к другу. Чтобы сделать бабочку, нужно очень хорошо натренировать вращение перед собой (Урок 1). Бабочка –это, по сути, синхронное вращение поев перед собой, при этом руки сведены одна кисть у вас находится на другой, а пои вращаются друг к другу. Звучит угрожающе? но все не так уж сложно. Начинать нужно из положения вращения по бокам вперед. Затем, когда пои находятся в нижней точке, вы резко переходите во вращение перед собой, сводя руки друг к другу, и накладываете одну на другую. Ну и при этом вам нужно вращать пои друг к другу, стараясь не спутать их.

Урок 4 «Восьмерка»

Восьмерка – один из основных элементов поинга. Начинать как обычно лучше одной рукой. Когда пои достигнет высшей точки сместите руку так как будто собираетесь вращать его с другой стороны тела, стремясь вниз он вернется на обычную траекторию, и там вам нужно будет его удерживать. Это довольно просто, так что не особо увлекайтесь, ведь вам нужно еще разучить восьмерку двумя руками.

Урок 5 «Колесо»

Чтобы сделать колесо пои нужно укоротить, намотав на ладони. Вытяните, руки перед собой и начинайте крутить пои на себя поочередно. Руки должны находиться в одной точке. Важно чтобы пои крутились в одной плоскости.