

Двигательный интерактивный центр «Подвижная переменная»
(организация двигательной деятельности детей во время подвижной перемены на I ступени общего среднего образования)

Космачева Ирина Анатольевна, заместитель директора по учебной работе государственного учреждения образования «Средняя школа №12 г.Витебска имени Л.Н.Филипенко»

Куприянова Арина Дмитриевна, учитель физической культуры и здоровья государственного учреждения образования «Средняя школа №12 г.Витебска имени Л.Н.Филипенко»

Ресурсы двигательной площадки «Подвижная переменка» используются для игр групп продленного дня, а также на занятиях специальных медицинских групп, в качестве разминки и на занятиях.



Чаще всего дети выполняют круговую тренировку, где они могут заниматься по двое, таким образом, на площадке можно задействовать весь класс.



Станция №1 «Тренажеры»

На данных тренажерах дети развивают координацию движения, сосредоточенность, двигательные качества.



Станция №2 «Диск здоровья»

Аналог тренажера – «диск здоровья», на котором дети могут выполнять те же круговые движения, прокачивая мышцы корпуса, также является профилактикой от плоскостопия.

Станция №3 «Шведская стенка»

Данный инвентарь многофункциональный: дети на нем развивают мышцы пресса, укрепляют мышцы спины, тренируют лазание/сплезание, напрыгивание и прыгивание.

Станция №4 «Тетрис»

Данный вид физической нагрузки тренирует скоростно-силовые качества, такие как прыгучесть, быстроту и координацию движения.



Станция №5 «Классики»

Всеми любимые классики – это игра, обожаемая с детства многими! (переход на ст.№6).

Станция №6 «Абракадабра»

На станции «Абракадабра», на которой устанавливаются межпредметные связи с уроками русского/белорусского языка и литературы, учащиеся развиваются не только физически, но и умственно. Возможны различные варианты использования, например, на гласную букву мы наступаем одной ногой, на согласную – двумя, можно составлять слова как индивидуально, так и в группах.



Станция №7 «Кольцеброс»

На данной станции дети тренируются сосредотачивать свое внимание на одном конкретном предмете, тренируют меткость и внимательность.

Станция №8 «Мячики»

В нашем центре имеются различные виды мячей, которые мы используем в качестве разминки, при выполнении комплексов упражнений для укрепления мышц различных групп.

Станция №9 «Сухой бассейн»

Это любимая детская станция, на которой они обожают заниматься. Мы можем наблюдать, что приседая ребенок поднимает мячики разного цвета, таким образом, дети развиваются не только физически, но и умственно, тренируя внимательность, тактильные ощущения.

Станция № 10 «Гимнастические гантели»

Мы используем разновесовые гантели для укрепления мышц. Используем в качестве дополнительного веса, при организации игровой спортивной деятельности.

Станция №11 «Резинки»

Фитнес-резинки многофункциональны, с помощью их мы тренируем как верхние, так и нижние конечности, развиваем мышцы спины, ног, груди, рук.