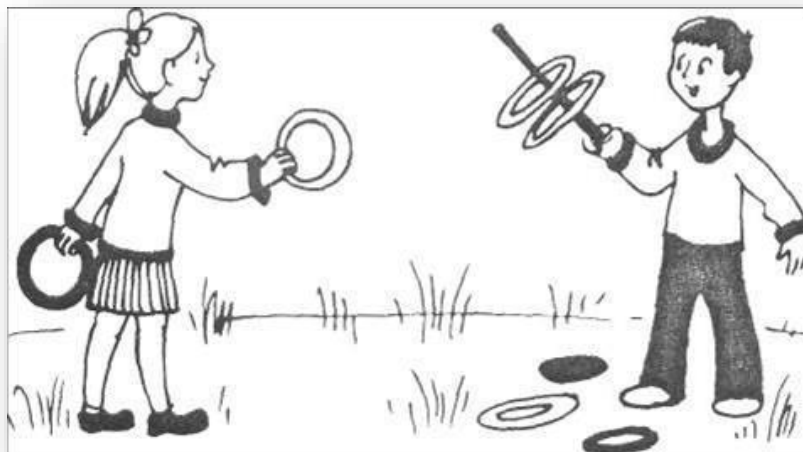


КОНСУЛЬТАЦИЯ ТИФЛОПЕДАГОГА «ИГРА СЕРСО - СРЕДСТВО ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЗРИТЕЛЬНО МОТОРНОЙ КООРДИНАЦИИ»

«Серсо» по-французски — обруч

Игры в серсо используются с детьми старшего дошкольного возраста.



Серсо:

- способствует выработке основных двигательных качеств (ловкости, силы, быстроты, выносливости);
- развивает ориентировку в пространстве,
- формирует умение согласовывать действия (координацию движений),
- тренирует вестибулярный аппарат,
- развивает глазомер,
- формирует нравственно-волевые качества (взаимовыручку, выдержку, дисциплинированность, смелость, настойчивость и т. д.),
- воспитывает стремление выполнить упражнение не только правильно, но и красиво, легко, непринужденно.

Оборудование для игры: шпажки длиной до 50 см диаметром 1 – 3 см с перекладиной на уровне рукоятки, кольца разного диаметра – малое, среднее, большое.

Правила основной игры: ребенок бросает кольцо одной рукой или шпажкой партнеру, тот ловит его рукой, на руку или на шпажку. Поочередно меняются ролями. Победитель определяется по числу пойманных колец.

При обучении детей игре в серсо:

- необходимо соблюдать принципы последовательности и постепенности: от простых игровых упражнений переходить к более сложным с постепенным нарастанием физической нагрузки;

- игры в серсо организуются по возможности на свежем воздухе, но можно и в комнате, предусмотрительно, отодвинув предметы, мешающие движению руки со шпажкой;

- обучение игре в серсо осуществляется в несколько этапов:

на начальном этапе обучения все упражнения и игры проводятся с кольцом без шпажки с целью приобретения навыков в обращении с кольцом: прокатывание кольца по различным поверхностям: по полу, доске, скамейке.



УПРАЖНЕНИЯ С КОЛЬЦОМ И ШПАЖКОЙ

Для детей 6—7 лет в играх с серсо желательно иметь шпажки длиной 65—75 см. В магазинах продаются пластмассовые шпажки. Можно самим сделать их из дерева.

1. И. п.: пятки вместе, носки врозь, шпажка в правой руке, кольцо в левой, руки внизу. Поднять шпажку вверх концом на уровне головы, надеть на нее кольцо, вытянуть руку вверх так, чтобы кольцо проскочило до перекладины, опустить шпажку, снять кольцо. Выполнить то же, взяв шпажку в левую руку, кольцо надевать правой. Повторить по 4 раза каждой рукой.

2. И. п.: то же, руки внизу. Поднять шпажку, надеть на нее кольцо, вытянуть ее вперед на уровне плеч, поворачивать шпажкой кольцо в левую сторону, затем в правую так, чтобы оно не соскальзывало. Выполнить то же, но держать шпажку в левой руке. Повторить по 5 раз каждой рукой.

3. И. п.: то же, шпажка в правой руке. Надеть кольцо на самый конец шпажки, вытянуть руку вперед перед собой на уровне пояса, подбросить кольцо невысоко шпажкой так, чтобы оно перевернулось в воздухе, и снова поймать на шпажку. Выполнить то же, держа шпажку в левой руке. Повторить по 3 раза каждой рукой.

4. И. п.: то же, шпажка в правой руке, к левой ноге прислонить кольцо. Наклониться вперед, осторожно подцепить шпажкой кольцо, чтобы не соскочило, выпрямиться, снять кольцо и поставить его на обод к правой ноге, шпажку переложить в левую руку. Выполнить 6—8 наклонов (по четыре в каждую сторону).

5. И. п.: то же, надеть левой рукой кольцо на шпажку, поднять ее вверх, чтобы кольцо проскользнуло до перекладины. Опустить кольцо вниз, прислонить его к правой ноге, снова подцепить шпажкой, не помогая свободной рукой, перехватить шпажку в левую руку. Повторить по 3 раза каждой рукой.

6. И. п.: то же, руки внизу (шпажка в правой руке, кольцо в левой). Надеть кольцо на шпажку, присесть на носках, вытянуть руку, дотронуться ободом кольца до пола, встать, переложить шпажку, не снимая кольца, в левую руку.

Сделать 6—8 приседаний, каждый раз переключая шпажку из одной руки в другую, не роняя кольцо и не помогая свободной рукой.

7. И. п.: то же, но сидя на корточках. Нажимая шпажкой на внутреннюю часть обода кольца, катать его по полу влево вправо, не роняя. Сначала держать шпажку в правой руке, затем — в левой. Повторить по 3 раза каждой рукой.

8. И. п.: то же. Кольцо прокатить в сторону на расстояние 1 м, вынуть шпажку из кольца, затем вновь подхватить кольцо шпажкой, встать, переложить шпажку в левую руку, кольцо — в правую. Выполнить по 3 раза каждой рукой.

9. И. п.: то же. Не вставая (только переступая ногами), провести шпажкой кольцо влево вокруг себя, встать. Второй раз провести кольцо в правую сторону. Выполнить только правой рукой 2 раза.

10. И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны, шпажка с надетым на нее кольцом в правой руке, наклониться в правую сторону, коснуться шпажкой пола, не роняя кольца; выпрямиться, сохраняя кольцо на шпажке, и переложить ее в левую руку. Выполнить по три наклона в каждую сторону.

11. И. п.: то же, шпажка в правой руке, опущена вниз, кольцо в левой. Надеть кольцо на шпажку, наклониться вперед, коснуться шпажкой пола, не давая кольцу скатиться; выпрямляясь, подбросить кольцо вверх и поймать его шпажкой. Переложить ее в левую руку, а кольцо - в правую. Повторит 6 раз.

12. И. п.: то же, руки в стороны на уровне плеч, в каждой руке шпажка, на одной из них надето кольцо. Свести шпажки вместе перед собой, снять кольцо другой шпажкой, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение.

Повторить 6 раз.

13. И. п.: то же, руки со шпажками вытянуты вперед на уровне плеч. Подбросить одной шпажкой кольцо вверх, второй — поймать. То же выполнить другой рукой. Повторить по 4 раза каждой рукой.

14. И. п.: то же, опустить руки, успеть подхватить кольцо другой шпажкой, не дав ему коснуться пола. Можно усложнить упражнение: положить кольцо на пол, поднять его двумя шпажками.

15. И. п.: то же, две шпажки вытянуты вперед, на каждой — кольцо.



Материал подготовила
учитель-дефектолог
Нечуговских М. И.