

**ГБДОУ №123 Центрального района Санкт-Петербурга**

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕНДАЛИН-СТОЙКИ ДЛЯ СЕНСОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Направление: *физическое здоровье ребёнка* (двигательная активность)

Номинация: *использование нестандартного оборудования*

**Разработала: воспитатель,  
инструктор по физической культуре  
ГБДОУ № 123  
Ершова Наталья Станиславовна**

Санкт-Петербург

2020

## «Использование пендалин - стойки для сенсорной интеграции дошкольников»

### Пояснительная записка

Пендалин - это физический маятник, состоящий из специального утяжелённого мячика, который подвешивается к потолку за петельку.

Движение в пространстве такого маятника зависит от того, какой импульс сообщил ему ребёнок. Таким образом, для ребёнка пендалин является точным индикатором, показывающим результат его действий. Эта обратная связь позволяет ребёнку устанавливать взаимоотношения между визуальной, двигательной, аудиальной системами, обучает контролю над глазами, руками, телом. Малышей пендалин знакомит с законами механики окружающего мира, помогает осознать причинно-следственные связи в нем, выработать понимание базовых концепций пространства, времени и энергии. — Это тот фундамент, на который через 5-7 лет прочно ляжет теория алгебры и физики в школе.

Более эффективный инструмент сенсорной интеграции сложно придумать!

### **Актуальность:**

Сенсорная интеграция — процесс, во время которого нервная система человека получает информацию от рецепторов всех чувств (осязание, вестибулярный аппарат, ощущение тела, обоняние, зрение, вкус, слух), а затем организует их и интерпретирует так, чтобы они могли быть использованы в повседневной деятельности. У большинства людей процесс сенсорной интеграции происходит автоматически, обеспечивая реакции и правильное сенсомоторное развитие.

В случае нарушения обработки сенсорных сигналов будут появляться нарушения в моторном, познавательном развитии, а также в поведении ребенка. У детей вследствие ряда причин могут быть различные нарушения обработки сенсорной информации. Например:

- трудности в обучении письму и чтению
- проблемы с использованием столовых приборов, карандаша
- трудности к выслушиванию рекомендаций
- проблемы с обучением езды на велосипеде
- избегание катания на качелях, каруселях
- затруднение при переписывании с доски, пропускание букв, слогов
- трудности в различении правой и левой сторон
- расстройства мышечного тонуса
- слабая двигательная координация
- двигательная неуклюжесть
- трудности в концентрации, импульсивность
- быстрая утомляемость
- задержка развития речи, двигательного развития, а также трудности в обучении.

Мы рассмотрим одно из направлений сенсорной интеграции — двигательная активность, развитие координации движений и равновесия. В этом нам в работе в детском саду помогают тренажёр пендалин с пендалин - стойкой.

Пендалин — стойка (стойка для мишеней) — аксессуар, существенно расширяющий возможности для игры в пендалин. Кегли-мишени выставляются на

горизонтальной полочке стойки, ребенок отходит на несколько шагов, прицеливается мячиком пендалина... А дальше все зависит от глазомера и меткости! Тренируя моторику, баланс, равновесие, всесторонне развивая, а также вызывая смех и радость у ребенка, вы делаете ему только хорошо.

Тренажёр пендалин в нашей ДОО оснащены все группы дошкольного возраста. Пендалин крепится к потолку путём подвешивания за петельку к хорошо закреплённому в потолке крючку. Крепление должно обеспечивать свободное движение тренажёра в пространстве по принципу «маятник». Для полноценной игры с пендалином необходимо свободное от мебели пространство диаметром от пяти метров. Длина тренажёра настраивается передвижением вверх-вниз регулировочной пуговицы. Пендалин – стойка с пендалином имеется в физкультурном зале и в спальне подготовительной к школе группы. **Огромный плюс** данного тренажёра заключается в его доступности детям, таким образом, дети могут использовать его и в **самостоятельной двигательной деятельности** в течение дня.

**Цель:** Формирование двигательных навыков дошкольников.

**Задачи:**

- Повышение интереса к двигательной активности
- Развитие координации, пространственного мышления, глазомера
- Осознание своего тела и повышение контроля
- Развитие ловкости и быстроты движений
- Создание условий для формирования у дошкольников «схемы тела».

**Новизна:** в связи с отсутствием материалов и развернутых рекомендаций по работе с подобным тренажёром, разработаны авторские методические рекомендации в виде игровых упражнений.

Упражнения могут проводиться как в **индивидуальной**, так и в **групповой** форме.

Данные упражнения могут быть использованы в утренней гимнастике, бодрящей гимнастике после сна, при проведении физкультминуток, а также в свободной деятельности ребёнка. В зависимости от возрастных особенностей воспитанников упражнения могут усложняться и наоборот.

Тренажёр разработан ООО «Сова-Нянька». В комплект входит пендалин - стойка с деревянными брусками, что служит статичными мишенями.

Все игры можно разделить на три большие группы. В первой участники перебрасывают друг другу мячик, касаясь его только строго определенной частью тела: кистью руки, кулаком, плечами, локтями, головой, ногами и т.д.

В играх другой группы мячик используется для **«стрельбы по мишеням»**. В качестве мишеней выступают деревянные кегли, стоящие на специальной пендалин-стойке.

Третий вариант использования пендалина – игра в «салочки». Ведущий запускает по кругу мячик, стараясь коснуться им других участников игры, а задача «мишеней» – не дать себя «засалить», уклоняясь и уворачиваясь от мячика. После удачного «выстрела» участники меняются ролями. «Осаленные» игроки садятся на скамейку и не вступают в игру, пока не досчитают до 20 (до 5, до 10 в зависимости от возраста участников). Таким образом, мы развиваем в игре и навыки счета.

Игровые упражнения с пендалином с использованием пендалин – стойки.

Перед игрой в пендалин детей следует познакомить с основными правилами – пендалин ловится/ метается только за мяч, а не за шнур. Чтобы придать мячу движение, нужно обязательно натянуть шнур (отступив назад, либо подтянув вверх шнур при помощи пуговицы), а затем отпустить руки, разжав мяч, не бросая, не придавая ему ускорение, таким образом, он будет двигаться.

### **Игра «Сбей бруски»**

Основной вид движения: метание

**Цель:** упражнение в метании, ловле, ловкости, развитие навыков попадания мячом в цель, развитие фиксации взора, активизация прослеживающей функции глаза.

**Ход:** Ребенок с мячом пендалина в руках подходит к обозначенному месту (шнур, полоска пластыря, цветной кружочек напротив стойки), натягивает шнур пендалина, регулирует (если необходимо) длину шнура, прицелившись к брускам на стойке, отпускает мяч.

**Задача играющих:** не сходя с места, сбить как можно больше брусков со стойки, сохраняя принцип маятника, поймать мяч по возвращении, прицелившись, попытаться ещё сбить бруски.

**Комментарии:** направление движения мяча может быть как строго вперёд, так и по направлению по часовой или против часовой стрелки. При остановке движения мяча, возобновить упражнение. Игра останавливается, если сбиты все бруски со стойки, либо по выбору воспитателя.

### **Игра «Сбей кеглю определённого цвета»**

Основной вид движения: метание

**Цель:** упражнение в метании, ловле, ловкости, развитие навыков попадания мячом в цель, развитие фиксации взора, активизация прослеживающей функции глаза, закрепление знаний основных цветов.

**Ход:** Ребенок с мячом пендалина в руках подходит к обозначенному месту (шнур, полоска пластыря, цветной кружочек напротив стойки), натягивает шнур пендалина, регулирует (если необходимо) длину шнура, прицелившись к кеглям на стойке, отпускает мяч.

**Задача играющих:** не сходя с места, сбить кеглю определённого цвета со стойки, сохраняя принцип маятника, поймать мяч по возвращении, прицелившись, продолжать сбивать кегли в заданной цветовой последовательности.

**Комментарии:** направление движения мяча может быть как строго вперёд, так и по направлению по или против часовой стрелки. При остановке движения мяча, возобновить упражнение. Игра останавливается, если сбиты кегли заданных цветов, либо по остановке воспитателя. Игра может проводиться индивидуально, либо с группой детей. Если с группой, то можно дать каждому игроку по одной-две попытки броска, затем передать ход следующему игрокам.

### **Игра «Не задень игрушку»**

Основной вид движения: метание

**Цель:** упражнение в метании, ловле, ловкости, развитие навыков попадания мячом в цель, развитие фиксации взора, активизация прослеживающей функции глаза.

**Ход:** дети встают вокруг пендалина, в центре круга стоит стойка, на стойку ставится игрушка (любая по размеру и из любого материала). Выбирается заводящий мяч ребёнок. Играющие перебрасывают мяч пендалина играющему напротив.

**Задача играющих:** перебросить мяч играющему напротив себя, не задев и не уронив при этом стоящую на стойке игрушку.

**Комментарии:** направление движения мяча может быть как по часовой, так и против часовой стрелки. Поймавший мяч игрок перебрасывает его дальше играющему напротив себя. При остановке движения мяча, возобновить упражнение. Игра останавливается, когда мяч побывал у всех играющих, либо была сбита игрушка. Сбивший игрушку играющий выбывает из круга, игрушка возвращается на стойку, игра продолжается.

В кругу, перебрасывать игроку напротив мяч, по часовой либо против часовой стрелке, в центре на стойке стоит игрушка, ее не задеть

### **Игра «Сбей кубик определённого размера»**

Основной вид движения: метание

**Цель:** упражнение в метании, ловле, ловкости, развитие навыков попадания мячом в цель, развитие фиксации взора, активизация прослеживающей функции глаза, развитие сенсорного восприятия.

**Ход:** Ребенок с мячом пендалина в руках подходит к обозначенному месту (шнур, полоска пластыря, цветной кружочек напротив стойки), натягивает шнур пендалина, регулирует (если необходимо) длину шнура, прицелившись к кубикам на стойке, отпускает мяч. Затем, сохраняя принцип маятника, поймать мяч, выслушать задание воспитателя и продолжить игру.

**Задача играющих:** не сходя с места, сбить кубик определённого размера (заданного воспитателем) со стойки, сохраняя принцип маятника, поймать мяч по возвращении, прицелившись, сбить следующий заданный по размеру кубик.

**Комментарии:** Воспитатель даёт чёткую инструкцию: «Сначала сбей самый большой по размеру кубик», затем, когда к ребёнку вернулся мяч, воспитатель даёт следующую инструкцию: «А теперь сбей самый маленький из оставшихся кубиков». Ребёнок может не попасть по кубику нужного размера, поэтому, перед метанием, следует уточнить у ребёнка, где стоит самый большой/маленький кубик. Направление движения мяча может быть как строго вперёд, так и по направлению по или против часовой стрелки. При остановке движения мяча, возобновить упражнение. Игра останавливается, если сбиты все кубики со стойки, либо по выбору воспитателя. Игра может проводиться индивидуально, либо с группой детей. Если с группой, то можно дать каждому игроку по одной-две попытки броска, затем передать ход следующему игроку.

### **Игра «Сбей фигуру»** (справа, слева, в центре)

Основной вид движения: метание

**Цель:** упражнение в метании, ловле, ловкости, развитие навыков попадания мячом в цель, развитие фиксации взора, активизация прослеживающей функции глаза, закрепление навыков пространственной ориентации.

**Ход:** Ребенок с мячом пендалина в руках подходит к обозначенному месту (шнур, полоска пластыря, цветной кружочек напротив стойки), натягивает шнур пендалина, регулирует (если необходимо) длину шнура, прицелившись к брускам/кубикам/др.игрушкам на стойке, отпускает мяч, сбивая фигуру.

**Задача играющих:** можно передвигаться влево/вправо, отойти дальше/ближе по отношению к стойке, сбить брусок/кубик/игрушку, находящуюся слева/справа/в центре со стойки, сохраняя принцип маятника, поймать мяч по возвращении. Продолжать игру по инструкции воспитателя.

**Комментарии:** направление движения мяча может быть как строго вперед, так и по направлению по часовой или против часовой стрелки. Ребёнку разрешено передвигаться вправо-влево, вперед-назад по отношению к стойке для удобства броска. Если ребёнок стоит не напротив стойки, а левее/правее, то мячу нужно придать направление по/против часовой стрелки по кругу. При остановке движения мяча, возобновить упражнение. Игра останавливается, если сбиты фигуры находящиеся на нужном месте, либо по остановке воспитателя. Если сбита не та фигура, которая должна быть сбита по очереди, то ход передаётся следующему игроку. Игра может проводиться индивидуально, либо с группой детей. Если с группой, то можно дать каждому игроку по одной попытке броска, затем передать ход следующим игрокам, если фигура не была сбита, или сбита другая фигура.

### **Игра «Сбей фигуру»** (под углом)

Основной вид движения: метание

**Цель:** упражнение в метании, ловле, ловкости, развитие навыков попадания мячом в цель, развитие фиксации взора, активизация прослеживающей функции глаза, закрепление навыков пространственной ориентации.

**Ход:** Ребенок с мячом пендалина в руках подходит к обозначенному месту (шнур, полоска пластыря, цветной кружочек слева/справа стойки под углом 45градусов), натягивает шнур пендалина, регулирует (если необходимо) длину шнура, прицелившись к брускам/кубикам/др.игрушкам на стойке, отпускает мяч, запуская его по кругу, не в прямом направлении, описывая дугу, сбивает любую фигуру.

**Задача играющих:** можно передвигаться влево/вправо, отойти дальше/ближе по отношению к стойке, сбить брусок/кубик/игрушку, находящуюся слева/справа/в центре со стойки, сохраняя принцип маятника, поймать мяч по возвращении. Продолжать игру по инструкции воспитателя.

**Комментарии:** направление движения мяча может быть как строго вперед, так и по направлению по часовой или против часовой стрелки. Ребёнку разрешено передвигаться вправо-влево, вперед-назад по отношению к стойке для удобства броска. Если ребёнок стоит не напротив стойки, а левее/правее, то мячу нужно придать направление по/против часовой стрелки по кругу. При остановке движения мяча, возобновить упражнение. Игра останавливается, если сбиты фигуры находящиеся на нужном месте, либо по остановке воспитателя. Если сбита не та фигура, которая должна

быть сбита по очереди, то ход передаётся следующему игроку. Игра может проводиться индивидуально, либо с группой детей. Если с группой, то можно дать каждому игроку по одной попытке броска, затем передать ход следующим игрокам, если фигура не была сбита, или сбита другая фигура.

### **Игра «Сбей кеглю/брусок по счёту»**

Основной вид движения: метание

**Цель:** упражнение в метании, ловле, ловкости, развитие навыков попадания мячом в цель, развитие фиксации взора, активизация прослеживающей функции глаза, закрепление навыков пространственной ориентации, упражнять в навыках счёта (цифры, который по счёту)

**Ход:** Ребенок с мячом пендалина в руках подходит к обозначенному месту (шнур, полоска пластыря, цветной кружочек напротив стойки), натягивает шнур пендалина, регулирует (если необходимо) длину шнура, прицелившись к бруском/кубикам/др.игрушкам на стойке, отпускает мяч, сбивая нужную по счёту или по номеру фигуру.

**Задача играющих:** можно передвигаться влево/вправо, отойти дальше/ближе по отношению к стойке, сбить брусок/кубик/игрушку, находящуюся под определённой цифрой (цифры приклеиваются на внешнюю лицевую сторону полочки стойки), сохраняя принцип маятника, поймать мяч по возвращении. Продолжать игру по инструкции воспитателя.

**Комментарии:** направление движения мяча может быть как строго вперёд, так и по направлению по часовой или против часовой стрелки. Ребёнку разрешено передвигаться вправо-влево, вперед-назад по отношению к стойке для удобства броска. Если ребёнок стоит не напротив стойки, а левее/правее, то мячу нужно придать направление по/против часовой стрелки по кругу. При остановке движения мяча, возобновить упражнение. Игра останавливается, ход передаётся другому играющему, если сбита фигура находящиеся под нужной цифрой/нужная по счёту, либо, если не выбита нужная фигура, либо фигура под другим номером.

Игры с пендалином и пендалином - стойкой можно варьировать, изменять, дополнять в зависимости от возраста детей, их интересов и желаний. Чем более жесткие ограничения на способ касания мы закладываем в правила, тем эффективнее пендалин помогает выстраивать «схему тела» – находящуюся в голове карту того, где находятся те или иные части тела и чем они заняты. Поэтому по мере освоения этого снаряда можно вместо правила «касаемся только головой» устанавливать правила типа: «касаемся только лбом», «только подбородком», «только правой стороной головы», «только левой стороной головы» – и т.д.

Игра с пендалином является для ребенка большим удовольствием и одновременно трудом, направленным на достижение успеха. Тренируя моторику, баланс, равновесие, а также вызывая смех и радость у ребенка, вы делаете ему только хорошо. Позвольте детям самим проявлять фантазию и инициативу, придумывать новые правила – и вы удивитесь, сколько радости и веселья может принести Пендалин!



Пендалин – стойка с брусками



Выбивание мячом брусков



Мяч пендалина



Игра с пендалин – стойкой