Народная мудрость гласит :

« Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным : сделайте его крепким и здоровым!» Сохранение и укрепление здоровья ребенка – первооснова его полноценного развития..

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Для успешного обучения в школе ребенку необходима не только умственная, нравственно-волевая подготовка, но и прежде всего физическая готовность ребенка к школе. Меняющийся уклад жизни, нарушение старых привычек, возрастание умственных нагрузок, установление новых взаимоотношений с учителем и сверстниками - факторы значительного напряжения нервной системы и других функциональных систем детского организма, что сказывается на здоровье ребенка в целом. Не случайно на первом году обучения в школе у многих детей возрастает заболеваемость. Некоторые шестилетки не адаптируются к школьному режиму даже в течение всего года, что свидетельствует о недостаточном внимании к их физическому состоянию в предшествующий дошкольный период жизни. Поэтому в нашей работе мы решили уделить особое внимание физической подготовке детей к школе.

**Цель** педагогического опыта: развитие и совершенствование двигательных качеств и умений с использованием нестандартного спортивного оборудования.

Для достижения этой цели намечены были следующие **задачи**:

**1.Укрепление здоровья детей:**

• способствовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;

• формировать правильную осанку;

• содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма;

**2.Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:**

• развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;

• содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти. внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

• формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.

**Ведущая педагогическая идея**

Введение в структуру занятия инновационных здоровьесберегающих технологий, способствующих развитию и совершенствованию двигательных качеств и умений дошкольников.

**Новизна опыта**

Новизна опыта состоит в усовершенствовании структуры занятий по физической культуре в ДОУ и комбинировании технологий: степ – аэробики с методиками: «Веселый тренинг», «Азбука телодвижений», применении фитбола.

Внедрение здоровьесберегающей технологии в учебно-воспитательный процесс включает в себя **три этапа**. **На первом** подготовительном этапе выявляются основные проблемы, формулируются идеи по их решению. Изучается, анализируется методическая литература по теме, были получены рекомендации инструктора по фитнесу секции « Степ – аэробика». Осуществляется медико-педагогический контроль. Проведено анкетирование родителей и получена их поддержка.

 На втором этапе создаются необходимые условия для занятий, гимнастик, самостоятельной двигательной активности- изготовление нестандартного оборудования

 На третьем этапе происходит диагностирование, обобщаются, анализируются данные мониторинга, дети выступают перед родителями, на открытых мероприятиях, оформляется наглядный материал – фотовыставки, делаются выводы и предложения.

Двигательная активность является естественной потребностью организма человека. Особое значение движения имеют в дошкольном возрасте. Создание интереса к физическим упражнениям, обеспечение более дифференцированного подхода к подбору движений, повышению двигательной активности способствует использование нестандартного оборудования. Целесообразный подбор и рациональное использование такого оборудования и пособий способствует формированию разнообразных двигательных умений и навыков, развитию физических качеств и творческих способностей, воспитанию нравственно – волевых качеств, повышению интереса к разным спортивным играм и физическим упражнениям. Наряду с этим решаются задачи, направленные на укрепление здоровья детей и их полноценное психофизическое развитие.

С.Я. Файнштейн утверждал ,что ни имитация, ни образы не дают такого положительного результата при выполнении двигательных заданий, как оборудование и пособия.…

Это и побудило наш педагогический коллектив к поиску и внедрению нового нестандартного оборудования для использования его на занятиях, в других режимных моментах.

Нестандартное оборудование используется во всех видах детской деятельности – как в организованной (физкультурные занятия, утренняя гимнастика и т.д.), так и в самостоятельной, свободной (отдых, индивидуальные занятия и игры). Они позволяют повысить двигательную активность ребёнка, облегчить адаптацию, развить основные движения, поддержать положительные эмоции, разнообразить игровую деятельность, повысить уровень воспитательно-образовательного процесса, развивать каждого ребёнка с учётом его интересов и желаний.

 Разработанное и изготовленное нами нестандартное оборудование несложное, недорогое, универсальное, малогабаритное вносит в каждое занятие элемент новизны. Эти пособия многофункциональны, что дает возможность применять их в различных видах деятельности. Маленьких детей привлекает необычные формы , красочность такого оборудования, что способствует более высокому эмоциональному тонусу во время занятий и интересу детей к ним, формирует потребность к движению

Выполнение комплексов упражнений общеразвивающего воздействия с различными пособиями и предметами (молочные бутылки, “Радуга”, шишки, деревянные ложки) оказывает огромное влияние на развитие разных групп мышц и укрепление мышечного тонуса.

Для этого во всех группах детского сада имеются уголки, оборудованные самодельными спортивными снарядами, помогающими в коррекции осанки и плоскостопия. Дорожка для коррекции стопы выкладывается рядом со спальней. И дети, просыпаясь, после дневного сна, проходят по ней один-два раза. Она состоит из нескольких ковриков: колких ковриков из синтетических материалов, которые сегодня модно класть перед входной дверью или в ванной комнате, коврика с нашитыми рядами пуговиц и коврика с нашитыми рядами пластиковых бутылочных крышек.

“Плетёная дорожка” сплетена из шнура способом макраме, колечки обвязаны пряжей и всё это пришито на лапы “осьминога”.

Тренажёр для развития стопы и тренировки чувства равновесия представляет собой деревянную доску. С лицевой стороны на доске нарисованы “следы” детской стопы, а с обратной -прикреплён круглый деревянный валик. Задача ребёнка, встающего на такой тренажёр, – попытаться удержать равновесие на качающейся доске.

“Мешочки с камешками” в полотняный мешочек насыпаны камешки – голыши.

“Коврики массажные” представляют собой коврики из ковролина, вязанные с шипами, с колечками, шариками; используются в виде дорожки и отдельно, на занятиях и в повседневной жизни, в том числе для упражнений после дневного сна.

 «ВОЛШЕБНЫЕ КОЛПАЧКИ» - используются как профилактика нарушения осанки, при ходьбе по ограниченной поверхности с колпачком на голове, с различными заданиями (присесть, покружиться, высоко поднимая колено и др.); подбрасывать теннисный мяч вверх и ловить колпачком; прокатывать мячик по полу и ловить колпачком; колпачок поставить на пол – прокатить мяч, чтобы попасть в него; эстафета «Строим башню» - надевать колпачок на колпачок.

«Волшебные колпачки» украшали воспитатели и дети подготовительных групп. Зная, что положительного результата можно добиться, лишь сделав своими союзниками родителей, мы постарались вызвать у них интерес к физической культуре, укреплению здоровья своих детей, используя при этом нестандартное оборудование.

 «Пампушки» используются на физкультурных занятиях в ОРУ; утренней гимнастике, с элементами ритмической гимнастики; как оформление на физкультурных праздниках; для бега «змейкой» между «пампушками».

 «КАНАТ ИЗ ПРОБОК И ДОРОЖКА» - используется для ходьбы прямо, боком, сохраняя равновесие, осанку; для перепрыгивания прямо, боком, справа – слева; для подлезания, в подвижных играх.

«КУБЫ» - вкладываются один в другой. Предназначены для влезания, спрыгивания, подлезания, ходьбы по наклонной.

Пособие « Ходунки» мы изготовили из пластмассовых баночек, укрепив на них шнуры. Это пособие упражняет детей в умении сохранять равновесие, воспитывает смелость.

Гантели

Можно использовать для выполнения общеразвивающих упражнений на занятиях физкультурой и утренней гимнастике. Развиваются мышцы плечевого пояса, рук и спины.

Материалы

Разноцветные футляры от «киндер сюрпризов»

Деревянные палочки. Раствор цемента. Ножницы.

Изготовление

1. В контейнерах от «киндер сюрпризов» с одной стороны отверстие, равное диаметру палочки.

2.На концы деревянной палочек надеть

 половинки от «киндер-сюрприза» с отверстием.

3.Внутрь этой половинки раствор цемента.

4.Закрыть футляр второй кой и дать застыть.

«Разноцветные ручейки»

Можно использовать для прыжков через «ручей», для ходьбы по «дорожке» (по узкой или широкой) Упражнения развивают координацию движений, прыгучесть, ловкость, укрепляют мышцы ног.

Материалы

Разноцветные пробки от пластиковых бутылок. Линолеум. Нитки, иголка, наперсток, ножницы.

Изготовление

1. В каждой пробке проделать с двух сторон отверстия (с помощью нагретого гвоздя).

2 Из линолеума вырезать полоски, равные по ширине диаметру пробки.

3. Пришить пробки к линолеуму

Все эти пособия используются на занятиях. В водной части предлагается детям пройти по массажёрам, расположенным одиночно или дорожкой в одну или две параллельные линии. В общеразвивающие упражнения включаются отдельные упражнения с массажёрами (“Плетёная дорожка”; “Мешочки с камешками”). При выполнении основных движений поточным и групповым способом эти упражнения используются как промежуточные.

 Новое спортивное оборудование — это всегда дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы с детьми,

Многообразен и непредсказуем мир вещей, способных обрести вторую жизнь благодаря творчеству выдумке и умелым рукам. Не одно поколение использовало для реализации своих фантазий куриные яйца, катушки, пробки, спичечные коробки и др.

На смену исчезающим бытовым любимцам мы выбрали современные предметы, которые привлекли нас необычными формами и материалами, из которых они сделаны: футляры от «киндер-сюрпризов», пластиковые бутылочки, баночки из-под йогуртов, а также всевозможные упаковки, резиновые пробки, бобины из-под скотча и т д. Эти бесполезные на первый взгляд предметы превратились в забавные игрушки и пособия для выполнения различных упражнений и корригирующих гимнастик.

Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Т.А. Соловьева (1997) справедливо указывает, что современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Ее не могут заменить программы по лечебной физической культуре, так как они адресованы детям с предпатологией и патологией.

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи

• Развитие двигательных качеств;

• Обучение основным двигательным действиям;

• Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;

• Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;

• Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

• Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;

• Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;

• Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;

• Стимуляция развития анализаторных систем, проприорцептивной чувствительности;

• Развитие мелкой моторики и речи;

Еще один вид нестандартного оборудования, который я применяю в работе, это степ-платформы. Ее применяют на занятиях или как отдельный элемент аэробики.

Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. К аэробным относятся только те циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20—30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания. Различия отдельных видов циклических упражнений, связанные с особенностями структуры двигательного акта и техникой его выполнения, не имеют принципиального значения для достижения профилактического и оздоровительного эффекта. Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что все перечисленные выше формы оздоровительной физической культуры положительно влияют на организм ребенка. Но наиболее эффективно — аэробика.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей индивидуальные снаряды — степы.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, легкий и обтянутый мягким дерматином.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

— в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—35 мин.;

— как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.);

— в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;

— в показательных выступлениях детей на праздниках;

— как степ-развлечение.

**Основные подходы в степ – аэробике**

 спереди с угла сверху

 сбоку

 по сторонам с конца

 **Вывод:**

Таким образом, я стремлюсь, чтобы работа инструктора по физической культуре в нашем детском саду не сводилась к набору неких показателей физического развития детей, а чтобы они полюбили спорт и движения на всю жизнь, так же, как и я. Чтобы дружба с физкультурой осталась полезной и приятной привычкой, а здоровый образ жизни оставался насущной потребностью и тогда, когда они станут сами мамами и папами.

Твердо убеждена, что именно в детском саду надо формировать у ребенка отношение к физкультуре, именно как к культуре, владение которой позволяет человеку иметь чувство собственного достоинства и свободы.