Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по эстетическому направлению развития воспитанников «Тяжинский детский сад №5 «Светлячок»



**Афанасова Татьяна Дмитриевна,**

инструктор физической культуры

Тяжинский 2013

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по эстетическому направлению развития воспитанников «Тяжинский детский сад №5 «Светлячок»

Т. Д. Афанасова

СВОИМИ РУКАМИ

**НЕСТАНДАРТНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Тяжинский 2013

**Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,**

**воспитай его крепким и здоровым.**

**Ж.Ж.Руссо**

**Введение**

Физическое воспитание, которому в ДОУ уделяется значительное внимание, направлено на охрану жизни и укрепление здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость и др.), овладение физическими упражнениями и подвижными играми, воспитание жизнерадостной, жизнестойкой, целеустремленной, волевой, творческой личности.

Актуальной задачей физического воспитания является поиск эффективных средств развития и совершенствования двигательной сферы детей на основе реализации их потребности в движении. Для осуществления этой задачи в дошкольных учреждениях используют стационарное и переносное физкультурное оборудование, инвентарь для спортивных игр и упражнений, различного рода пособия. Они должны соответствовать правилам охраны жизни и здоровья детей, требованиям гигиены и эстетики, а размеры и конструкции оборудования и пособий должны отвечать анатомо-физиологическим особенностям детей, их возрасту.

В условиях недостаточного финансирования для решения задач физического развития детей можно использовать нестандартное оборудования, которое бы соответствовало предъявленным требованиям и являлось доступным, многофункциональным, привлекательным для детей, удобным в уборке и хранении. Ребенка можно развивать физически, воспитывать волю, ловкость, смелость, усидчивость, не вкладывая в это материальные средства. Из бросового, подручного материала, можно изготовить несложные, доступные снаряды, для профилактики плоскостопия, искривления позвоночника и других нежелательных последствий малоподвижного образа жизни.

**Цели и задачи при использовании нестандартного оборудования**

**Цель.** Расширение предметно-развивающей среды путем создания нового нестандартного оборудования, помогающего полноценному физическому и психическому развитию детей.

**Задачи:**

* Обеспечить высокую двигательную активность, совершенствуя движения детей и их физические качества.
* Обогащать творческий потенциал, развивать воображение, стремление к активности, самостоятельности.
* Развивать у детей интерес к процессу движений с использованием предметов нестандартного оборудования.
* Создавать условия для проявления у детей положительных эмоций.
* Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, стремление прийти на помощь друг другу.
* Научить детей ухаживать за нестандартным оборудованием, бережно и аккуратно пользоваться им.

**Основные принципы использования нестандартного оборудования**

1. Нестандартное оборудование может быть использовано на физкультурных занятиях и в самостоятельной двигательной деятельности детей преимущественно старшего дошкольного возраста с учетом уровня их физической подготовки и индивидуальных возможностей.
2. Начиная упражнения на нестандартном оборудовании, от самых простых, следует постепенно переходить к более сложным, разнообразить движения.
3. Важно чередовать упражнения так, чтобы нагрузка в движениях, идущих друг за другом, не приходилась на одни и те же группы мышц. Полезно использовать дыхательные упражнения.
4. В процессе выполнения упражнений необходимо внимательно следить за состоянием самочувствия детей, не допускать перегрузок. Дозировку упражнений инструктор выбирает, исходя из степени тренированности организма ребенка.
5. С целью воспитания самостоятельности и активности целесообразно предлагать детям самим придумать упражнение на нестандартном оборудовании, исходя из их физических возможностей и уровня двигательных навыков.

**Использование нестандартного оборудования.**

Двигательная активность является естественной потребностью организма человека. Особое значение движения имеют в дошкольном возрасте. Повышению двигательной активности способствует использование разнообразного оборудования. Упражнения на нем совершенствуют координацию движений, укрепляют связочно-суставный аппарат, в результате чего улучшается гибкость позвоночника, развивается грудная клетка, совершенствуется осанка, повышается устойчивость вестибулярного аппарата, увеличивается жизненная емкость легких, улучшается крово и лимфообращение, укрепляются сосуды сердца и мозга.

Важным средством физического и интеллектуального развития детей является богатая и разнообразная предметная среда. Как обеспечить её в небольшом спортивном зале или в заставленной игрушками и мебелью групповой комнате детского сада? Можно использовать такие способы, как смена расположения бытовых и игровых зон, показ детям новых действий с известными им предметами и т.п. Однако эти возможности не столь велики.

Оптимальный выход видится нам в простых пособиях, атрибутах, которые помогут создать фон для игры и физкультурных занятий, дополнить или подсказать новые упражнения. Оборудование, объединяющее физкультуру с игрой, создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности.

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 катушки, пробки, спичечные коробки и пр.

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 так же 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.

На занятиях по физической культуре, на спортивных праздниках наряду с традиционным спортивным оборудованием можно использовать и нестандартное. Нестандартное оборудование стимулирует интерес детей, желание двигаться, участвовать в играх, вызывает радость и положительные эмоции.

**Дорожки для ног**



Ходьба по которым предупреждает плоскостопие,массажирует огромное количества точек, находящихся на стопе человека.

|  |
| --- |
| **«ЕЖИК»-** экстремальный массажступней ног (на тканевую основу закрепляются пробки от стеклянных бутылок острием вверх). |

**Всевозможные дорожки** для профилактики плоскостопия (нашиты пуговицы, канат, палочки, мех, губки и т.д.)



На картонном основании закреплены камешки (крупные и мелкие на другой стороне, посередине - губка)

Массаж ног повышает кожно - мышечный тонус, улучшает кровообращение и окислительно - восстановительные процессы в мышцах, суставах, тканях.



**«Змейка» (**справа). В середине каждого круга - свой наполнитель: горох, гречка, рис, пшено и т.д. Дети могут не только ходить по дорожке, но и определить на ощупь, чем наполнен каждый элемент (круг) у змейки.



**Тренажер для растягивания позвоночника**, развивает гибкость позвоночника. Развивает ловкость в лазании по лесенке (изготовлен из металлических прутьев с помощью родителей).



**Канат из пробок** от пластиковых бутылок - для перепрыгивания, перешагивания, построения круга и других забав.



**Мягкий инвентарь на «батуте»** Мягкие мячи, набитые тканью или ватой, мешочки с песком или горохом - тренируют глазомер. Их можно подбрасывать, кидать, бить ракеткой,- все они хороши для развития разнообразных двигательных навыков. Можно отрабатывать бросок правой и левой рукой, причем замах должен производиться вперед- вверх.

**Различные ориентиры** (кочки, лужи). Изготовлены из линолеума. Используются для построения. Перепрыгивания, перешагивания.



**Пеньки** напилены из дерева. Для отработки различных положений равновесия и движений руками (стоя), различные прыжки.



**Пластиковая бутылка,**может стать гантелью, если набить ее песком (горохом,крупной солью и т.д.). Обрезанная бутылка-для тренировки ловкости, быстроты реакции, а на улице можно использовать вместо лыж, вырезав нужного размера прорезь (фото справа).



**Газета, пробка** **от пластиковой бутылки** - для тренировки мышц стопы ноги (надо пальчиками одной ноги оторвать кусочек газеты без помощи рук;

взять пробку пальчиками одной ноги и передать пальчикам другой ноги без

.



помощи рук.

**Взаимосвязь с педагогами** **и родителями.**

Работа с родителями по изготовлению нестандартного оборудования;

Организация выставки для родителей и педагогов;

«Если хочешь быть здоров»;

Консультации на родительских собраниях по использованию нестандартного оборудования;

Выступление с выставкой по нестандартному спортивному оборудованию на районном методическом объединении в 2009 году.

|  |
| --- |
| **Приглашаем к сотрудничеству!**  Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по эстетическому направлению развития воспитанников  «Тяжинский детский сад №5 «Светлячок» |
| 652240, Россия,  Кемеровская область,  п.г.т. Тяжинский,  ул. Коммунистическая, 16  Телефон: 8 - 384 – 49 - 28 – 2 - 27 |