Семинар ГАУДПО МО «ИРО»
«Приобретение опыта двигательной деятельности как условие
физического развития воспитанников ДОО»

***Использование современного физкультурного оборудования***

 ***в условиях ДОО как средство приобретения опыта***

***двигательной активности воспитанников***

Лаврентьева М.И.

инструктор по ФК 1 кв.категории

МБДОУ д\с № 50

ЗАТО г. Североморск

Физическое воспитание в ДОО – это единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей.

Согласно «ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования» содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

 В связи с этим актуальными остаются подходы к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры и предметно - развивающей среды, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность, но и одновременно развивать познавательные способности.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОО зависит от разумной организации развивающей среды, которая максимально ориентирована на интересы дошкольника и укрепление его здоровья.

Для успешной реализации оздоровительных задач, решаемых в ДОО, необходимо соблюдение многих условий, одним из которых является создание и использование в НОД предметно-пространственной развивающей среды спортивного зала, являющейся основой  для приобретения опыта двигательной деятельности, успешного физического развития воспитанников ДОО.

В дошкольные годы наблюдается значительный прирост скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и ловкости, формируются многие двигательные умения и навыки. И база (физкультурный зал и места для самостоятельных занятий физическими упражнениями), в которой это происходит, выступает значительным фактором, позволяющим в полной мере обеспечить развитие психофизического и морфофункционального потенциала, заложенного в ребенке природой. Старшие дошкольники стремятся не только удовлетворить потребность в активных движениях, но и показать свои физические возможности – силу, ловкость, смелость.

В спортивный зал, который не только заполнен необходимым оборудованием, позволяющим увлечь ребят двигательной деятельностью, но и привлекает своей яркостью, оформлением, ребятам всегда захочется вернуться. Правильное расположение спортивного инвентаря, позволяет рационально использовать время, отведенное на занятие, его разнообразие позволяет увлечь двигательной деятельностью, а творческий подход педагога, обеспечивает неисчерпаемый интерес дошколят к занятиям в спортивном зале.

При создании предметно - развивающей среды необходимо руководствоваться следующими принципами:

* Полифункциональность
* Трансформируемость
* Интеграции образовательных областей
* Целостности образовательного процесса.

Так же необходимо учитывать и гендерную специфику.

Построение развивающей среды в спортивном зале с учетом всех принципов обеспечивает воспитанникам чувство психологической защищенности, помогает формированию личности, развитию двигательных способностей, овладению разными способами двигательной деятельности.

Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребности в движении физкультурный зал должен быть оснащен всеми видами современного спортивного инвентаря, предметами двигательной активности, дидактическим материалом, т.к. спортивно - оздоровительная предметная среда помогает содействовать решению, как специфических задач развития двигательной активности, так и задач их гармоничного развития.

 Физкультурный зал нашего ДОУ оборудован центрами по принципу самореализации ребёнка в части использования пособий и игр различного уровня подвижности, что способствует развитию двигательных и коммуникативных способностей у воспитанников ДОУ. Поскольку чем шире круг двигательных умений и навыков, чем богаче двигательный опыт, тем лучше и быстрее дети осваивают новые упражнения, тем лучше и быстрее развивается речь и умственные способности дошкольников.

На физкультурных занятиях двигательная активность сочетается с познавательной деятельностью. Ориентировка в пространстве зала осуществляется на основе знаков и символов, которые сопровождают оборудование, инвентарь и помещения залов. Например, для проведения командного эстафетного бега используются палочки с буквенными и цифровыми символами, сделана разметка пола, которые служат ориентирами для построений и перестроений. Это позволяет формировать у детей представления в пространстве за пределами детского сада.

Материалы и оборудование для двигательной активности включают следующие типы физкультурного инвентаря:

* для ходьбы и бега;
* равновесия;
* для прыжков;
* для катания, бросания и ловли;
* для ползания и лазания;
* для общеразвивающих упражнений.

 Материалы и оборудование имеют сертификат качества и отвечают гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям.

Современное напольное покрытие спортивного зала в нашем детском садуизготовлено из ПВХ. Основой является вспененный материал - поливинилхлорид, исключительно долговечный, гарантирующий высокое физическое сопротивление к механическим повреждениям. Использование на площадке спортивного зала ДОО оправдано способностью выдерживать высокий трафик, что немаловажно для детских организаций.

 Отвечает следующим критериям:

* хорошая звукоизоляция
* безопасность
* хорошая амортизация
* прочность, износоустойчивость
* удобство в обслуживании
* привлекательный внешний вид
* экологичность.

Его монтаж довольно простой и удобный. Собирается он в виде детского пазла.

В качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно - оздоровительной работы нашего ДОУ является НОД с использованием тренажёров.

Обучение дошкольников работе на тренажёрах можно разделить на три этапа:

* ознакомление с тренажёрами и первоначальное разучивание упражнения на них. Используются следующие методы и приемы - показ, объяснение педагогом и практическое апробирование тренажёра детьми. Таким образом, у детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения, и мышечными ощущениями.
* углублённое разучивание упражнения. Педагог уделяет внимание технике выполнения упражнения.
* закрепление навыка выполнения упражнений на тренажёрах и совершенствование техники выполнения.

В спортивном зале используются тренажеры от простейших до тренажеров сложного устройства.

Наиболее целесообразны и полезны занятия с использованием тренажеров для детей старшего дошкольного возраста. В этом возрасте интенсивно развивается опорно - двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам, для развития координационных и скоростно-силовых способностей, выносливости и гибкости. К этому времени дети достаточно хорошо владеют сложными видами движений и способами их выполнения. Вместе с тем переносимые детьми физические нагрузки должны находиться в зоне «умеренного напряжения».

Структура занятий с использованием тренажеров традиционная и включает вводную, основную и заключительную части, что позволяет рационально распределить учебно-тренировочный материал.

Вводная часть – разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. Ей отводится до 3-5 минут.

Основная часть включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажерах и подвижную игру. После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажерах. Способ организации детей – круговая тренировка, которая достаточно эффективна для данного вида занятий.

Для проведения круговой тренировки организуются так называемые станции – несколько групп тренажеров в количестве от 4-х до 8 и общим количеством тренажеров на них в соответствии с количеством детей в группе. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребенок упражняется последовательно на каждом виде тренажеров, причем сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребенку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей.

После завершения круговой тренировки организуется подвижная игра, которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учетом их пожеланий.

Третьей, заключительной части занятия на тренажерах отводится не более 3-4 минут. Она включает элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, игровые упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, игр и упражнений для развития творческих способностей детей.

Помимо круговой тренировки в занятии используются традиционные способы организации дошкольников для выполнения основных движений на физкультурном занятии: фронтальный и поточный, предполагающие выполнение одного движения или упражнения всеми детьми одновременно или поочередное выполнение нескольких движений друг за другом.

Занятия на тренажерах вызывают эмоционально-положительное отношение к двигательной деятельности, желание заниматься в спортивном зале, побуждают к активности, способствуют развитию ребенка.

 Таким образом, правильно созданная предметно – развивающая среда физкультурного зала, повышает интерес к физической культуре, способствует устранению двигательных нарушений у детей, увеличивает эффективность занятий, а, следовательно, помогает в решении физкультурно–оздоровительных задач работы инструктора в деле сохранения и укрепления здоровья воспитанников нашего ДОУ.

Информационно – методическое сопровождение:

1. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
2. Железняк Н. Ч. Занятия на тренажёрах в детском саду. – М, «Издательство Скрипторий» 2009г.
3. Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2007, №1.