

*Стеганцева Ольга Николаевна,*

*воспитатель I КК,*

*МБОУ Бобровская СОШ №3 – структурное подразделение «Детский сад»,*

*г. Бобров, Воронежская область, Россия*

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРОЙ В ДЕТСКОМ САДУ**

Человек – это высшее творение природы. Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен отвечать, по крайней мере, одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом и физкультурой. Конечно же, ребёнку очень важно владеть элементарными знаниями, умениями, которые помогли бы ему впоследствии самому выбирать наиболее рациональный путь к здоровью с учётом личных физиологических возможностей.

Для осуществления качественной физической подготовки ребёнка-дошкольника необходимо вооружить педагогов современными формами, методами физкультурно-оздоровительной работы, чтобы они могли организовать и провести занятия с детьми интересно, увлекательно, чтобы гимнастика, физкультурные упражнения, ходьба прочно вошли в повседневный быт каждого ребёнка, чтобы сохранить и обеспечить подрастающему поколению работоспособность, здоровье, полноценную радостную жизнь.

Физически развитому малышу хочется двигаться все больше и больше, и надо эту потребность в движении развивать дальше, предоставляя ребёнку возможность для выполнения всё более сложных гимнастических упражнений.

Вот почему необходимо, чтобы в детском саду были созданы все условия для организации системы физкультурно-оздоровительной работы, удовлетворяющие специфические потребности детей в разнообразных движениях.

Дошкольное воспитание играет значительную роль в создании условий для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие невозможно без физического воспитания.

Для полноценного физического и психического развития ребенка в нашем детском саду ведётся немалая работа в следующих направлениях:

- создание условий для физкультурно-оздоровительной работы, т.е. наличие развивающей среды в группах;
- комплексное решение физкультурно-оздоровительных мероприятий педагогическим коллективом детского сада;
- использование в работе с дошкольниками современных здоровьесберегающих технологий.

Главная цель физического воспитания детского сада – формирование у детей основ здорового образа жизни (ЗОЖ).

Педагогический коллектив детского сада сохраняет основные задачи физического развития дошкольника.

***Оздоровительные задачи:***

- охрана жизни и укрепление здоровья детей;
- всестороннее физическое развитие ребенка;
- повышение активности и работоспособности.

***Образовательные задачи:***

- формирование у детей двигательных умений и навыков;
- развитие у детей физических качеств.

***Воспитательные задачи:***

- разностороннее развитие детей;
- формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания в детском саду.

Конечно же, самое большое влияние на физическое здоровье детей оказывают естественные факторы природы – солнце, вода и воздух. Но не менее важными факторами являются организация правильного режима дня и питания.

Программа воспитания и обучения в детском саду предусматривает охрану функций организма ребенка, полноценное физическое и психическое развитие, воспитание интереса к различным доступным ребенку видам двигательной деятельности, формирование положительных нравственно-волевых черт личности.

Увеличение двигательной активности дошкольников возможно, как за счёт качественного улучшения методики проведения физкультурных занятий, так и за счёт применения на физкультурных занятиях нестандартного оборудования, изготовленного силами воспитателей.

Использование нестандартного оборудования позволяет более быстро и качественно формировать двигательные умения, навыки, способствует повышению интереса к физкультурным занятиям.

Начиная с младших групп, автор статьи с коллегами стараются найти такие приёмы в организации занятий по физкультуре, чтобы по возможности обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку. В ряду наиболее эффективных комплексов оздоровительной гимнастики техника «Стрела» – самая простая в исполнении и эффективная. Упражнения *на стенах* тренируют сосудистую систему, усиливают обмен веществ в организме, улучшают психологическое и эмоциональное состояние ребенка.

Простейшее оборудование можно применять для занятий в спортивном зале и в групповой комнате. Оно делается из поролона, малогабаритно и универсально: легко трансформируется при минимальной затрате времени и физического усилия.

*1. Дорожка – брусок.*

Она изготавливается из листа поролона толщиной 5-6 см, который разрезается на несколько полос в зависимости от ширины предлагаемой

дорожки. Полосы обшиваются дерматином и соединяются. Используются дорожки разной ширины (15-20см) и разной длины.

На дорожках проводятся разные упражнения:

- ходьба по дорожке с различными положениями рук;
- ходьба приставным шагом, правым и левым боком;
- бег по дорожке;
- прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед;
- спрыгивание с дорожки и запрыгивание на нее.
- ползание на четвереньках;
- ходьба с подлезанием под дугу, поставленную на дорожку.

Дорожки, расположенные на расстоянии 1-1,5м от стены, являются своеобразным ограничителем, способствующим сохранению построения в одну колонну, особенно в младших группах.

## *2. Дорожка из обручей.*

Обручи соединены между собой тонким шнуром. Дорожка из обручей может быть любой длины.

Рекомендуются следующие упражнения:

- ходьба и бег, высоко поднимая колени;
- прыжки через препятствия на двух и одной ноге;
- метание мешочков с песком, в лежащие на полу обручи.

Дорожка из обручей легко закрепляется в вертикальную стенку. Для этого шнур-растяжку закрепить на такой высоте, чтобы обручи стояли на полу.

С применением вертикальной стенки выполняются следующие упражнения:

- ходьба змейкой через обручи;
- ползание змейкой на четвереньках сквозь стенку из обручей.

3. Приспособлением, значительно уплотняющим *занятия*, является обычный *шнур, закрепленный с двух сторон зала.*

Выполняются следующие упражнения:

- ходьба и бег по шнуру, различными способами и с различным положением рук;
- прыжки в длину с места через шнур;
- если шнур поднять на высоту 15-30см от пола – прыжки в высоту с места;
- если на шнур завязать на одинаковом расстоянии друг от друга ленточки (длина 50см) – ходьба и бег змейкой между висящими ленточками;
- если шнур опустить (ленты касаются пола) – катание мячей в парах через ворота из лент;
- подлезание, подползание под низко опущенным шнуром.

#### 4. Все виды корректирующей ходьбы.

Можно на занятиях ходьбой по палке, бревне, обручу, ребристой доске или упражнениями для стопы поднимать веревку пальцами ног.

#### 5. Фитбол.

Фитболы применяются для выполнения гимнастических упражнений с предметами в различных исходных положениях. Фитболы также эмоционально украшают занятия, позволяя использовать мяч в качестве «лошадки». Длительное применение фитбола в качестве предмета для прыжковых упражнений позволяет не только значительно улучшить количественные и качественные показатели данного двигательного навыка, но и улучшает координационные возможности ребенка. Мячи большого диаметра – фитболы – появились недавно и уже завоевали широкую популярность.

«Фитбол», в переводе с английского, означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях.

Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. **Новой формой** занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей является *фитбол-гимнастика*.

Фитбол-гимнастика позволяет решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи:

- учиться правильно сидеть на фитболах;
- учиться покачиваться и подпрыгивать на фитболах;
- укреплять различные группы мышц;
- побуждают детей к проявлению самостоятельности, творчества, активности.

И в заключении хотелось сказать: помните, что наличие здорового будущего завтра – это постоянная забота о физическом, психологическом и социальном благополучии ребенка сегодня!

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

1. Глазырина Л.Д. *Физическая культура – дошкольникам.* – М.: Владос, 2001.
2. Егоров Б. *Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми // Дошкольное воспитание.* – 2001. – № 5.
3. Рунова М.А. *Формирование и коррекция осанки. Профилактика нарушения осанки // Дошкольное воспитание.* – 2002. – № 12.
4. Фомина Л. *Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду.* – М.: Просвещение, 1984.
5. Харченко Т. Е., *Организация двигательной деятельности в детском саду.* – М.: Детство-пресс, 2010.
6. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Рунова М.А. *Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.* – М.: Мозаика-Синтез, 1999.
7. Доронова Т.Н., Тимофеева Т.И., Короткова Н.А., Рунова М.А. *Материалы и оборудование для детского сада.* – М.: Линка-Пресс, 2004.