

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида №3 г. Ардон**

**Использование нестандартного
оборудования
и здоровьесберегающих технологий в НОД
по физической культуре.
(из опыта работы)**

**Инструктор по физической культуре:
Давыденко Марина Валерьевна.**

2021

АКТУАЛЬНОСТЬ

В современной системе дошкольного образования в соответствии с требованиями ФГОС ДО приоритетным направлением является физическое развитие детей.

Недостаточное материальное обеспечение, отсутствие денег на приобретение нужного оборудования - эти причины стали основанием для поиска новых эффективных и доступных форм работы с детьми в сложившихся условиях.

Один из приёмов повышения эффективности физкультурного оборудования - новизна, которая создается за счёт внесения нового нестандартного физкультурного оборудования.

Цель: *расширять предметно-развивающую среду, путём создания нового нестандартного оборудования, из бросового материала своими руками, помогающему полноценному развитию детей дошкольного возраста.*

Задачи:

- мотивировать детей на двигательную активность через использование нетрадиционного оборудования в самостоятельных видах деятельности;*
- развивать выразительность и красоту движений;*
- развивать творчество, фантазию, при использовании данного оборудования;*
- обобщать и распространять опыт работы по созданию и использованию нестандартного оборудования для двигательной среды.*

Требования к нестандартному оборудованию

Нестандартное оборудование должно быть:

- безопасным,
- максимально эффективным,
- удобным к применению,
- компактным,
- простым в изготовлении,
- эстетическим.

Наш физкультурно-оздоровительный уголок



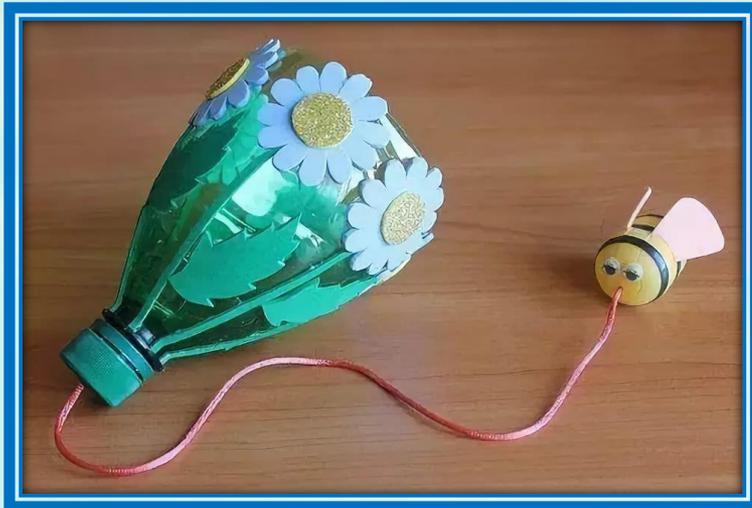
Тренажёры «Бильбоке»

Цели: развитие глазомера, меткости, координации, ловкости, внимания.

Материалы: пластиковые бутылки из-под сока или воды, к которым на шнуре прикрепляются капсулы от киндер-сюрприза.

Задания: поймать капсулу ёмкостью.

Использование: самостоятельная деятельность ребенка.



«Моталочки»

Цель: *развивать мелкую моторику рук, ловкость, быстроту движений. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества.*

Материал: *деревянные палочки или карандаши, лента, игрушки машинки.*

Использование: *можно использовать в свободной игровой деятельности, в соревнованиях. Дети наматывают ленту с привязанной машинкой на палочку.*

Игра *«Кто быстрее?».*



«Обруч-паутинка»

Цель: способствовать развитию скелетно-мышечной системы, гибкости, пластичности; улучшение работы опорно-двигательного аппарата.

Материал: обруч, резинка.

Использование: дети поочередно преодолевают препятствие «паутину»:

- пролезая между резинками на четвереньках с опорой на колени и кисти;
- пролезая между резинками прогибая спину;
- пролезая между резинками не задевая «паутину» руками или ногами.

Игра «Паутина»



«Стойки-держатели для обручей»

Цель: способствовать улучшению работы опорно-двигательного аппарата, развивать координацию движений.

Материал: полипропиленовые трубы, крепления 8-12 шт.

Использование: освоение техники лазания в обруч различными способами (прямо, левым, правым боком).



«Дуги»

Цель использования:

1. Для совершенствования умения прокатывать мяч в определенном направлении одной и двумя руками; развивать глазомер, совершенствовать координацию движений, ловкость, меткость.
2. Освоения техники лазания под дугу различными способами.

Материал: гофрированные пластмассовые трубы, деревянные диски, деревянные палочки для скрепления, изолента.



«ЛЫЖИ»

Цель использования: *развивать координацию движений, быстроту реакции, ловкость, умение работать в команде; упражнять в имитации движений на лыжах.*

Материал: *твёрдый картон, широкая резинка, веревка в качестве декора.*

Использование: *имитация ходьбы на лыжах.*



Массажная дорожка «Тропа здоровья»

Цель использования: для профилактики плоскостопия, массажа стоп и укрепления свода стоп; развитие координации движений, равновесия.

Материал: ковралин, пуговицы, обрезки обруча, верёвка, следы из меха, пластмассовые крышки, бусинки.



Массажная дорожка «Гусеничка»

Цель использования: *развивать координацию движений, равновесие. Используется при обучении прыжкам на одной, двух ногах, прыжках с поворотами вправо, влево, с продвижением вперед. Упражнять в ходьбе с правильным разворотом*

Материал: *ковралин, пуговицы, следы, кусочки пластмассового коврика.*



«Массажная дорожка»

Цель: профилактика плоскостопия; развитие равновесия, координации движений.

Материал: доска, пластмассовые крышки.



«Кольца»

Цель: *развитие глазомера, ловкости, меткости, используется для бросания в цель.*

Материал: *ДВП, изолента.*

Использование: *набрасывание колец на кольцеброс.*



«Гантели»

Цель: способствовать развитию силовых качеств, ловкости, быстроты, координации движений, равновесия, выносливости.

Материал: пластиковые бутылки, изолента, деревянные палочки для скрепления, песок; кусочки полипропиленовых труб, крышки из под пластиковых бутылок.

Использование: для выполнения общеразвивающих упражнений на физкультурных занятиях и утренней гимнастики; развивают мышцы плечевого пояса, рук, спины.



«Тоннель»

Цель использования: *развивать координацию движений; ловкость, смелость, умение лазать на четвереньках, опираясь на ладони и колени в замкнутом пространстве, ориентироваться в нем.*

Материал: *ткань, обручи.*



«Косички из ткани»

Цель: упражнять детей в ходьбе и беге по косичке с разным положением рук, упражнять в прыжках на двух ногах.

Материал: куски ткани 1,5-3 м.

Использование: перешагивание, перепрыгивание, ходьба прямо, боком приставным шагом, с мешочком на голове.



«Мешочки»

Цель: *развивать крупную и мелкую моторику, глазомер, равновесие.*

Использование: *метание разными способами, упражнения в равновесии, общеразвивающие упражнения.*

Материал: *медицинская клеёнка, соль.*



«Ленты на палочках»

Цель: развитие мышц рук, плечевого пояса, творческих способностей.

Использование: общеразвивающие упражнения, игры-эстафеты, самостоятельная двигательная деятельность.

Материал: атласные ленты (50 см) деревянная или пластиковая палочка.



«Ленточки на кольцах»

Цель: *развивать ловкость, гибкость, пластичность, творческие способности .*

Использование: *общеразвивающие упражнения, подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность.*

Материал: *разноцветные атласные ленточки, деревянные колечки.*



«Флажки»

Цель: развитие мышц рук, плечевого пояса, спины

Материал: ткань трёх цветов, деревянные палочки.

Использование: общеразвивающие упражнения, игры-эстафеты, праздники, самостоятельная деятельность.

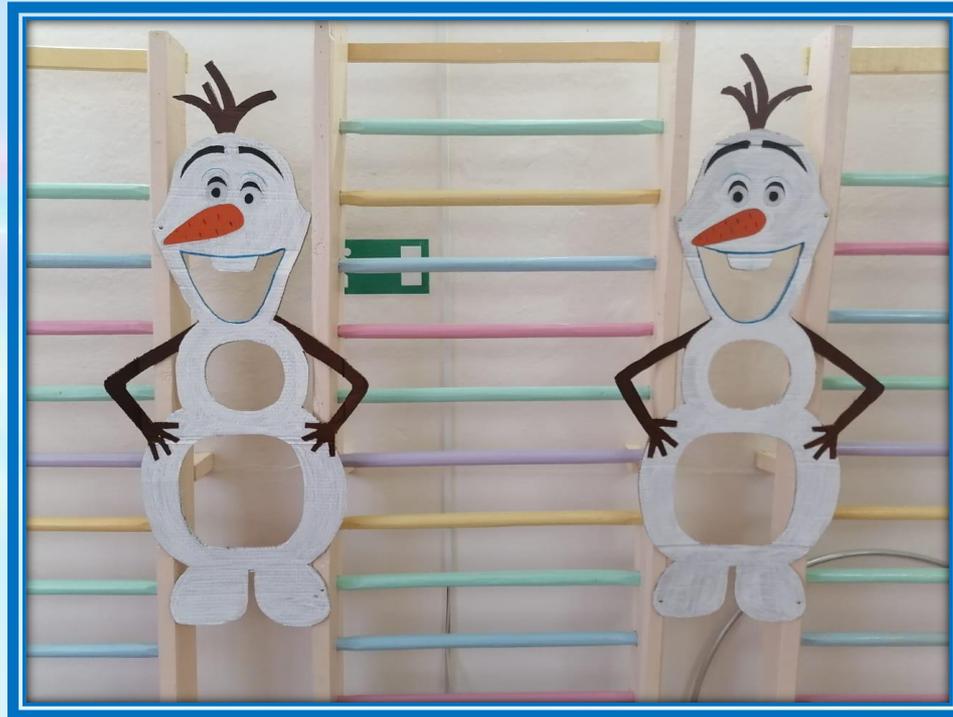


Мишень «Снеговики»

Цель: *развивать меткость, глазомер, силу мышц верхних конечностей, спины.*

Использование: *метание в вертикальную цель, игры-эстафеты.*

Материал: *плотный картон, гуашь.*



«Снежки»

Цель: развитие координации движений и ловкости рук.

Материал: вата, нить белого цвета.

Использование: метание правой, левой рукой на дальность,
в цель.

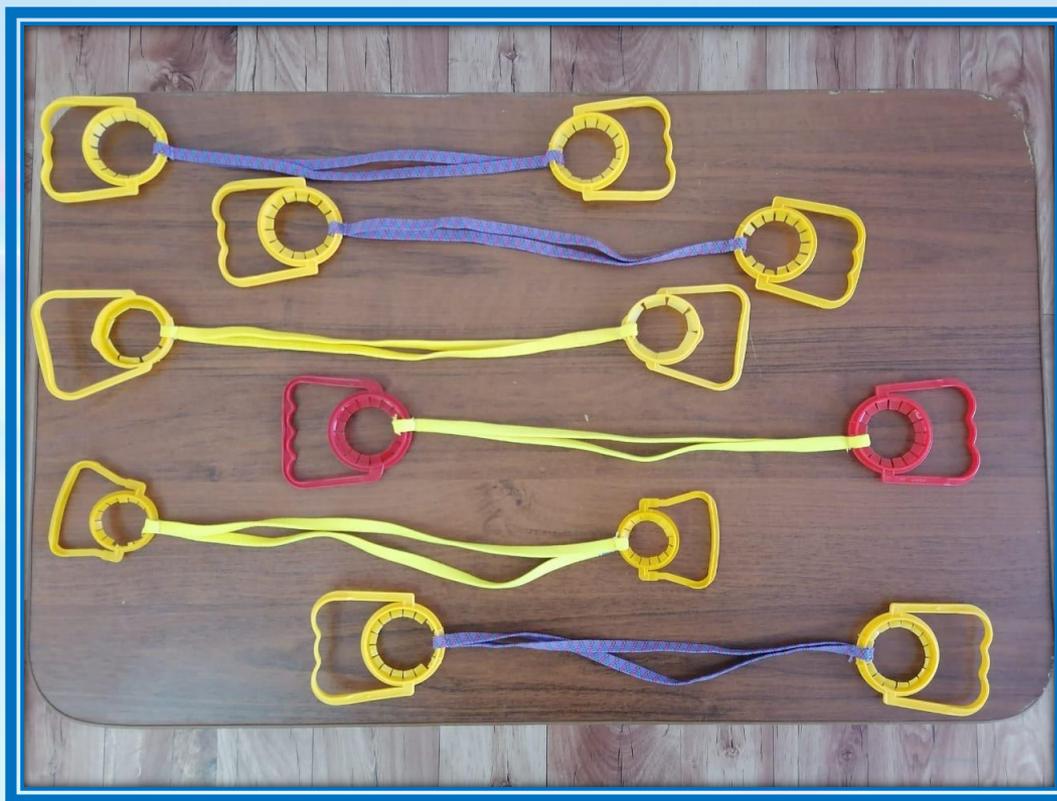


«Эспандеры»

Цель: *развивать силу мышц, суставов верхних конечностей, мышц спины.*

Материал: *ручки от бутылок, резинка.*

Использование: *общеразвивающие упражнения.*

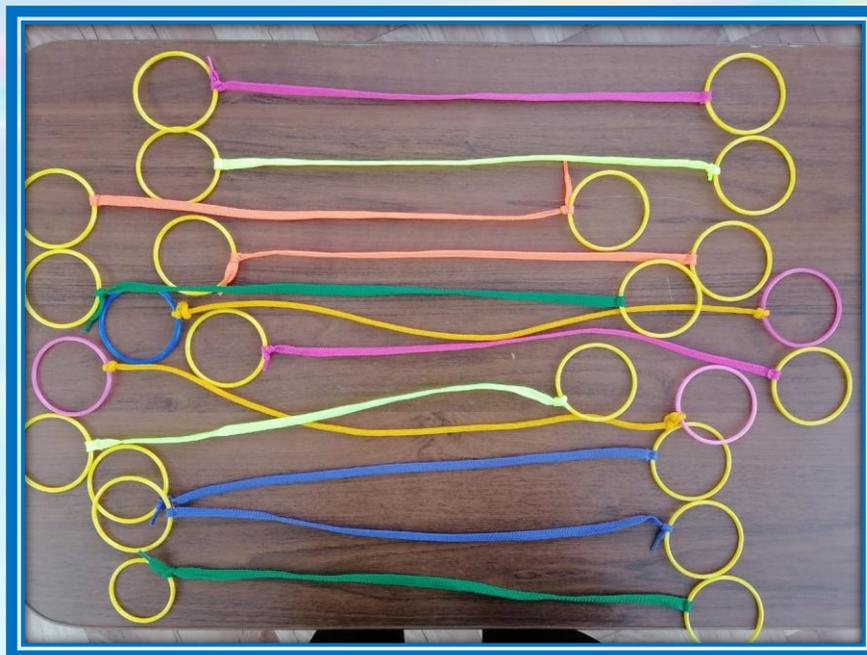


«Весёлые шнурочки»

Цель: *развивать физические качества (гибкость, координацию, ловкость, равновесие).*

Материал: *пластмассовые колечки, цветные шнурки.*

Использование: *общеразвивающие упражнения.*



«Осенние листочки на колечках»

Цель: развивают ловкость, координацию, укрепление кистей рук.

Материал: бумажные листочки любого дерева (клена, дуба, тополя, березы) обклеенные скотчем, деревянные колечки.

Использование: в общеразвивающих упражнениях с детьми, для выполнения дыхательных упражнений, также можно использовать в танцах на праздниках, развлечениях.



«Гимнастические палки»

Цель: *развивать физические качества (силу, гибкость, координацию, ловкость, равновесие).*

Материал: *полипропиленовые трубы, заглушки.*

Использование: *общеразвивающие упражнения, игры-эстафеты, игры «Перетяни палку», «Мушкетёры», «Достань булаву» и др.*



«Султанчики»

Цель: координация движений, мелкая моторика рук, развитие физических качеств, повышение интереса к выполнению упражнений.

Материал: пластиковые палки для воздушных шаров, разноцветный бумажный наполнитель, изолента.

Использование: оборудование, используется на занятиях физического и музыкального развития, утренняя гимнастика а также для развития моторики и рук и дыхательного аппарата.



«Волшебный парашют»

Цель: *развивать ловкость, координацию движений, воспитывать умение действовать в коллективе.*

Материал: *большой лоскут ткани, состоящий из 8 разноцветных секторов.*

Игры: *«Карусель», «Салют», «Весёлый мяч».*



«Звёздное небо»

Цель: тренировка пальцев; развитие выносливости мышц, улучшение гибкости позвоночника, растяжка мышц.

Материал: вырезанный круг из ДСП, бельевая верёвка, палочки для наматывания, акриловые краски.

Использование: дети сидя наматывают на палочки натянутую веревочку, двигаясь в сторону круга при помощи ягодичных мышц или разматывают.



«Осенние листочки»

Цель: *упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; упражнять детей в перешагивании и перепрыгивании через предметы.*

Материал: *плотный картон, гуашь.*

Использование: *ходьба «змейкой», перешагивание, перепрыгивание.*



«Ориентиры»

Цель: учить детей соотносить свои действия со зрительным ориентиром.

Материал: плотный картон, цветной картон, скотч.

Использование: в играх-эстафетах, в ходьбе, в беге.



«Руль».

«Плоскостные обручи малого диаметра».

Цель: упражнять в прыжках из обруча в обруч;
развитие внимания, ловкости,
ориентировка в пространстве.

Материал: крепкий картон, изолента разных
цветов.

Игра «Автомобили».



«Салютики»

Цель: координация движений, мелкая моторика рук, развитие физических качеств, повышение интереса к выполнению упражнений.

Материал: узкие атласные ленты разных цветов, пустые капсулы от Киндер-сюрприза.

Использование: общеразвивающие упражнения, метание на дальность, в цель.





Игровой стретчинг

*как здоровьесберегающая
технология*





Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Упражнения **стретчинга** направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.

Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом.

Упражнение «Звездочка»

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох, грудную клетку «раскрыть».

2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.



Упражнение «Солнышко»

«Солнышко» - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов.

И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.

2) И.п.

По 2 раза в каждую сторону.



Упражнение «Ракета»

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол – вдох.

2) Руки опустить, расслабиться – выдох.



Упражнение «Слоник»

*И. п.: широкая стойка, руки согнуты в локтях, ладони- на бёдрах.
1-наклониться вперёд до полного касания руками пола, следить чтобы пятки не отрывались от пола;
2-вернуться в и. п.*



Упражнение для гибкости позвоночника

«Веточка»

И. п.: узкая стойка, руки вытянуты вперёд и сцеплены «в замок».

1-поднять руки над головой;

2- вернуться в и. п.



«Ласточка»

- развивает баланс, делает осанку более ровной и помогает развить координацию.

И. п. — о. с., при этом прогнуть грудь и голову, как лебедь, т. е. грудь вперед, голова назад, к спине.

Одну ногу отвести назад. Обе руки отвести в стороны назад, как крылья. Зафиксировать положение.

После медленно поднимать вверх ногу, которая находится сзади, не меняя положения груди и головы. Сначала чуть приподнять ногу. Когда ребенок сможет удерживать равновесие с чуть приподнятой ногой, он должен поднимать другую ногу до уровня головы и выше.

Положение рук разное: в стороны, вперед-назад.



Упражнение «Рыбка»

- данное упражнение направлено на развитие гибкости спины.

И. п.: лёжа на животе, руки вдоль туловища ладонями вверх.

1-вытянуть ноги напрячь мышцы ягодиц, вдох;

2-на выдохе оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая коленей.

Голова и ноги должны находиться на одном уровне.



Упражнение для мышц спины «Кошечка»

И.п. - Стоя в упоре на ладони и колени.

1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.

2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

- Увеличивается приток крови к позвоночнику и выходящим из него нервам*
- Укрепляется позвоночник*
- Преодолевается скованность позвоночника и его деформация*
- Препятствует отложению солей.*



Перспективы

- *Продолжать работу по формированию двигательной активности детей с использованием нестандартного оборудования;*
- *Продолжать оснащать физкультурный уголок оборудованием в соответствии с возрастом детей.*
- *Применять игровой стретчинг как отдельную образовательную деятельность по физическому развитию.*