

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ И ПРАЗДНИКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДОУ

Растить детей здоровыми, сильными – задача каждого дошкольного учреждения. И в наш современный век особенно актуальными задачами являются привитие детям интереса к физической культуре и спорту, а также обучение их доступным двигательным умениям и навыкам. Не секрет, что большую часть времени дети проводят в статическом положении: у телевизоров, компьютеров, за столами. Поэтому в детских садах стараются повысить двигательную активность детей с целью формирования культуры движений, систематизации образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, которые бы обеспечивали физическое развитие, функциональное совершенствование организма и для укрепления здоровья детей.

В дошкольных учреждениях основная форма развития двигательной активности детей – физкультурные занятия. В целях развития и поддержания интереса к занятиям важно позаботиться о подборе физкультурного оборудования. Рациональный подбор оборудования, его обновление, внесение новых пособий, их перестановка или чередование – все это помогает реализовать содержание разных типов занятий (тренировочное, игровое, сюжетно-игровое, контрольно-проверочное).

Одним из средств решения поставленных задач является использование на физкультурных занятиях, праздниках и развлечениях нестандартного оборудования. В основном оно изготавливается из подручного материала: пенопласта, крышек от бутылок, фломастеров, остатков линолеума, поролона, клейкой бумаги, цветного скотча, капсул от киндер-сюрпризов и т.д. Сделанные пособия являются многофункциональными. Они используются в общеразвивающих упражнениях, в основных движениях, соревнованиях, на праздниках и развлечениях.

Нестандартное оборудование, используемое в разных видах двигательной деятельности:

«Снежинки» - применяются для ОРУ; выполнены из картона, обклеены клейкой бумагой, прикреплены к использованным фломастерам.

«Листочки» - применяются для ОРУ, для игр «Соберись в букет», «Найди свой цвет», «Найди себе пару»; выполнены из картона, обклеены цветным скотчем или цветной клейкой бумагой; прикреплены к использованным фломастерам.

Капсулы от киндер-сюрпризов, крышки от бутылок – применяются для развития мелкой моторики; используются в аттракционах «Кто быстрее соберет», «Чья команда быстрее», «Собери зерно», а также для профилактики плоскостопия

(дети садятся вокруг обруча, опираясь о руки или локти, и пальцами ног собирают предметы).

«Цветочки» - применяются для развития ориентировки в пространстве, сенсорного развития, для профилактики плоскостопия; лепестки цветков сшиты из клеенки, внутри поролон; используются в играх «Собери цветок», «Найди свой цветок», «Пройди по лепесткам цветка».

«Шишки»- применяются для развития мелкой моторики, для ориентировки в пространстве, для профилактики плоскостопия; используются в играх и аттракционах «У медведя во бору», «Чья команда быстрее соберет шишки»; для профилактики плоскостопия кладутся в ящик, накрываются тканью и дети ходят по ним.

«Бабочки» - применяются для развития дыхательной мускулатуры в играх «Лети как бабочка», «Чья бабочка быстрее прилетит на цветок»; выполнены из цветного картона, обклеены скотчем, прикреплены к веревочке с колечком.

«Колпачки» - применяются для профилактики нарушений осанки, в игре «Колпачок», «Кто быстрее к своему колпачку»; выполнены из картона, обклеены оберточной бумагой

«Поймай рыбку» - игра-аттракцион, используется на праздниках и развлечениях и для развития координации. Рыбки сделаны из картона, обклеены цветным скотчем, в середине маленький магнит; «удочка» состоит из палочки и веревочки, на конце которой прикреплен магнит.

«Кочки» - используются для профилактики плоскостопия; наполнены пробками от бутылок, мелкими камушками, крупой и поролоном, обшиты искусственной кожей и тканью.

«Следочки» - используются для профилактики плоскостопия, координации движений; выполнены из прорезиненного материала (остатки от туристического коврика).

«Махнушки» - используются для ОРУ, для выступления на праздниках; выполнены из гофрированной бумаги.

«Мешочки для метания» - используются для развития силы рук, профилактики нарушений осанки, для ОРУ, для метания вдаль, в горизонтальную и вертикальную цель; сшиты из искусственной кожи; наполнены крупой по 150-200 гр.

«Дорожка со следами» - используется для ползания и координации движений; сшита из клеенки; в «следочки» для коленей и ладоней вставлен поролон.

«Снежки» - используются на праздниках и развлечениях, в метании; сшиты из марли, наполнены ватой или из мешочков для мандарин.

«Ленточки» - используются для ОРУ, на праздниках, в игре «Хвостики», «Ловишки с лентами»; сшиты из атласной ленты, на одном конце колечко или петелька.

«Гимнастическая лента» - используется для развития координационных способностей, для выступлений на праздниках и развлечениях; лента атласная прикреплена с помощью маленьких «карабинчиков» к палочке.

«Мягкие мячи» - используются для профилактики нарушений осанки, для метания, для развития координационных способностей, для обегания и перешагивания; сшиты из цветного флиса, наполнены поролоновой крошкой.

«Ладонь» - используется на празднике или для подведения итога на занятии; выполнена из картона, обклеена цветным скотчем или цветной клейкой бумагой; прикреплена на палочке.

«Шнуры гимнастические» - применяются для ОРУ, для аттракционов и игр «Чья дорожка длиннее», «Перепрыгни через ручейки»; сделаны из веревки, концы обклеены цветной изолентой.

«Гимнастические палочки» - применяются для профилактики плоскостопия; выполнены из дерева, очень тщательно обработаны

«Флажки» - используются для ОРУ, на праздниках и развлечениях, в играх; сшиты из разноцветной ткани и прикреплены к палочкам.

Игры с использованием нестандартного оборудования:

1. **«Соберись в букет»** - дети под музыку выполняют подскоки с листочками в руках, с окончанием музыки должны встать около «пенечка» того цвета, какого листочки.

2. **«Найди свой цвет»** - дети под музыку бегут по залу с листочками в руках, кружатся, выполняют подскоки. С окончанием музыки встают около «пенечка» такого цвета, какого у них листочки (руки вверх).

3. **«Найди себе пару»** - у детей листочки в руках. Они выполняют подскоки под музыку, различные ритмические движения, кружатся, бегут по залу мелкими семенящими шагами. С окончанием музыки должны найти пару с такими же (по цвету) листочками в руках.

4. **«Кто быстрее соберет»** - игра-аттракцион. На полу в обруче рассыпаны капсулы от киндер-сюрпризов или цветные крышки от пластиковых бутылок. Дети по сигналу собирают их в ведро – кто быстрее. Вариант 2: собирают капсулы или крышки с завязанными глазами.

5. **«Чья команда быстрее»** - игра-аттракцион (командная). То же, что и в игре 4, но участвуют несколько человек (2-3 или 3-4).

6. **«Собери зерно»** - игра-аттракцион. Крышки или капсулы от киндер-сюрпризов разбросаны по всему залу. Собирают командой в ведро или корзину. Одна команда крышки, другая – капсулы.

7. **«Собери цветок»** - игра-аттракцион. По всему залу разложены лепестки и сердцевина цветка. Каждая команда (кто быстрее) должна быстро собрать лепестки и из них выложить цветок.

8. **«Найди свой цветок»** - дети под музыку выполняют подскоки, шаги прямого галопа, ритмические движения; с окончанием музыки должны быстро встать около определенного цветка, на какой укажет ведущий (цветок определенного цвета или можно дать название цветку, например - красный мак, желтая ромашка).

9. **«Чья команда быстрее соберет шишки»** - игра-аттракцион. В обруче лежат шишки (равное количество). По сигналу дети собирают шишки в ведро, кто быстрее. Участвует 2-3 команды по 2-3 человека в каждой.

10. **«У медведя во бору»** - по залу разбросаны шишки. Дети ходят по залу, собирают шишки и говорят слова: «У медведя во бору шишечки в лесу беру, а медведь не спит, он на нас рычит». Как только скажут последние слова – убегают в «домик», медведь их догоняет. Пойманные - выбывают из игры.

11. **«Лети, как бабочка»** - у детей в каждой руке «бабочка» на ниточке. Звучит музыка, дети разводят руки в стороны и летят, как бабочки (бегут легко, на носках). С окончанием музыки, приседают на корточки («салятся на цветок»).

12. **«Чья бабочка быстрее прилетит на цветок»** - командная игра. Дети летают, как бабочки по залу. В руках у них «бабочки» на ниточках. С окончанием музыки команды быстро летят к своему «цветку» (заранее обговаривают у кого какой цветок).

13. «Колпачок» - используют в качестве пособия для профилактики нарушения осанки. Дети встают на одну линию, на голову ставят колпачок. По команде идут до ориентира. Выигрывает тот, кто не уронил колпачок.

14. «Колпачок» - вариант 2. Дети встают в круг вокруг «колпачка» - ребенок на голове которого колпачок. Идут по кругу и говорят слова: «Дети шли, шли, колпачок нашли. Чок, чок, чок, чок! Где стоит твой колпачок? Не зевай, не зевай, колпачок занимай». Кто быстрее встанет около «колпачка», тот и надевает колпачок и встает в центр.

15. «Ловишки с лентами» или **«Хвостики»** - дети сзади прикрепляют ленточку, убирая один конец в шорты, под музыку бегают от ловишки. У кого ловишка сорвал «хвостик», тот выбывает из игры. С окончанием музыки игра прекращается, дети выполняют упражнения на дыхание и выбирается новый ловишка.

16. «Чья дорожка длиннее» - можно проводить в виде эстафеты. У каждого участника в руке веревочка. Каждый добегают до ориентира и кладет веревочку, второй участник кладет веревочку рядом. Так повторяется до тех пор, пока участники эстафеты не выложат дорожку. Подводятся итоги чья команда быстрее закончит, и чья дорожка длиннее.

17. «Перепрыгни через ручейки» - параллельно кладутся две веревочки – «ручеек». Можно выложить несколько ручейков разной ширины и провести соревнования – **«Перепрыгни через ручейки»**.

18. «Поймай рыбку» - игра-аттракцион. В каждом обруче равное количество рыбок. Дети садятся на стульчик или «пенечек» и ловят рыбу (кто быстрее поймает рыбку).

Примерное нестандартное оборудование, которое может быть использовано в работе с детьми.

Использование тренажёров повышает мышечный тонус, улучшает кровообращение, активизирует окислительно-восстановительные процессы в мышцах, суставах.

Массажеры можно использовать в процессе выполнения общеразвивающих упражнений.

- **Массажеры «Орешки».** Состоит из плотно нанизанных на леску (длина 21 см) капсул «киндер-сюрпризов», по бокам две ручки (использованные фломастеры).

- **Дорожка «Апельсиновая».** Состоит из клеёнки шириной 35 см , длиной 2,5 м с прикреплёнными к ней внутренней поверхностью вверх пластмассовыми крышками от пластиковых бутылок.

- **Тренажёр «Поймай мяч ловушкой».** Изготавливается из верхней части пластиковой бутылки. При помощи крышки к бутылке крепится леска (длина от 40 см до 1 м) с капсулой от "киндер-сюрприза" на конце. *Цель* - забросить капсулу в лукошко. Развивает ловкость, меткость. Сложность выполнения упражнения регулируется длиной лески.

- **Тренажёр «Попади в кольцо».** Деревянное кольцо (диаметр - 40 см) крепится в дверном проёме на расстоянии около 1,5 м от земли. К кольцу пришивается тесьма (около 2 м) с мягким шариком. Ребёнок должен попасть шариком в кольцо. Играющих может быть двое. Они располагаются по разные стороны от кольца. В этом случае задача усложняется:: играющие должны не только бросать, но и ловить.

- **«Лыжи».** Изготавливаются из использованных пластиковых бутылок. Вдоль бутылки вырезается отверстие в форме стопы, край которого оклеивается тканью или бумагой. Ребёнок, надев "лыжи", выполняет скользящие движения, имитируя движения лыжника.

- **«Напольные шашки».**

Полотно размером 1 на 1 м расшито квадратами двух цветов, расположенных в шахматном порядке. Роль шашек выполняют стаканчики из-под йогурта. Дети играют в шашки лёжа на полу, что позволяет разгрузить позвоночник.

Рекомендации по организации оздоровительного бега.

Оздоровительный бег должен проводиться с небольшой подгруппой детей (5-7 человек), при этом учитывается уровень физической подготовленности ребёнка.

Методика оздоровительного бега должна соответствовать функциональным возможностям организма ребёнка. Поэтому оздоровительные пробежки целесообразно проводить не менее 2-х раз в неделю в дни, когда нет физкультурных занятий во время утренней прогулки. В теплое время года их проводят в самом начале прогулки, а в холодное время - в конце её.

При проведении оздоровительного бега должен осуществляться индивидуально-дифференцированный подход. Детям 5-6 лет с высоким и средним уровнем активности предлагают пробежать два круга (в среднем 500 метров), малоподвижным детям - один круг. Дети 6-7 лет с высоким уровнями активности пробегают в среднем 304 круга, а малоподвижные дети - 2 круга.

Оздоровительный бег заканчивается постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений, после этого предлагаются упражнения стоя на расслабление мышц.

Во время бега важно помнить:

- При выборе дистанции для бега важно учитывать состояние здоровья и уровень двигательной активности детей;
- Все дистанции для бега должны быть размечены (длина полукруга и одного круга);
- Бег должен доставлять детям «мышечную радость» и удовольствие;
- Нужно вырабатывать у детей чувство скорости в беге, определённый темп;
- После оздоровительного бега нельзя забывать об использовании упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания;
- В зимнее время года желательно не прекращать пробежки, но при этом учитывать одежду детей и длину дистанций, которая значительно сокращается.

Формирование осанки

Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста. Уже к концу первого года жизни у ребёнка образуются четыре естественных (физиологических) изгиба позвоночника: шейный и поясничный - выпуклостью вперёд, грудной и крестцово-копчиковый - выпуклостью назад. Крестцово-копчиковый кифоз формируется первым, ещё на этапе внутриутробного развития. Когда ребёнок научится понимать и удерживать головку, появится шейный изгиб (лордоз) позвоночника. Грудной кифоз формируется во время сидений малыша, а поясничный лордоз, когда он начинает ползать, становится на ноги и ходить. Чёткие, естественные изгибы позвоночника образуются к 6-7 годам жизни ребёнка. Они играют очень важную роль в предохранении внутренних органов и головного мозга от толчков и сотрясений, так как позвоночник приобретает способность пружинить при движениях стоп.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно нерезко и не являются постоянными. Наиболее частый дефект - вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперёд плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины (крыловидные) лопатки свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругло-вогнутая спина, а также боковые искажения (сколиотичная осанка) или комбинированное искажение.

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.

Поскольку на рост и формирование осанки оказывают влияние условия окружающей среды, родители и сотрудники дошкольных учреждений, должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе.

Важное значение имеют:

- *Своевременное правильное питание;*
- *Свежий воздух;*
- *Подбор мебели в соответствии с длиной тела;*
- *Оптимальная освещённость;*
- *Привычка правильно переносить тяжёлые предметы;*
- *Привычка правильно сидеть за столом;*
- *Расслаблять мышцы тела;*
- *Следить за собственной походкой.*
-

Воспитание осанки

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать их в комплекс утренней гимнастики и самостоятельных занятий:

- **Упражнения, стоя у зеркала.** Ребёнок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого её восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство;

- **Упражнения у вертикальной плоскости** (стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит). Ребёнок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднимание на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц - от 3 до 6 сек., расслабление - от 6 до 12 сек.

- **Упражнения с предметами на голове** (кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками), установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет.

- **Упражнения на координацию движений.** Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты.

Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке.

Следует проводить и профилактику плоскостопия, так как уплощение стопы нарушает опорную функцию ног, что сопровождается изменением костного скелета таза и позвоночника. Упражнения для профилактики плоскостопия проводятся в начале и в конце комплекса оздоровительной гимнастики.

Физическое здоровье детей как социально-педагогическая проблема.

Эту проблему можно рассматривать с нескольких сторон:

- **Человеческий фактор:** известно, что на здоровье ребенка влияет уровень образования и культуры родителей, обеспеченность их жильем, материальная обеспеченность, злоупотребление алкоголем и т.п. Социальная несправедливость, обостряющаяся в нашей стране, все сильнее разделяет новые поколения детей на благополучное меньшинство и неблагополучное большинство. Медицинская статистика хладнокровно фиксирует тот факт, что в настоящее время более 80% часто болеющих детей - это дети из социально отсталых слоев населения. Что могут сделать педагоги дошкольного учреждения в данном направлении?

- **Экологический фактор:** отрицательное воздействие экологии сказывается на здоровье не только уже родившегося ребенка, но и в пренатальный период, когда здоровье и стиль жизни матери отражается на развитии плода и определяет будущее здоровье еще не родившегося ребенка. Например, в экологически неблагоприятных районах дети отстают в росте, у них снижена или наоборот повышена масса тела, возрастает число заболеваний костно-мышечной системы, болезни глаз и т.п. Могут ли сотрудники учреждений образования что-либо изменить?

- **Социально-педагогический фактор :**

- учебные нагрузки ;

- гиподинамия ;

- необходимость обучения в игровой форме;

- воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни (через познание самого себя, своей конституционной организации, черт, свойств, особенностей своего внутреннего "я", через приобретение, пробуждение интереса воспитуемого к познанию мира и человека, через развитие интуитивного, ассоциативного, образного мышления, фантазии);