

Семинар-практикум для воспитателей

**Ярмарка нетрадиционного физкультурного оборудования как
средство развития моторной ловкости детей.**



**Подготовила: воспитатель
Симотюк А.А.**

Ярмарка нетрадиционного физкультурного оборудования как средство развития моторной ловкости детей.

Цель: повышение педагогической компетентности педагогов по проблеме приобщения дошкольников к здоровому образу жизни, оптимизации двигательного режима детей и повышения интереса к физкультурным занятиям, через использование нестандартного спортивного оборудования.

Задачи:

1 этап.

- Дать представление педагогам о современных проблемах в вопросах физического воспитания.

- Определить возможные пути оптимизации двигательного режима детей.

- Познакомить с разнообразными видами нетрадиционного оборудования.

2 этап.

- Познакомить с техникой изготовления некоторых видов нестандартного оборудования.

- Дать практические навыки по использованию нестандартного оборудования.

- Дать практические навыки по изготовлению нестандартного спортивного оборудования

1. Теоретическая часть. «Роль нестандартного спортивного оборудования в организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми».

В современном мире, в эпоху XXI века, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его здоровью и знаниям. Постоянно усиливающееся влияние на организм ребенка разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, к снижению умственного и физического состояния детей. В любом цивилизованном обществе нет более важной и главной ценности, чем здоровье детей, а, следовательно, приоритет должен быть отдан решению в первую очередь задач, связанных с детским здоровьем. Ведь от состояния здоровья человека зависит качество и продолжительность его жизни. Хорошее здоровье, полученное в детстве, служит фундаментом для общего развития человека. Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – 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, планшетов, телефонов, за столами. Поэтому мы должны строить свой педагогический процесс с учетом повышения двигательной активности 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. Очень важно как организована предметно-пространственная среда в ДОУ, прежде всего, это двигательная предметно-развивающая среда. Она должна быть направлена на формирование здорового образа жизни детей, а также должна носить развивающий характер, быть разнообразной, динамичной, трансформированной, полифункциональной. В дошкольных учреждениях физкультурные занятия является ведущей формой организованного систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам. В целях развития и поддержания интереса у детей к занятиям очень важно позаботиться о подборе физкультурного оборудования. На занятиях по физической культуре, на спортивных праздниках наряду с традиционным спортивным оборудованием, используем и нетрадиционное оборудование. Нетрадиционное физкультурное оборудование повышает интерес детей к

занятиям, делает его наиболее эффективным, улучшает качество выполнения упражнений, и что самое важное способствуют формированию правильной осанки и свода стопы, повышению устойчивости вестибулярного аппарата, увеличению жизненной ёмкости лёгких, улучшению кровообращения, укреплению сердца и сосудов. При отборе нетрадиционного физкультурного оборудования важно учитывать его соответствие педагогическим, гигиеническим и эргономическим требованиям. Оборудование должно соответствовать возрастным особенностям детей. Количество оборудования определяется из расчёта активного участия всех дошкольников в процессе занятий физической культурой. Так же оно должно соответствовать размерам зала, быть безопасным, максимально эффективным, значительно повышающим моторную плотность занятия, удобным к применению, компактным, универсальным, технологическим и дешевым в изготовлении, эстетическим. Достигнув цели расширить предметно-развивающую среду путем создания нового нетрадиционного оборудования, помогающего полноценному физическому развитию детей, мы решаем следующие задачи:

- обеспечить высокую двигательную активность, совершенствуя движения детей и их физические качества;
- развивать творческое воображение, стремление к активности, самостоятельности;
- развивать у детей интерес к процессу движений с использованием нетрадиционного оборудования;
- создавать и закреплять позитивное психосоматическое состояние;
- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, стремление прийти на помощь друг другу.

Нетрадиционное физкультурное оборудование может быть фабричным и изготовленным педагогами или родителями. Материалы для изготовления нетрадиционного оборудования разнообразны и мало затратные: футляры от «киндер-сюрпризов», пластиковые бутылочки из-под йогуртов, разные пуговицы, ткань, бобины из-под линолеума и т.д. Эти, бесполезные на первый взгляд, предметы превращаются в забавные игрушки и пособия для выполнения различных упражнений и корригирующих гимнастик. Новое спортивное оборудование - это всегда дополнительный стимул активации физкультурно-оздоровительной работы. Это массажные и ребристые дорожки, следовая дорожка, дорожка из пуговиц, косички, верёвочки разной длины, платочки и многое другое, при использовании, которых идет прекрасная работа стоп, профилактика и лечение плоскостопия, сменяются ощущения, устанавливается спокойное и хорошее настроение. Многофункциональные мешочки, наполненные песком, с помощью которых происходит тренировка в равновесии, выравнивание и сохранение правильной осанки, развитие мелкой мускулатуры рук. Для проведения праздников и развлечений можно использовать нетрадиционные пособия - листочки, грибочки, звёздочки, фонарики, снежинки, ленточки и мн.др. В физкультурно-оздоровительной работе необходимо использовать и естественное природное окружение. Во время прогулок учитывать индивидуальные особенности детей, стараться заинтересовать их, подбирая упражнения с использованием предметов природного окружения, усложнять упражнения по мере их усвоения, стремиться научить детей выполнять разные виды движений. Зимой для развития двигательных навыков детей используются различные игровые упражнения. Например: «Попади в цель (для метания снежков)», «Следопыты», ходьба по чистому снегу след в след, сохраняя равновесие, прыжки по снегу след в след, отталкиваясь одной или двумя ногами; «Не упади» (для скольжения по ледяным дорожкам), «Пройти по снежному валу», выполняя разные задания. Дети всех возрастов с большим удовольствием выполняют упражнения с нестандартным физкультурным оборудованием и достигают хороших результатов. Применяя нетрадиционное оборудование на физкультурных занятиях, играх и игровых

упражнениях, эстафетах, занятиях на свежем воздухе, праздниках и развлечениях мы повышаем интерес детей к различным видам двигательной деятельности, увеличиваем объём двигательной активности, поднимаем эмоциональный настрой, тем самым благотворно влияем на их физическое и умственное развитие, на состояние здоровья.

Нестандартное оборудование должно быть:

Безопасным

Максимально эффективным

Удобным к применению

Компактным

Универсальным

Технологичным и простым в применении

Эстетичным.

2. Ознакомительная часть:

Теперь я хочу представить нестандартное спортивное оборудование, изготовленное мной и моими помощниками.

1. Боулинг.

Материал: линолеум, цветной скотч, стойка, ткань, пластиковые бутылочки.

Служит для развития: меткости, точности, координации движений.

Правила игры: положить мяч на линию финиша, ноги поставить на красные линии, отмеченные на дорожке и двумя руками оттолкнуть мяч, так чтобы он сбил как можно больше кеглей.

2. Игра «Кто быстрее?»

Материал: ленточка, картинки животных, скотч, дорожка для игры в боулинг.

Служит для развития: мелкой моторики ног.

Правила игры: разложить ленточку на дорожку, на линию старта положить край с изображением животного, свободный край ленточки на линию финиша, пальцы ног поставить на край ленты, которая находится на финише. По сигналу воспитателя начать подтягивать ленточку к линии финиша. Чья карточка первой окажется на линии финиша, тот и выиграл. Играть можно как сидя, так и стоя.

3. Игра «Палочка-моталочка»

Материал: ленточка, фигурки животных из киндеров, клей, палочка.

Служит для развития: мелкой моторики рук.

Правила игры: размотать ленточку. По сигналу воспитателя начать накручивать ленточку на палочку, до тех пор пока фигурка не окажется на палочке. Чья фигурка первой окажется на палочке, тот и выиграл. Играть можно как сидя, так и стоя.

4. «Мягкий бильярд»

Материал: ткань, нитки.

Служит для развития: ловкости, координации движений.

Учит: согласовывать действия в команде.

Правила игры: 4 или 6 ребятам взяться за края полотна, выбрать лунку в которую они будут закатывать мяч и с помощью совместных действий выполнить задание.

5. «Сугробы»

Материал: ткань, нитки.

Служит для развития: ловкости, координации движений.

Способ применения: ребята по очереди наступают в «сугроб», либо выныривают из сугроба.

6. «Дорожка для прыжков»

Материал: ткань, нитки, липучка.

Служит для развития: ловкости, координации движений, прыгучести, глазомера.

Учит: правильно рассчитывать силу толчка, точному приземлению.

Способ применения: разложить дорожку на ровной поверхности, прикрепить следочку различным способом. Согласно разложенным следочкам выполнить задание.

7. «Бильбоке»

Материал: пластиковые бутылки, нитка для вязания, капсула от киндера, самоклейка.

Служит для развития: ловкости, координации движений, глазомера, выдержки, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, Для устойчивости вестибулярного аппарата.

Способ применения: раскачивая, подбросить шарик вверх и поймать его в стаканчик.

Можно дать готовые бильбоке детям на занятиях по аппликации. Дать возможность детям пофантазировать и украсить их на свой вкус.

8. «Кубик движений»

Материал: картинки с изображением различных спортивных движений (приседание, поднимание туловища, бег, наклоны, прыжки и .д.), листы для ламинирования, скотч, мягкий кубик.

Правила игры: в начале игры загадываем число (в зависимости от возраста детей), затем кидаем кубик, выполняем выпавшее движение загаданное количество раз. Можно изготовить еще один кубик с цифрами. И тогда не загадывать число, а кидать два кубика. Один будет показывать количество движений, второй что за движение нужно сделать.

9. «Волшебные платочки»

Материал: ткань, нитки.

Служит для развития: мелкой моторики рук и ног, ловкости, координации движений. Используется для дыхательной гимнастики

Способ применения: держа за верхние края платочка, дуем как на парус, затем отпускаем и смотрим как далеко улетит. Подбросить вверх и поймать. Меняем руки. Скатываем и завязываем на узел, предаем друг другу пальцами ног. Развешиваем на веревки, прикрепляя прищепками. Собираем в кулак «фокус».

10. «Балансиры»

Материал: бревно, доска, коврик, гвозди, клей.

Служит для развития: ловкости, равновесия, координации движений, памяти, речи, равновесия, укрепляются все мышцы тела. Для устойчивости вестибулярного аппарата. Способствует формированию правильной осанки и свода стопы.

Способ применения: становимся на края доски и балансируем стараемся удержаться.

Здесь представлены два вида балансиров. Для балансировки по одному и вдвоем.

11. Игра «Собери бусы»

Материал: веревка, мячики для сухого бассейна, гимнастическая палка.

Служит для развития: координации движений, ловкости, вестибулярного аппарата. Укрепляет шейный отдел позвоночника, лучезапястный сустав, нервную систему.

Способ применения: держа гимнастическую палочку за нижний край, передвигать шарики с одного края веревки на другой («собирать бусы»). Для детей повыше короткие палочки, для детей пониже - длинные. Собираем командами на скорость. Можно усложнить игру, поставив на пути препятствия.

12. Игра «Паутина»

Материал: веревки, прищепки, клей, картинки мух, пауков, бабочек.

Служит для развития: мелкой моторики рук, ловкости, координации движений, Устойчивости вестибулярного аппарата, сообразительности. Укрепления всех групп мышц.

Правила игры: собрать только мух и бабочек (спасаем) или собрать в коробочки, отдельно пауков, отдельно мух и бабочек. Снимать можно только по одной прищепке.

13. Игра для дыхательной гимнастики «Воздушные спасатели»

Материал: коробка, картинки, бумажные фигурки детей, огоньки, песочные часы, пожарная машинка, пожарный гидрант, коктейльные трубочки, клей.

Служит для: увеличения жизненной емкости легких, улучшению кровообращения, укреплению сердца и сосудов.

Правила игры: нужно успеть спасти детей и потушить огонь пока не закончится песок в песочных часах. Для этого вставляем коктейльную трубочку в пожарный гидрант и вдыхая через трубочку притягиваем к себе фигурки детей, а затем выдыхая через трубочку сдуваем огонь.

14. Игра для дыхательной гимнастики «Задувай мяч в лунку»

Материал: коробка, веревка, карабины, прищепки, теннисные шарики, нитка.

Служит для: увеличения жизненной емкости легких, улучшению кровообращения, укреплению сердца и сосудов.

Правила игры: нужно с помощью дыхания приподнять шарик и задуть его в лунку, находящуюся в коробке. Можно играть как одному так и вдвоем.

Третья часть:

Мастер-класс по изготовлению нестандартного оборудования «Осьминожка»

Но перед тем как мы приступим к мастер-классу, нужно провести физминутку. Мы долго сидели и слушали, наши мышцы заскучали надо бы их размять. Предлагаю пройти к разложенным на полу колечкам.

Песенка «Разминка» Малышарики

Материалы: ножки изготовленные из ткани, липучки, холлофайбер, различные крупы (нуд, горох, гречка, фасоль и т.д.)

Служит для развития: мелкой моторики рук, ловкости, координации движений. Устойчивости вестибулярного аппарата. Развивает моторику рук и ног.

Способ применения: для массажа стоп и ладоней, перепрыгивания, перешагивания.

Последовательность работы

- В каждую ножку насыпать достаточное количество любой крупы;
- Остальную часть ножки заполнить холлофабером;
- Закрывать ножку на липучку, чтобы не выпало содержимое;
- Прикрепить ножку к голове осьминожка.

Осьминожка готов!

А теперь предлагаю отделить мух от пауков.

Мелодия № 5

В заключении хочется пожелать вам творческих успехов в поисках новых нестандартных решений и вы сможете без значительных финансовых затрат усовершенствовать традиционное оборудование, разработать и внедрить авторские, оригинальные, вариативные модели и конструкции.

Всем спасибо за внимание. До новых встреч.

Координационная лестница для дошкольников:

подвижные игры и упражнения

Координационная лестница - это один из самых распространенных и эффективных тренажеров для тренировок во многих видах спорта. Ее используют как для индивидуальных, так и для групповых занятий.

Использование лестницы помогает дошкольникам развивать скоростные, скоростно-силовые и координационные способности. Использовать лестницу можно, как для разминки, так и для основной деятельности. Повторяя одни и те же упражнения, постоянно увеличивая темп, мозг и нервная система приучается к более быстрым движениям - именно так достигается стабильный прогресс.

Координационная лестница в детских дошкольных учреждениях применяется для проведения:

- утренней гимнастики;
- занятий по физической культуре;
- физкультминутки;
- подвижных игр.

На занятиях по физической культуре координационная лестница используется:

- в младшей группе для формирования основных двигательных умений и навыков;

- в подготовительной к школе группе для развития координации.

Упражнения можно выполнять под фонограмму. Музыкальное сопровождение положительно влияет на эмоциональное состояние детей, задает темп и ритм движениям.

Размеры ячейки

Для занятий с дошкольниками лучше использовать плоскую скоростную лестницу, состоящую из гибких пластиковых перекладин. Воспитатель может самостоятельно поменять положение перекладин.

Оптимальные размеры ячейки:

37 x 37 см — для выполнения упражнений;

40 x 40 см — для ползания, подлезания, метания;

количество ячеек не более 10.

Будет полезно прочитать! Координационная лестница для детей: для чего нужна как сделать своими руками + более 100 упражнений

Особенности проведения занятий на координационной лестнице с детьми

Основные правила проведения занятий с дошкольниками на координационной лестнице:

1. Обеспечить сводное пространство с обоих концов и по обе стороны лестницы.
2. Дистанция между детьми во время выполнения упражнения 1-3 ячейки.
3. Особенно важно соблюдать дистанцию во время прыжков (3 ячейки).
4. Провести разминку перед выполнением основных упражнений.
5. Наблюдать за состоянием детей. Не допускать переутомление.
6. Чтобы дошкольники не сталкивались во время выполнения упражнений, детей, которые хорошо справляются с заданием, рекомендуется ставить первыми, у кого плохо получается — последними.
7. Для занятий детей можно поделить по уровню физической подготовки, по состоянию здоровья, так воспитателю будет легче дозировать физическую нагрузку.
8. Упражнения усложнять постепенно. К упражнениям ходьба добавить спортивный инвентарь и движения руками: хлопки, круговые движения, руки на поясе, взмахи. Из спортивного инвентаря можно использовать мяч, гимнастическую палку, мешочек с песком, теннисную ракетку с мячиком, детские булавы, флажки.
9. На каждом занятии напоминать воспитанникам, что на пластины наступать нельзя, спину держать прямо, необходимо соблюдать дистанцию.
10. Занятия проводить два раза в неделю.

Консультация для педагогов на тему:

«Использование физкультурного оборудования для повышения двигательной активности во время прогулки».

Автор: воспитатель Симолюк Анастасия Александровна

Народная мудрость гласит: «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным: сделайте его крепким и здоровым!»

Сохранение и укрепление здоровья ребенка – первооснова его полноценного развития.

В любом цивилизованном обществе нет более важной и главной ценности, чем здоровье детей, а, следовательно, приоритет должен быть отдан решению в первую очередь задач, связанных с детским здоровьем.

Главная цель физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении состоит в том, чтобы удовлетворить естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и физического развития детей.

Эффективность реализации задач и содержания физического воспитания детей дошкольного возраста во многом зависит от наличия рациональной предметно-игровой среды в дошкольном учреждении. Двигательная активность является естественной потребностью организма. Особое значение движения имеют в дошкольном возрасте. Повышению двигательной активности способствует использование тренажеров и нестандартного оборудования.

Нестандартное оборудование – это дополнительный стимул активизации физкультурно – оздоровительной работы. Поэтому оно никогда не бывает лишним. Можно ли без особых затрат обновить игровой инвентарь? Если у нас есть желание что-то сделать своими руками и немного фантазии, мы легко справимся с этой задачей.

Использование нетрадиционного физкультурного оборудования позволяет:

- 1) Повысить интерес детей к выполнению основных движений и игр.
- 2) Развивать у детей наблюдательность, эстетическое восприятие, воображение, зрительную память.
- 3) Развивать чувство формы и цвета.
- 4) Способствовать формированию физических качеств и двигательных умений детей.

Применение нестандартных пособий вносит разнообразие в физические занятия и эффекты новизны, позволяет шире использовать знакомые упражнения, варьировать задания. Нестандартное оборудование объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. Использование ярких цветных пособий повышает у детей интерес к занятиям, придает им необходимую эмоциональную окраску.

Основные принципы использования нестандартного оборудования:

- Оборудование может быть использовано на физкультурных занятиях и в самостоятельной двигательной деятельности детей в помещении и на воздухе – оно эффективно для развития двигательной активности, профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки. Начиная упражнения с оборудованием от самых простых, следует постепенно переходить к более сложным, разнообразить движения.

- Важно чередовать упражнения так, чтобы нагрузка в движениях, идущих друг за другом, не приходилось на одни и те же группы мышц. Полезно использовать дыхательные упражнения, на расслабление мышц.

- В процессе выполнения упражнений необходимо внимательно следить за состоянием самочувствия детей, не допускать перегрузок.

Нестандартные пособия 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.

Оборудование должно быть доступным, многофункциональным, привлекательным для детей, удобным в уборке и хранении, компактным, практичным, экономичным.

Виды нестандартного оборудования: по соотношению с разными видами физических упражнений; по месту использования; по типу размещения;
- по размерам; по возрасту детей; для занятий с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья;

Упражнения с нестандартным оборудованием совершенствуют: координацию движений; совершенствуется осанка; повышается устойчивость вестибулярного аппарата; укрепляют связочно – суставной аппарат.

Применение нестандартного оборудования и пособий вносит разнообразие в подвижные игры и физкультурные мероприятия, позволяет шире использовать различные упражнения, варьировать задания, вносить изменения, разнообразить праздники и развлечения, как в помещении, так и на свежем воздухе.

Бесполезные на первый взгляд предметы превращаются в яркое, удобное в использовании оборудование для двигательной активности. Многие пособия достаточно компактны и просты в изготовлении.

Особое внимание необходимо уделять их прочности и безопасности, гибкости и способности легко трансформироваться, эстетичности оформления.

Предлагаю несколько примеров нестандартного физкультурного оборудования, которые легко можно изготовить своими руками и использовать его для проведения подвижных игр в группе и на прогулке, различных игровых упражнений занятий на свежем воздухе.

Использование нестандартного оборудования пособий и оборудования увеличивает кол-во упражнений для разных групп мышц, а также позволяет применять дифференцированный метод работы с ребятами, имеющими различную патологию. Нестандартное оборудование способствует повышению двигательной активности детей, формирует устойчивый интерес к занятиям физической культуры как у мальчиков, так и у девочек.

