

# Использование нестандартного оборудования в развитии ЗОЖ у воспитанников



# Надо подумать о будущем...

В современном обществе остро стоит проблема ухудшения здоровья детей дошкольного возраста из-за долгого пребывания у экрана телевизора, компьютера. СМИ наполнены статьями о том, что у подрастающего поколения снижается зрение, слух, ухудшается осанка, нарушается концентрация внимания вследствие недостатка двигательной активности.

Мне, как педагогу дошкольного образования, становится тревожно, когда, беседуя с ребенком 4-5 лет, выясняется, что после детского сада он весь вечер проводит за виртуальной игрой, вместо общения, прогулок и игр с родителями.

Мало того, ребенок считает себя «сильным, ловким, быстрым, ведь я побеждаю в играх!» (имеется в виду компьютерных).

Такие детки, в основном, – это малоподвижные, часто болеющие малыши, с трудностями общения в детском коллективе, им тяжело включаться в игровую деятельность в ДООУ, они не способны занять себя самостоятельной деятельностью.





*Мы - взрослые, сформировавшиеся личности, обязаны помочь маленьким членам общества развиваться в правильном направлении, посредством приобщения их к привычкам здорового образа жизни.*

Для меня, как для педагога и взрослого человека, встал вопрос, как помочь этим ребятам развить в себе самостоятельность и физические способности, привить им привычки ЗОЖ, заинтересовать их в игровой деятельности и двигательной активности. Я работаю в детском саду с приоритетным осуществлением физического развития детей. Педагоги нашего сада большое внимание уделяют технологиям сохранения и стимулирования здоровья.

В ходе своих многолетних наблюдений и практической деятельности, я сделала вывод, что нетрадиционный спортивный инвентарь является эффективным средством приобщения детей к ЗОЖ, его использование повышает интерес детей к физической деятельности, что способствует увеличению двигательной активности детей.



Воспитанники с удовольствием участвуют в спортивных эстафетах и играх с использованием данного инвентаря («кольцеброс», самодельные скакалки, шнурки, корзины с мячами, проводят самомассаж с помощью самодельных массажеров, ходят по массажным дорожкам после сна, используют «тренажеры» для развития мелкой моторики и социально-бытовых навыков («бизиборд») и многое другое.

Инвентарь изготавливается в совместной деятельности с родителями воспитанников, так как основа ЗОЖ закладывается в первую очередь в семье, в саду мы продолжаем развивать ее. В беседах с родителями я выяснила, что некоторые из них используют дома нетрадиционный спортивный инвентарь для игр с детьми. Мне, как инструктору ДОУ, инвентарь, созданный собственными руками, помогает разнообразить предметно-развивающую среду, придумывать новые игры.



# Нестандартное оборудование должно быть:

- \* Безопасным
- \* Максимально эффективным
- \* Удобным к применению
- \* Компактным
- \* Универсальным
- \* Технологичным и простым в применении
- \* Эстетичным



# Использованием пластиковых бутылок с крупой либо водой, шнурочков и скакалок из атласных лент.

Цель : развитие мышечной силы, чувства равновесия, координации движений, воспитание интереса к утренней зарядке

Упражнения:

С гантелями : руки вверх, к плечам , руки в стороны, к плечам, руки вытянуты вперед, к груди.

Далее, ходим по шнурочку, руки в стороны. Далее, прыжки на скакалке из лент на правой ноге, на левой ноге, на обеих.



# Игры с использованием картонного кольцеброса

Цель : Развитие меткости, быстроты, глазомера, повторить понятия "большой-малый, близко-далеко".

Например, командная эстафета с использованием картонного кольцеброса или корзин на пластиковой трубе (типа баскетбольных) с мячами.

Задания: " Забрось кольцо на кольцеброс", " Попади в корзину большим (малым) мячом, издалека (вблизи).





# Передвижение по массажной дорожке

Цель: укрепление опорно-двигательного аппарата.

Задания: ходить по дорожке с прямой спиной, руки в стороны, руки вверх.

Массажная дорожка изготавливается таким образом : на ковровую дорожку пришиваются пуговицы, липучки "бамбез", пластмассовые крышечки, детали от "Лего", палочки для суши и т. д.





## «ИГРА Бильбоке»

Цель: развивать координацию движений.

Задание : "Попади колечком (шариком) на носик Буратино (в бутылочку)"







## «Массажер для тела»

Материал: капсулы киндер-сюрприза, обычная резинка, ручки от скакалки.

Использовать полезно как в качестве детского массажа, так и в качестве детской физзарядки. Удобен при массаже шеи, головы, верхнего плечевого пояса, спины, ног.



# Координационная лестница

Цель: Координационная лестница — это своего рода удобный и компактный тренажер для выполнения упражнений на координацию, развитие ловкости, маневренности и выносливости. Лестница дополнена кубиком с различными упражнениями.





## **ВЫВОД:**

Таким образом, нестандартное оборудование безопасно, экологично, вызывает положительные эмоции у детей, его легко изготовить из подручного и бросового материала, может использоваться дома в играх с родителями, развивает интерес к двигательной активности, спортивным соревнованиям, физкультурным упражнениям, массажу, а также развивает выносливость, координацию движений, глазомер, мелкую моторику, умение работать в команде.

**Спасибо за внимание!**