Заклад дошкільної освіти(ясла**-**садок)№1 «Дзвіночок»

Сарненської міської ради

Вплив нетрадиційного фізкультурного обладнання на розвиток рухової активності дітей

(з досвіду роботи)

Підготувала інструктор з фізкультури

Людмила Довгопола

2023р.

Забезпеченняуспішного фізичногорозвитку дитини,зміцнення її здоров’я завжди було , є і буде одним з пріорітетних завдань педагогічної роботи з дошкільниками. У програмі розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» фізичний розвиток дитини стоїть на першому місті.

Головна мета фізичного розвитку дитини-забезпечення її задоволення від рухової діяльності і досягнутих у ній результатів,створення комфортних умов життєдіяльності дошкільнят.Одне із основних завдань, визначених Законом України «Про дошкільну освіту» – збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров’я дитини. Проблеми фізичного розвитку дошкільнят, зміцнення та збереження їхнього здоров’я ніколи не втрачають своєї актуальності. Особливо це стосується умов сьогодення, в умовах активного впровадження комп’ютерних технологій різко знизилась рухова активність дітей, як наслідок підвищився відсоток дітей з ослабленим здоров’ям. Саме тому, відповідно до Базового компоненту дошкільної освіти фізичне виховання дошкільнят є обов’язковою складовою повноцінного розвитку дітей й спрямоване насамперед на охорону та зміцнення їх психічного та фізичного здоров’я, підвищення захисних сил організму, виховання стійкого інтересу до рухової активності, звички до здорового способу життя, формування життєво-необхідних рухових умінь, навичок та фізичних якостей (швидкість, спритність, витривалість, гнучкість), формування культури здоров’я. Підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи спрямоване насамперед на охорону та зміцнення фізичного та психічного здоров’я дітей, підвищення захисних сил організму, виховання стійкого інтересу до рухової активності, формування життєво-необхідних рухових умінь, навичок та фізичних якостей (швидкість, спритність, витривалість, гнучкість) через використання нетрадиційного фізкультурного обладнання.

За підсумками проведеної роботи розвиток рухових умінь, навичок та фізичних якостей дітей підвищився. Використання нетрадиційного фізкультурного обладнання підвищило результативність навчально – виховного процесу, сприяло формуванню у дітей стійкого інтересу до занять фізичною культурою, що є однією з найважливіших умов формування мотивації  здорового способу життя.

Дошкільний період є одним з найбільш відповідальних періодів життя людини у формуванні фізичного здоров'я та культурних навичок, що забезпечують його вдосконалення, зміцнення та збереження в майбутньому. Фізичне здоров'я є головною умовою духовного і морального здоров'я дитини. У період дошкільного життя дитини закладається фундамент здоров'я, формуються життєво необхідні рухові навички, вміння, розвиваються важливі фізичні якості, що свідчить про необхідність правильного фізичного виховання, яке має сприяти оздоровленню і повноцінному розвитку дитини.

В своїх спостереженнях я помітила, що в сучасному суспільстві пріоритетним стає інтелектуальний розвиток дитини. Діти в більшості відчувають «руховий дефіцит», тобто кількість рухів, вироблених ними протягом дня, нижче норми. Це збільшує статичне навантаження на певні групи м'язів, знижується сила та їх працездатність, що часто є причиною порушення функцій організму.

Збільшення інтелектуальних і статистичних навантажень, що неминуче порушують гігієнічні основи режиму життя дошкільників, організм яких за своїми морфо-функціо­на­ль­ними та психофізіологічними особливостями та можливостями далекий від категорії зрілості, може привести до виражених порушень соматичного та психічного здоров’я. На погіршення здоров’я дошкільників впливає зростання розумового та фізичного навантаження в режимі дня. Самостійна рухова активність дітей на п'ятому - шостому році життя все більше обмежується створеними умовами в дитячому садку і сім'ї (збільшується тривалість навчальних занять з переважанням статичних поз), а також зростаючими пізнавальними інтересами дітей (комп'ютерні ігри, конструювання, перегляд телепередач і т. д.). У зв'язку з цим саме у дітей цього віку вже можуть сформуватися шкідливі звички малорухливого способу життя. Діти можуть перевтомлюватися, їх здоров’я, працездатність та емоційне благополуччя погіршуються. Ці прояви можуть спричинити шкільну дезадаптацію в подальшому.

Я переконана, що забезпечення успішного фізичного розвитку дитини, зміцнення її здоров’я завжди було, є і буде одним з пріоритетних завдань моєї роботи з дошкільнятами.

Головною метою фізичного розвитку дитини вважаю за­безпечення її задоволення від рухової діяльності і досягнутих у ній результатів, створення комфорт­них умов життєдіяльності дошкільнят.

**В своїй роботі визначила основні завдання фізичного розвитку дитини:**

* збагачувати уявлення дитини про свій орга­нізм та здоров’я;
* формувати потребу систематично займатися фізкультурою, спортом, загартовуватися, дбати про здоров’я своє та близьких людей;
* розвивати фізичні якості: швидкість, сприт­ність, загальну витривалість, гнучкість і силу, орі­єнтацію у просторі, чуття рівноваги;
* підтримувати інтерес до занять фізкультурою, різних видів спорту, визначних подій спортивного життя в Україні та світі;
* спонукати дитину виявляти спритність, витри­валість, сміливість і винахідливість;
* виховувати позитивне ставлення до фізичних вправ, ігор і загартовуючих процедур, до правил особистої гігієни, дотримання режиму дня, коректне ставлення до ровесни­ків, співпереживання з приводу їхніх невдач, ба­жання допомогти, самостійність, організованість і дисциплінованість;
* формувати початкові навички самообслуговування, природних рухів загально­роз­ви­ваючого характеру, основи ритміки, правильної постави, уміння орієнтуватися в просторі, участь в колективних діях (іграх, розвагах і святах), культури поведінки.

Для успішного розв’язання оздоровчих, освітніх та виховних цілей комплексно використовую**традиційні форми роботи**:

* заняття з фізичної культури;
* фізкультурно-оздоровчі заходи (ранкова гім­настика, гімнастика після денного сну, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, загартовуючі про­цедури);
* різні форми організації рухової активності в повсякденні (фізичні вправи на прогулянках, фізкультурні свята і розваги, дитячий туризм, рухливі ігри, самостійна рухова діяльність, дні та тижні здоров’я, індивідуальна робота з фі­зичного виховання тощо)

Я переконана, що у будь-якому цивілізованому суспільстві немає більш важливої і головної цінності, ніж здоров'я дітей, а отже, пріоритет повинен бути відданий вирішенню в першу чергу завдань, пов'язаних з дитячим здоров'ям. Рухова активність дітей дошкільного віку є природною біологічною потребою, оскільки ступінь задоволення якої багато в чому визначає подальший функціональний і структурний розвиток дитячого організму. Не випадково Е. Арнін вважав високу рухову діяльність дитини цього віку «її природною стихією». Рух становить основу практично будь-якої діяльності дитини, тому, щоб задовольнити фізіологічну потребу дітей у русі, потрібно добитися хорошого рівня здоров'я та фізичного розвитку дітей.

Спираючись на думки фахівців в галузі фізичного виховання дошкільників (Е.С. Вільчковський, М. Єфименко), які стверджують, що саме в дошкільному віці в результаті цілеспрямованого педагогічного впливу формується здоров'я, створюються передумови для розвитку витривалості, швидкісно-силових якостей, відбувається вдосконалення діяльності основних фізичних систем організму, почала пошук нових підходів для залучення дітей до занять фізкультурою і спортом, розвиваючи інтерес до руху як життєвої потреби,  бажання бути спритним, сильним, сміливим.

На мою думку фізичний та інтелектуальний розвиток має відбуватися паралельно.  Для цього створила цікаве і змістовне розвивальне ***предметно-ігрового середовище,*** раціонально облаштоване, помірно насичене, яке служить фоном для епізодичних рухових  дій,   є стимулом, спонуканням для розгортання та активізації дитячої рухової діяльності . Для цього використовую **фізкультурне нестандартне обладнання** виготовлене як власноруч так і куплене,яке використовую на заняттях з фізкультури,під час рухливих ігор.

Особливе місце в моїй роботі посідає **профілактика плоскостопості** та корекція вад постави. Ці на перший погляд, не дуже серйозні порушення надалі можуть призвести до багатьох розладів різних функціональних систем організму. Гарний оздоровчій ефект у профілактиці плоскостопості – це різні види ходьби:

* ходьба канату, по дерев’яним, гімнастичним палицям, масажних килимках;
* катання стопами ніг тенісного м’яча, паперових циліндрів чи пластмасових палиць.
* малювання пальцями ніг;
* збирання предметів пальцями ніг (горіхи, каштани, олівці, шишки);

Для попередження плоскостопості у дітей виготовила різноманітні «доріжки здоров’я»,  які сприяють забезпеченню профілактики плоскостопості та зміцненню м’язів, направлені на стимуляцію та активізацію  біоактивних  точок розташованих на стопі.

Використовую різні гумові килимки з шипами різної фактури,  висоти та жорсткості  для ходьби босоніж, по доріжці з природного каміння, по траві та (штучній траві - килимок), вологому піску, все це сприяє зміцненню організму в цілому та укріпленню м’язів стопи, що є гарною профілактикою плоскостопості та зміцненню імунної системи, а також покращенню здоров’я дітей. Загартування дітей також проводиться під час прийняття повітряних сонячних ван на прогулянках, під час виконання ранкової гігієнічної гімнастики, занять на спортивному майданчику та ігор.

***Ігровий парашут*** - це яскрава тканина, що складається з різнокольорових секторів. З парашутом можна грати в спортивному (музичному) залі або в групповому приміщенні. У іграх з парашутом немає мети позмагатися. Для дітей дуже важливо відчути саме через рухи те, що вони можуть бути частиною команди, це можуть відчути навіть діти молодшого віку! Парашут нікого не залишає байдужим, він в рівній мірі подобається трирічним і шестирічним дітям. Дитині будь-якого віку важливо навчитися узгоджувати свої дії з командами ведучого і з діями інших гравців. В іграх з парашутом це трапляється саме собою, без особливих зусиль. Парашут дає дитині багатий спектр нових відчуттів: це і яскравий зоровий образ, і сильний вітер, і відчуття м’якої тканини, що обіймає дитину, яка сидить під парашутом. Крім того, ігри з парашутом розвивають фантазію, вміння наслідувати. Діти можуть уявити, що парашут – це будиночок, море, або капелюшок гриба. Вони легко перевтілюються і зображують, то горобчиків, мишенят, то стукають в теремок, чи вкладаються спати. Як і в інших рухливих іграх, діти вчаться дотримуватися правил гри, чекати своєї черги, взаємодіяти один з одним.

***Нестандартне обладнання***- це завжди додатковий стимул фізкультурно-оздоровчої роботи, тому ніколи не буває зайвим. Фізкультурне нестандартне обладнання покликане сприяти вирішенню специфічних завдань цілеспрямованого розвитку моторики, всебічного розвитку і формування особистості.

**Нестандартне обладнання покликане:**

* збагачувати знання про світ предметів та їх багатофункціональність;
* привчати відчувати себе в просторі, орієнтуватися в ньому;
* створювати умови для прояву самостійності, ініціативи, вольових зусиль;
* привчати застосовувати предмети фізкультурного нестандартного обладнання в самостійній діяльності;
* пробуджувати інтерес до рухливих та спортивних ігор, занять, розширювати коло уявлень про різноманітні види фізкультурних вправ та їх оздоровче значення.

Весь час намагаюся ефективно використовувати нестандартне обладнання,  забезпечувати оптимальну тривалість його застосування протягом усього дня в різних формах і видах діяльності з тим, щоб домогтися оволодіння дітьми усіма видами фізичних вправ на рівні вікових та індивідуальних можливостей.

Проведення фізкультурних занять з використанням нестандартного обладнання показало, що збільшення рухової активності дітей можливе як за рахунок якісного поліпшення методики занять, підвищення їх моторної щільності, так і за рахунок його застосування, що дозволяє швидко і якісно формувати рухові вміння і навички у дітей.

Один із прийомів підвищення ефективності використання фізкультурного обладнання - ***новизна***, яка створюється за рахунок внесення нового нестандартного обладнання.  Все нестандартне фізкультурно-ігрове обладнання є легким, доступним для дітей, безпечним та багатофункціональним, що дає змогу його використовувати як на заняттях під час виконання різних основних рухів так і під час свят, розваг, рухливих ігор. Діти всіх вікових груп виконують вправи  з нестандартним фізкультурним обладнанням з великим задоволенням і досягають хороших результатів у розвитку основних рухів.

В результаті спостережень помітила, що для повноцінного розвитку дитини необхідно, щоб в руховій діяльності вона знайомилась як можна з більшою кількістю різноманітних фізкультурних посібників і предметів. Предметне оточення має величезне значення для розвитку рухової активності дітей, формуванню їх ініціативної поведінки і творчості. Виявляється, що малюкам недостатньо просто забезпечити певний набір рухів, у цьому віці дитині необхідні розвиваючі рухи, які можливі в умовах нестандартного фізкультурного середовища. Тому поряд з традиційними фізкультурними посібниками, свою увагу спрямовала на виготовлення нетрадиційного фізкультурно-ігрового інвентаря.  Прийшла до висновку, що на заняттях з дітьми молодшого дошкільного віку найкраще використовувати обладнання, яке їм найбільш близьке та знайоме, а нетрадиційне обладнання найбільш ефективне, так як можливості малюків ще невеликі.

Використання нетрадиційного фізкультурного обладнання дозволило мені:

* підвищити інтерес дітей до виконання основних рухів і ігор;
* сприяти формуванню фізичних якостей і рухових умінь дітей;
* розвивати у дітей спостережливість, естетичне сприйняття, уяву, зорову пам'ять, творчість і фантазію.

Тому своїм головним завданням як інструктора з фізичної культури поставила - правильно підібрати нетрадиційне фізкультурне обладнання, яке обов'язково має відповідати вимогам «Інструкції з охорони життя і здоров'я дітей», легко піддаватися санітарній обробці, забезпечувати безпеку дітей під час ігор і занять.

Для загальнорозвиваючих вправ використовую різні атрибути:стрічки,листочки,хустинки,паперові циліндри іт.д.

В основній частині заняття кожний рух обігрую, роблю сюжетним, наприклад: “пролізь у нірку до зайчика” (крізь тунель**),**“перестрибни через пеньочки” (дерев’яні пеньочки, купинки), “пере­йди річечку через місточок” (ходьба по ребристій дошці.) Діти полюбляють робити масаж кулькою ***«Су-Джок»*** (м'ячиком з негострими шипами для зняття напруги), його  можна використовувати щодня. Колюча поверхня м'яча впливає на нервові закінчення, покращує і активізує кровообіг кінцівок. При виконанні вправ з масажним м'ячиком задіюються глибокі м'язові структури. Закруглені масажні шипи на поверхні м'ячика впливають на біологічно - активні зони шкіри голови, тулуба і кінцівок. Для розвитку мови, уваги і дрібної моторики рекомендовано систематично робити масаж долоньок малюка і грати з ним в пальчикові ігри. Дуже корисні в таких іграх масажні м'ячі. Крім своїх стандартних функцій ігрового предмета, м'ячик масажує кінчики пальців дитини закругленими шипиками, розвиваючи тактильні відчуття і стимулюючи точки на долоньках. Пальчикові ігри з кулькою (м’ячиком) розвивають моторику рук, творчі здібності, швидкість реакції у дітей. У Китаї ще в давнину були поширені вправи з кам'яними і металевими кульками, а в Японії - з волоськими горіхами, тому доцільно використовувати пальчикові ігри та масаж долоньок, як фізкультхвилинки та в заключній частині заняття.

Також для вправ на дихання пошила мішечки з йодованою сіллю,які дуже корисні для здоров’я.Ще з дуже цікавого нестандартного обладнання на заняттях,розвагах,використовую дерев’яні пеньочки.Одним з сучасного обладнання,використовую м’які модулі.Діткам дуже подобається по них ходити,перелізати,пролізати,підлізати.В своїй роботі користуюсь цікавими паперовими циліндрами.Які ефективні для профілактики плоскостопості,самамасажу,для ЗРВ.Дуже діткам подобається робити руханки з лего-цеглинками,робити ними масажі,самомасажі,грати в ігри. **Значення використання цеглинок:**

розвиває сенсорне сприйняття, допомагає формувати уявлення про зовнішні властивості предметів: форму, величину, колір, положення у просторі; розвиває дрібну моторику; формує цілісну систему уявлень дитини про навколишній світ, збагачує життєвий досвід.Для масажу,самомасажу використовую ще махрові рукавички,зубні щітки,шишки,горіхи і т.д.Під час проведення естафет використовую мішки для стрибків,тунелі для пролізання.

Застосування нетрадиційного обладнання на заняттях фізкультури, в іграх і ігрових вправах, естафетах, заняттях в спортивній залі та на свіжому повітрі **дало мені можливість,допомогло** поступово залучити малорухливих дітей в активну самостійну рухову діяльність; формувати  рухові навички в основних видах рухів; збагатити руховий досвід дошкільнят; зробити більш різноманітними рухи дітей;  викликати  емоційний підйом; підвищити розумову і фізичну працездатність. В результаті використання ігрового «парашуту» у дошкільнят добре розвинена координація рухів, підвищена рухова активність, емоційний настрій; дошкільнята проявляють дружні відносини в грі, підвищився інтерес до фізкультурних занять; дошкільнята показують високі результати за основними видами руху, розвинена фантазія; діти вміють застосовувати отриманий руховий досвід у самостійній ігровій діяльності.

Поліпшенню результативності фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми, а також підвищен­ню у них інтересу до фізичної культури та спор­ту  сприяло використання мною на заняттях і в повсякденні нестандартного фізкультурного обладнання. Я переконана, що гармонійний різнобічний розвиток особистості неможливий без забезпечен­ня її повноцінного фізичного розвитку і міцного здоров’я. Впровадження інноваційної технології  нетрадиційного обладнання з метою підвищення рівня розвитку фізичних якостей та координаційних здібностей дітей позитивно впливає на фізичну підготовленість, на працездатність розвиток координаційних здібностей дітей.

Таким чином, використання нетрадиційного фізкультурного обладнання підвищує результативність навчально–виховного процесу, забезпечує індивідуальний підхід до кожної дитини, дозволяє сформувати у дітей стійкий інтерес до занять фізичною культурою, що є однією з найважливіших умов формування мотивації  здорового способу життя.