

Використання нетрадиційного спортивного обладнання в різних формах фізичного виховання дошкільників

Перед дитячими садочками нині гостро постає питання про шляхи вдосконалення роботи зі зміцнення здоров'я дітей, розвитку їх рухових навичок та фізичного розвитку. Але виникає проблема – застаріле спортивне обладнання, що не дозволяє збільшити щільність заняття, зняти психологічний бар'єр у вихованні.

Вирішити ці проблеми можна за допомогою використання нетрадиційного спортивного обладнання.

Нетрадиційне обладнання – це обладнання, виготовлене власними руками зі списаного інвентарю та підручних засобів.

Мета роботи інструктора з фізкультури полягає в тому, щоб підвищити у дітей інтерес до фізкультурних занять і фізичної культури в цілому, сформувати потребу до самостійних занять.

Роботу з розвитку фізичного здоров'я дітей за допомогою нетрадиційного спортивного обладнання потрібно спрямовувати на вирішення таких **завдань**:

- викликати інтерес до різних видів рухової діяльності, фізичної культури та спорту, бажання займатися спортом;
- навчити дітей доступним руховим умінням та навичкам;
- збільшити рухову активність дітей;
- підняти емоційний настрій на заняттях та в різних формах фізичного виховання дошкільників.

Нетрадиційне спортивне обладнання можна використовувати на заняттях з фізкультури, спортивних святах, в індивідуальній роботі з дітьми, на прогулянках, тощо. Це вносить різноманіття у фізичні вправи, додає ефекту новизни, об'єднує фізкультуру з грою, підвищує у дітей інтерес, надає необхідне емоційне забарвлення.

З метою підвищення інтересу до фізичних вправ, можна використовувати такий матеріал та обладнання:

- ***папір*** (комкання паперу розвиває м'язи пальців рук та кисті, паперові кульки можна використовувати під час кидання, влучання в ціль);
- ***трубочки для коктейлю*** (дихальні вправи, вправи на дрібну моторику пальців рук, коригуючи вправи для профілактики плоскостопості);

- **масажні килимки.** Вони є доступними для дітей з різним рівнем фізичної підготовленості, сприяють підвищенню ефективності занять. Масажні килимки можна використовувати, як на занятті так і, на ранковій гімнастиці, гімнастиці пробудження;
- **доріжки здоров'я** призначені для активізації рефлекторних зон стопи та зміцнення імунної системи;
- **тканинні тунелі для про повзання;**
- **сліди з різним наповненням для масажу стоп;**
- **гантелі** (пластикові пляшки, обмотані різнокольоровою липкою стрічкою.) Для старших дошкільнят їх можна наповнювати водою, піском збільшуючи їхню вагу залежно від індивідуальних можливостей кожного вихованця, для малюків різнокольоровим папером або фольгою. Вправи з гантелями сприяють розвитку м'язів рук, формуванню правильної постави дітей і можуть використовуватися під час ранкової гімнастики, виконання загальнорозвиваючих вправ, ігор, тощо;
- **еспандери** (виготовлені з пластикових пляшок, різнокольорового паперу та резинки) і призначені для зміцнення м'язів рук. Використовуються під час виконання загальнорозвиваючих вправ, ігор .
- **плетені різнокольорові косички** (це обладнання є простим у виготовленні, зручним і надійним в експлуатації);
- **корекційні (масажні) доріжки.** Це неглибокі ящики з морською сіллю, камінцями, гудзиками, тощо. Використовуються для загартовуючих профілактичних вправ, масажу ступнів (масаж ефективний босоніж), для профілактики плоскостопості, стимуляції рефлекторних зон на підошвах ніг; розвиток рівноваги, координації рухів;
- **килимок «Весела стежинка»** - килимок складається з окремих фрагментів квадратної форми. Фрагменти виконані з різних матеріалів: кришки від пластикових пляшок, олівці, лінолеум, поролонові губки, гудзики. Килимок призначений для профілактики плоскостопості у дітей та формування правильної постави, вправи виконуються після денного сну для масажу стоп і під час виконання вправ на рівновагу;

Масаж з використанням нетрадиційного обладнання

Для зміцнення фізичного здоров'я дітей й формування у них впевненої красивої постави, створення позитивних емоцій і оптимістичного світовідчуття, можна

використовувати нетрадиційні методи оздоровлення та елементи релаксації, масажу та самомасажу. Ці методики мають ряд переваг серед інших видів фізичної активності: вони не вимагають великих приміщень і дорогого обладнання для занять і можуть проводитися з дітьми різного віку

Самомасаж можна виконувати за допомогою таких підручних матеріалів, як горішки, шишки, камінці, мішечки з квасолею, чарівні пляшки, зроблені з пластикових літрових пляшок заповнених різнокольоровою сіллю. Ці пляшки можливо використовувати як для загальнорозвиваючих вправ так і для масажу верхніх та нижніх кінцівок, також під час ігор.

Дихальна гімнастика з використанням нетрадиційного обладнання

- **«Веселі промінчики».** До великого обруча одним кінцем прив'язана велика кількість стрічок -“промінчиків” різного кольору (довжина 2 м). Цей оздоровчий комплекс доцільно застосовувати під час гімнастики пробудження, заняття з фізичної культури, ранкової гімнастики.
- **Султанчики,** виготовлені з поліетиленових пакетів, або стрічок. Використовуються під час виконання вправ з елементами чирлідінгу, загально розвиваючих вправ, дихальної гімнастики, організації рухливих ігор, ігор-змагань. Такі вправи сприяють розвитку органів дихання, зміцненню серцево-судинної системи, м'язів тулуба, рук, ніг, сприяють емоційному піднесенню на заняттях;
- **«Чарівні квіточки»,** виготовлені з кольорового картону, різнокольорових ниток, пір'я. Використовуються на заняттях, після гімнастики пробудження, під час фізкультхвилинок;
- **Вітерець для пляшечки.** Цей посібник вироблений із пластиковій пляшки, різнокольорового паперу, шариків пінопласту, трубочки для коктейлю.

Ігри з нетрадиційним обладнанням

Гра є найбільш ефективним засобом виховання та навчання дітей дошкільного віку.

- **«М'ячики-веселунчики».** Пластикові м'ячі, різнокольорові мотузки, дві стійки. Використовуються для спортивних та малорухливих ігор.
- **«Стрічка-тренажер»** виготовлена з коробочок з-під “Кіндер-сюрпризу”, з'єднаних стрічкою. Така стрічка стане у пригоді під час

рухливих ігор. Вона допомагає розвивати м'язи рук дітей, формувати у них вміння стрибати через скакалку.

- **«Не замочи ніг»** гра з використанням пластикових пляшок та різнокольорової мотузки. Використовують як для різних видів спортивних ігор;
- **Кільцеброс** використовуються для кидання і попадання в ціль, сприяє розвитку окоміру, уваги, спритності рук, координації рухів.

Психологічне розвантаження

Кольоротерапія, кріотерапія, музикотерапія. Використовується для заспокоєння нервової системи, корекції зору, слуху, розвиває відчуття темпу, ритму.

Використання різних методів та прийомів кольоротерапії відновлює сили, здоров'я, гармонію почуттів. За допомогою ігор з кольором діти навчаються фантазувати, уявляти, творчо мислити, творити, вільно висловлюватись, спілкуватись.

Отже, використання нетрадиційного спортивного обладнання в різних формах фізичного виховання дошкільників сприяє розвитку фізичних здібностей дітей, зручно і легко застосовується на заняттях з фізкультури та у режимних моментах, прищеплює інтерес і любов до фізкультури та спорту, стимулює бажання рухатися, брати участь в іграх, дозволяє збільшити щільність заняття, викликає радість та задоволення, знімає психологічний бар'єр у дітей. Також підвищується інтерес дітей усіх вікових груп до різних видів рухової діяльності, збільшується їх рухова активність, піднімається емоційний настрій на фізкультурних заняттях. Воно дозволяє внести елемент незвичності, цікавості, викликає у дітей інтерес і бажання грати.

Пригадайте крилатий вислів А. Мюссе: «Фізичні вправи можуть замінити багато ліків, та жодні ліки в світі не можуть замінити фізичні вправи».