

Государственное бюджетное  
дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №39  
Кировского района Санкт-Петербурга

Методическая разработка

«Здоровьесберегающие технологии в условиях ДОУ ФГОС»

Николенко Екатерина Дмитриевна,  
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2022

**Оглавление**

1. Введение.....	3
1.1 Актуальность темы .....	3
1.2 Цель.....	4
1.3 Задачи.....	5
1.4 Новизна.....	5
2. Основная часть.....	6
2.1 Этапы практической работы по использованию Нестандартного физкультурного инвентаря.....	6
2.2 Оценка эффективности применения «нестандартного физкультурного оборудования» .....	10
3. Заключение.....	10
4. Список литературы и интернет ресурсов .....	11
5. Приложения №1.....	12
Приложения №2.....	13
Приложения №3.....	14
Приложения №4.....	15
Приложения №5.....	16-30
Приложения №6.....	31-35
Приложения №7.....	36-43

*По своему действию движение  
вполне может заменить собой любое лекарство,  
но ни одно лекарство мира не может заменить движение.*

*Врач А. Труссо*

## **Введение**

### **1.1 Актуальность темы**

Проблема оздоровления детей, идея здоровьесозидания - одна из актуальных в общем образовании сегодня. И ступень дошкольного образования как первая в общем образовании несет на себе двойную ответственность за решение этой задачи. Современный инструктор по физической культуре в детском саду использует широкий профессиональный ассортимент средств и методов оздоровления детей, укрепления их физического здоровья. Разрабатываются новые технологии, подходы и условия здоровьесозидательной педагогики в дошкольной образовательной организации. И в эти условия важнейшим становится создание и разработка новых методов оздоровления детей дошкольного возраста, способствующих их оптимальному и эффективному физическому развитию.

Современные исследования свидетельствуют о том, что нынешние дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. И в образовательном учреждении, и дома дети большую часть времени находятся в статичном положении (за столами, у компьютеров и телевизоров). Многообразие и доступность самых разных электронных игрушек приводят к тому, что дети уже и сами не хотят двигаться, гулять.

Уже в четырехлетнем возрасте дети начинают предпочитать мультики и электронные игры прогулкам!

Гиподинамия ведет к нарушению различных функций организма из-за ограничения двигательной активности ребенка. Снижаются сила и

работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушения осанки, плоскостопие, задержку развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости. Одна из основных задач инструктора по физической культуре входит формирование у детей стойкой, положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями, спорту и подвижным играм. Чему способствуют использование нестандартного физкультурного оборудования.

Упражнения с использованием нестандартного физкультурного оборудования способствуют развитию глазомера, координации, профилактики плоскостопия, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку, развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение, укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Сюжеты упражнений и игр с нестандартным физкультурным оборудованием разнообразны. Именно поэтому, мной было выбрано использование такого оборудования, как средство повышения двигательной активности детей. Практической значимостью моего опыта считаю то, что данная система работы по использованию игр и упражнений использования нестандартного физкультурного инвентаря, может использоваться педагогами в детских садах и семьях.

### **1.2 Цель:**

Совершенствование двигательных действий детей дошкольного возраста через создание условий эффективного включения игровых упражнений и игр с нестандартным физкультурным оборудованием в повседневную жизнь ребенка, как в детском саду, так и дома.

### **1.3 Задачи:**

1. Формирования интереса к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста, по средствам использования нестандартного физкультурного оборудования в своей работе.
2. Актуализация роли семьи в физическом воспитании дошкольников, формирование гармоничных отношений между детьми и взрослыми, привлекая педагогов и родителей к созданию нестандартного физкультурного оборудования и использованию его в играх и упражнениях.
3. Расширение знаний родителей, педагоги детей о разнообразии упражнений и игр с нестандартным физкультурным оборудованием.
4. Разработка комплекса упражнений и подвижных игр с нестандартным физкультурным оборудованием для совершенствования двигательных действий у дошкольников.

#### **1.4 Новизна**

Представяемого опыта состоит в том, что:

1. Разработаны рекомендации для педагогов и родителей (законных представителей), по изготовлению нестандартного физкультурного оборудования.
2. Разработаны комплексы упражнений и подвижных игр с нестандартным физкультурным оборудованием на основе разных уровней развития двигательных действий в упражнениях и играх с нестандартным физкультурным оборудованием у воспитанников, посещающих наш ДООУ.

Представленный опыт может использоваться родителями самостоятельно в активной деятельности со своими детьми и педагогами в повседневной практике любого дошкольного образовательного учреждения.

## 2. Основная часть

Практическая работа проходила на базе Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 39 Кировского района Санкт-Петербурга в период с сентября 2020 года по май 2021 года.

### 2.1 Этапы практической работы по использованию нестандартного физкультурного оборудования.

*I этап – аналитический.* Анализировала выполнение детьми (заданий на координацию движений, метание набивного мешочка в цель,) Провела анкетирование родителей и педагогов.

*II этап – основной.* Проводилась педагогическая образовательная работа с детьми, родителями и педагогами по теме «Использование нестандартного оборудования.

*III этап – итоговый.* Провела повторный анализ выполнения детьми заданий (метание набивного мешочка в вертикальную цель подбрасывание и ловля мяча). Провела оценку системной работы по созданию условий эффективного включения игровых упражнений и игр с нестандартным физкультурным оборудованием в детском саду.

На *I этапе*, в октябре я предложила детям старшей группы выполнить следующие задания: метание набивного мешочка в вертикальную цель удобной рукой (с расстояния 3 метра, высота до центра мишени 1,5 м) и подбрасывание и ловля мяча (12-20 см как можно большее количество раз). Для определения физической подготовленности детей я использовала методические рекомендации Н.Л. Петренкиной (*Приложение 1*). Полученные данные я сравнила с таблицей результатов тестирования «Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста».

После проведения задания «подбрасывание и ловля мяча» было выявлено, (35%) детей показали высокий уровень, а (65%) детей средний уровень ловкости и координации. Оценка количественных показателей задания

«метание набивного мешочка в вертикальную цель» выявила наличие высоких баллов у (40%) детей и средних у (60%) детей. (Приложение 2).

На I этапе, в октябре месяце, родителям было предложено пройти анкетирование (Приложение 3). По результатам которого я определила, что родители не в полной мере осознают необходимость игр и упражнений с детьми. Родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым, и большинство прекрасно понимает, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо заинтересовать движение.

Для того чтобы отследить качество и эффективность использования упражнений и игр с нестандартным физкультурным оборудованием в режиме дня дошкольников, мною было проведено анкетирование воспитателей (Приложение 4). Так как воспитатель является активным участником воспитательно-образовательного процесса. Анкетирование показало, что все воспитатели используют нестандартное оборудование в своей деятельности с детьми. Однако неполно используют разнообразие упражнений и игр таким оборудованием.

Проанализировав полученные данные, я выстроила систему работы с детьми, родителями и педагогами, реализованной во II этапе.

#### *II этап – основной*

Формы работы	Примеры упражнений и игр
	Использую нестандартное физкультурное оборудование в любой части занятия: <i>В вводной части занятия:</i> Ходьба с высоким подниманием бедра, касаясь колючего мяча коленом;

	Боковой галоп, держа колючий мяч в вытянутых руках перед собой; Легкий бег в колонне по одному, подбрасывая колючий мяч вверх с последующей ловлей.
	<i>В основной части:</i> «Весёлая дорожка», «Паутинка» или «Паучок», «Лесенка» «Акробаты»
	<i>В заключительной части:</i> Прокатывание, массажи с мячами, «Ветерок» «Лягушата» «Султанчика»
Индивидуальная работа с детьми	«Правильно замахнись» «Бильбоке» «Балансир» «Меткий стрелок»
Утренняя гимнастика	«Переложи мяч под коленом», «Восьмерочка» «Автомобилисты»
Гимнастика после дневного сна	«Потянись с лентами», «Дорожка здоровья»
Прогулка	«Полетели мы в Москву», «Горошенки»
Спортивные праздники и развлечения	«Юморина», «Быстрее, выше, сильнее!»
Совместные досуги	«Папа, Мама я-спортивная семья!»

Мною был создан и приобретен нестандартный физкультурный инвентарь, разработаны картотеки упражнений и игр с его использованием для совершенствования основных двигательных действий и развитию координации движений, метания. (Приложение5)



Всем известно, что решение проблем физического воспитания и укрепления здоровья детей невозможно без участия родителей. Семья – это среда, где формируется здоровье ребенка. Взаимодействие с семьей мною осуществлялось в различных формах; спортивные праздники, совместные занятия, но ситуация с пандемией усложнила эту работу и консультации, тематические беседы, мастер-классы проходили в онлайн формате.

*(Приложение 6).*

Для совершенствования педагогического мастерства наших воспитателей по использованию нестандартного физкультурного оборудования в ДОО мною были проведены консультации, открытые мероприятия, мастер классы.

*(Приложение 7)*

*III этап – итоговый.* После проведенной системной работы для выявления её эффективности мною была проведена в мае повторная оценка двигательных действий старших дошкольников. При этом дети показали более высокие результаты. После проведения задания «на координацию движений» было выявлено, что (75%) детей показали высокий уровень, а (25%) средний уровень. Оценка количественных показателей теста «метание набивного мешочка в вертикальную цель» выявила наличие высоких баллов у (80%) дошкольников и средних у (20%) детей.

*(Приложение 1).*

## **2.2 Оценка эффективности использования нестандартного физкультурного оборудования**

В результате целенаправленной, систематичной, деятельности, проведенной в течение учебного года направленной на совершенствование двигательных действий у детей дошкольного возраста, посредством упражнений и игр с нестандартным физкультурным оборудованием прослеживается положительная динамика. Для сознательного заинтересованного отношения ребенка к физическим упражнениям и играм с нестандартным физкультурным инвентарём необходимо было дать ему возможность

упражняться, действовать и активно применять полученные знания в игровой деятельности.

### **3. Заключение**

После проведенной, согласованной работы по использованию упражнений и игр с нестандартным физкультурным оборудованием у детей появился устойчивый интерес и желание использовать его в самостоятельной двигательной деятельности. К показателям успешности использования данного опыта ДОО можно

отнести и такие результаты:

1. Обогащение предметно-пространственной среды групп и ДОО по данной теме.
2. Внедрение в педагогическую практику ДОО новых комплексов упражнений и подвижных игр с использованием нестандартного физкультурного инвентаря для обогащения двигательных действий дошкольников.
3. Активизация взаимодействия с семьями дошкольников, повышение уровня грамотности родителей.

Организация эффективного развивающего пространства ДОО, активная работа с семьей, системное включение игровых упражнений и игр с использованием нестандартного физкультурного инвентаря в образовательно-педагогический процесс совершенствуют двигательные действия детей, способствуют повышению двигательной активности дошкольников.

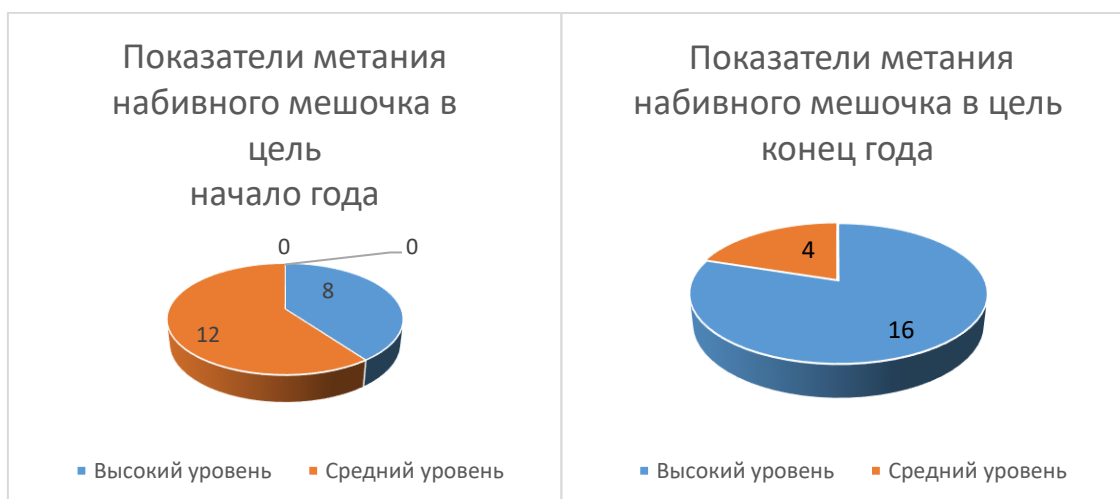
#### 4. Список литературы

1. Голицына Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ.2003г.
2. Казина О.Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей: Для занятий с детьми 5-7-лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. – 192 с.
3. Попова М.Н. Навстречу друг другу: психолого-педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребенка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ – СПб: ЛОИРО, 2004. – 164 с.
4. Петренкина Н.Л. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста: Методические рекомендации. СПб:СОЮЗ
5. Рунова М.А. Формирование и коррекция осанки. Профилактика нарушений осанки. // Дошкольное воспитание №5, 2001
6. Сивачёва Л.Н. Физкультура-это радость!» / спортивные игры с нестандартным оборудованием.2001г.
7. Интернет – ресурсы:  
Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru>;  
Раздел: Физическая культура и спортСайтRus.Edu-  
[http://www.rusedu.ru/fizkultura/list\\_49.html](http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html);

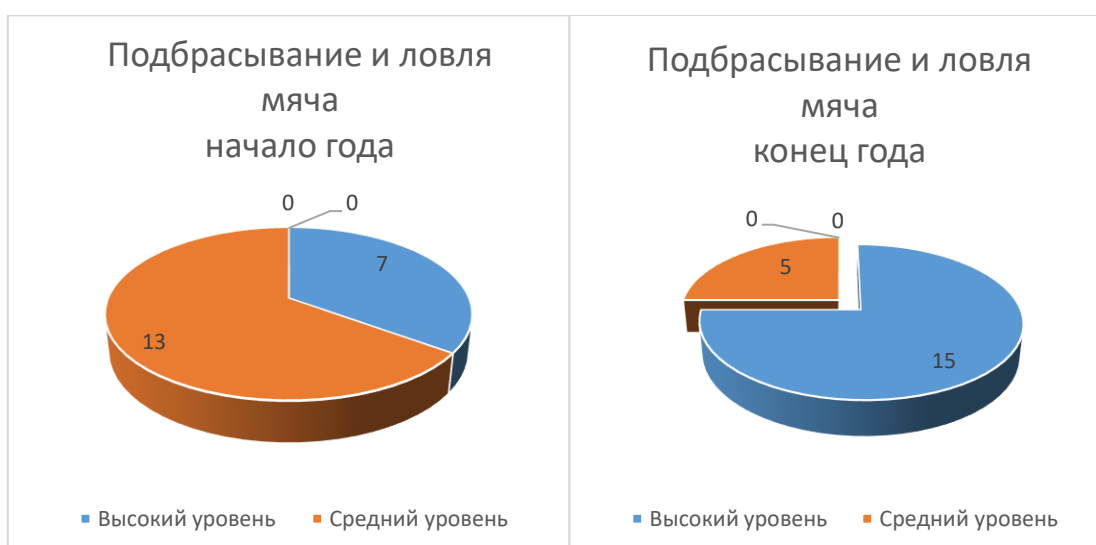
**Определение физической подготовленности  
детей старшего дошкольного возраста**

Задания	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Метание в вертикальную цель удобной рукой из 5 попыток (количество раз)	0 – 1	2 – 3	4 – 5
Подбрасывание и ловля мяча двумя руками (количество раз)	0 – 3	10 – 30	35 и больше

**Сравнительные показатели метания набивного мешочка в вертикальную цель на начало и конец учебного года**



**Сравнительные показатели подбрасывание и ловля мяча двумя руками на начало и конец учебного года**



## Анкета для родителей

Уважаемые родители, просим вас ответить на вопросы анкеты

**1. Как Вы относитесь к упражнениям и играм с нестандартным физкультурным оборудованием?**

- 1) Положительно
- 2) Отрицательно
- 3) Нейтрально

**2. Занимаетесь ли Вы физкультурой в домашних условиях с ребенком?**

- 1) Играем часто
- 2) Играем, но редко
- 3) Не играем вообще

**3. Назовите подвижные игры, которые Вы знаете и в которые играете с ребенком?**

---

---

**4. Проявляет ли Ваш ребенок интерес к физическим упражнениям дома?**

- 1) Да.
- 2) Нет, ребенку это совсем не интересно
- 3) По настроению.

**5. Нужно ли заниматься с ребёнком физическим упражнениям дома?**

- 1) Да, обязательно
- 2) Нет, не нужно
- 3) Свой вариант

---

**6. Какое физкультурное оборудование есть у Вас дома?**

---

**7. Какая любимая игра у Вашего ребенка?**

---

## Анкета для воспитателей

Уважаемые воспитатели, просим вас ответить на вопросы анкеты.

### **1. Используете ли Вы упражнения и игры с нестандартным физкультурным оборудованием в работе с детьми?**

- 1) Да, часто
- 2) Использую редко
- 3) Не использую

### **2. Обращаете ли Вы внимание на уровень физической подготовленности детей и их состояние?**

- 1) Да
- 2) Нет
- 3) Мне все равно

### **3. Упражнения с нестандартным физкультурным оборудованием чаще всего как Вами используются?**

- 1) Самостоятельные игровые упражнения, направленные на физическое развитие детей
- 2) Элементы, при проведении занятий по физической культуре
- 3) Элементы, при проведении утренней зарядки
- 4) Элементы, применяемые только на занятиях на открытом воздухе

### **4. Какие трудности у Вас возникают при проведении упражнений и игр с нестандартным физкультурным оборудованием?**

- 1) Никаких
  - 2) Не хватает знаний методики
  - 3) Не хватает оснащения для упражнений
  - 4) Другое (укажите что именно) \_\_\_\_\_
- 

### **5. Замечаете ли Вы интерес у детей при проведении упражнений и игр с нестандартным физкультурным оборудованием?**

- 1) Да, дети очень любят играть с нестандартным физкультурным оборудованием
- 2) Нет, детям совсем не интересно
- 3) Не обращала внимания

### **10. Изготавливаете или приобретаете Вы самостоятельно нестандартное физкультурное оборудование?**

- 1) Да, безусловно
- 2) Нет.
- 3) Свой вариант ответа \_\_\_\_\_

### Нестандартное физкультурное оборудование

**Цель:** развивать мускулатуры рук, мелкую моторику рук, координации движений рук, ловкость, быстроту движений, упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества, способствует повышению интереса к занятиям.

**Использование:** можно использовать в НОД в свободной игровой деятельности и в соревнованиях.



#### «Паучок»

**Цель:** развивать мускулатуры рук, мелкую моторику рук, координации движений рук, ловкость, быстроту движений, упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества, способствует повышению интереса к занятиям.

**Использование:** можно использовать в свободной игровой деятельности и в соревнованиях





### «Лабиринт»

**Цель:** развитие гибкости, ловкости, координации движений, упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества, способствует повышению интереса к занятиям.

**Использование:** можно использовать в свободной игровой деятельности и в соревнованиях.



### «Координационная лестница»

**Цель:** формировать умение совершать прыжки через ячейки лестницы в разном положении, развитие ловкости, координации движений и способствует повышению интереса к занятиям.

**Использование:** можно использовать в НОД в свободной игровой деятельности и в соревнованиях.



### «Закати в цель»

**Цель:** развитие глазомера, развитие мускулатуры рук, мелкой моторики рук, координации движений рук, ловкости, упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества, способствует повышению интереса к занятиям.

**Использование:** можно использовать в свободной игровой деятельности и в соревнованиях.



### «Дорожка здоровья»

**Цель:** Оздоровление организма ребенка при помощи массажных ковриков, посредством воздействия разновеликими элементами на биологически активные точки стопы, профилактика плоскостопия.

**Использование:** в целях, оздоровительной работы и профилактики плоскостопия.



### «Моталочки» «Ходули»

**Цель:** развивать мускулатуры рук, мелкую моторику рук, координации движений рук, ловкость, быстроту движений, упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества, способствует повышению интереса к занятиям.

**Использование:** можно использовать индивидуальной игровой деятельности и в соревнованиях.



### «Волшебный колпак»

**Цель:** способствует повышению интереса к занятиям, формировать умение самостоятельно вести игру, действовать по сигналу.

**Использование:** для организации и проведения сюрпризных моментов в ходе проведения утренников и развлечений для детей дошкольного возраста





### «Помпоны»

**Цель:** Развитие координации движений, способствует повышению интереса к занятиям.

**Использование:** можно использовать в НОД в свободной игровой деятельности и в соревнованиях.



### «Воротики для подлезания»

**Цель:** для развития ловкости, глазомера, координации движений, развития силы рук при ползании на четвереньках.

**Использование:** для ползания, прокатывания, перебрасывания мяча. Можно использовать в НОД в свободной игровой деятельности и в соревнованиях.



### «Мишень для метания»

**Цель:** для развития координации движений, глазомера.

**Использование:** Можно использовать в НОД в свободной игровой деятельности и в соревнованиях.



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 39  
Кировского района Санкт-Петербурга

## **Конспект**

Образовательная область «Физическое развитие»  
непосредственной образовательной деятельности  
с использованием нетрадиционного физкультурного оборудования.  
**«Солнышко лучистое»**  
для детей старшей группы

Инструктор по физической культуре:  
Николенко Е.Д.

Санкт-Петербург  
2022г.

**Цель:** совершенствовать двигательные действия детей старшего дошкольного возраста в упражнениях и играх с нестандартным предметом-листом бумаги; доставить детям радость от совместного выполнения занимательных физических упражнений; вызвать у дошкольников интерес к выполнению физических упражнений и игровых заданий.

**Задачи:**

1. Создать условия для закрепления и совершенствования двигательных действий у дошкольников старшего возраста;
2. Продолжать развивать мелкую моторику, формировать представление детей о возможности конструирования из бумаги различных предметов, которые можно использовать в игровой двигательной деятельности;
3. Развивать координацию движений, ориентироваться в пространстве, формировать правильную осанку. Совершенствовать ловкость и быстроту реакции.
3. Вызывать у детей положительный эмоциональный настрой и желание заниматься спортом.

**Оборудование:**

желтые листы бумаги формата А4 по количеству детей, канат.

**Ход занятия:**

**I. Вводная часть.**

*Дети строятся в колонну по одному.*

**Инструктор:** Ребята, кто заметил, что у меня в руке?

*(Ответы детей: корзина).*

**Инструктор:** Посмотрите внимательно в корзину, вы ничего необычного не заметили?

*(Ответы детей: бумага, листы).*

*(Инструктор раздает детям листочки).*

**Инструктор:** Что вы с такими листами в группе делали?

*(Ответы детей: рисовали).*

**Инструктор:** Как вы думаете, можно ли с этими листами выполнять спортивные задания и играть?

*(Ответы детей: не знаем, можно, нельзя).*

**Инструктор:** Если вы готовы сегодня быть моими помощниками-фантазерами и конструкторами, чтобы не только узнать в какие игры можно играть с листом бумаги, но и научиться сохранять с помощью листа правильную осанку. Тогда не будем терять времени! Возьмите листы двумя руками поднимите повыше над головой, встаньте на носки, закройте глаза, покружитесь-покружитесь - в стране Фантазий окажитесь.

- В этой стране охраняют детские фантазии солдатики. Берите листы под руку - маршируем, как солдаты. Мы будем охранять самые интересные фантазии.

- Неожиданно пошел снег...

*Зрительная гимнастика.*

- Мы за снежными хлопьями понаблюдаем глазами: поднимаем взгляд на воображаемую снежинку вверх и провожаем взглядом вниз и т. д. Снежинки летят сначала медленно, и мы за ними наблюдаем тоже медленно. А теперь они летят так быстро, что глаза наши успевают только быстро моргать (длительность выполнения - до 30 сек).

- У нас в руках есть только листы бумаги, как быть, такой сильный снегопад начинается. Нам помогут наши фантазии. Во что превратим наши листы, чтобы уберечься от снегопада? (Варианты ответов детей: крыша, зонтик).

- Скорее готовьте свои укрытия - поднимайте их над головой. Держите руками крепче, потому что ветер усиливается, идите за мной след в след, чтобы не сбиться с пути (ходьба в колонне: пятка к носку). А дальше можно пройти лишь на носках, потому что тропинка стала все уже и уже. Ветер стих.

- Неожиданно выглянуло, жаркое солнышко и растопило весь снег и образовалась большая лужа, а наши листы, вдруг, превратились в кирпичики. Что бы вы посоветовали сделать из этих листов-кирпичиков, чтобы перебраться через лужу?

*(Варианты ответов: дорожку, переправу, мостик).*

Дети выкладывают листы так, чтобы они, лежали друг за другом, и получилась дорожка.

*(Дети высказывают свои предположения. Затем решают построить переправу).*

**Инструктор:** Как можно перебраться по переправе?

Дети предлагают и апробируют свои варианты: на носках по листикам-кирпичикам, перепрыгивая с ноги на ногу по листам-кирпичикам, перепрыгивая с листа на листок.

**Инструктор:** Солнце высушило лужу. Поиграем с листьями-кирпичиками.

Ребята, а можно с листочком сделать ОРУ?

*(Ответы детей).*

**Инструктор:** Давайте попробуем.

*Перестроение в колонну по три.*

## **II. Основная часть**

ОРУ с листом бумаги под музыку.

И.П. О.С обе руки держат лист бумаги внизу. 1- поднимают руки с листом вперед, 2- руки с листом вверх, 3 – опускают руки вперед, 4 – И.П. 6-8 раз.

И.П. ноги слегка врозь, руки с листочком впереди в прямых руках. 1 – поворот туловища вправо, руки с листочком вправо, 2 – И.П., 3-4 тоже в другую сторону. 6-8 раз.

И.П. О.С., руки с листочком перед собой в прямых руках. 1 - поднять правую ногу, согнутую в колене, коснуться листочка, 2 – И.П., 3-4 тоже с другой ноги. 8 раз с каждой ноги.

И.П. О.С., руки с листочком опущены внизу. 1 – присесть положить листочек на пол, 2 – встать, руки на пояс, 3 – присесть, взять листочек, 4 – И.П. 8 раз.

И.П. – стоя на коленях, руки с листочком опущены вниз, 1 – отклониться назад, руки с листочком поднять вперед, 2 – И.П. 6-8 раз.

Прыжки: И.П. ноги вместе, листочек зажать между колен, прыжки на двух ногах, руки на поясе, чередование с ходьбой 2 подхода по 40 прыжков.

И.П. О.С обе руки держат лист бумаги внизу. 1- поднимают руки с листом вперед, 2- руки с листом вверх, 3 – опускают руки вперед, 4 – И.П. 6-8 раз.

ОВД:

Инструктор: Ребята, давайте подумаем, какие у нас есть части тела, и как мы можем переносить листочек без помощи рук, на этих частях тела?

Дети вспоминают, какие части тела есть у человека, выдвигают различные версии, каждая из которых проверяется всеми ребятами.

Инструктор: Молодцы, ребята! А теперь давайте, по одной стороне зала мы пойдем по канату боком, неся на голове листочек, а на другой будем ползти как «паучки» неся листочек на животе.

Инструктор: Ребята, а какую любимую игрушку и в тоже время физкультурное пособие можно сделать из листа бумаги?

Предположения детей. Приходят к выводу, что, если скомкать лист бумаги можно получить мячик.

Дети сминают каждый свой листочек и делают мячики.

Упражнение «Поиграем с мячом». Дети, выполняют перебрасывание «мяча» из одной руки в другую, подбрасывают «мяч» вверх и ловят его после хлопка, по 15 раз.

**Инструктор:** А теперь пришла пора,

Поиграть нам детвора!

Ребята, а давайте поиграем в игру «Совушки», как вы думаете, можем мы использовать в этой игре наш листочек? И как его использовать?

*(Дети высказывают свои предположения. И решаем, что на листочек мы будем вставлять и замирать, когда остановиться музыка. По ходу игры немного будем усложнять правила, складывая листочки пополам).*

### III. Заключительная часть.

**Инструктор:** Ребята, что-то стало очень жарко, а что еще можно сконструировать из листа бумаги, чтобы охладиться.

Дети: Веер!

*(Дети и инструктор мастерят из листочка веер, выполняют спокойную ходьбу по залу, обмахиваясь веером).*

**Инструктор:** Ребята, а давайте скажет спасибо нашему листочку, и сделаем для него большое солнышко.

*(Дети, выкладывают на ковре из листочков одно большое солнышко с улыбкой).*

**Инструктор:** Ребята, время так быстро идет, нам пора возвращаться в детский сад из страны Фантазий. Присаживайтесь на ковер, закрывайте глаза.

#### Рефлексия

**Инструктор:** Вижу, что все вернулись успешно в детский сад из путешествия по стране Фантазий. Давайте поделимся впечатлениями. А готовностью к ответу пусть сегодня будет улыбка *(тот, кто готов рассказать свои впечатления, улыбается).*

*Вопросы для краткой беседы:*

- Что было для вас новым?
- Чему научились?
- Что понравилось больше всего и почему?

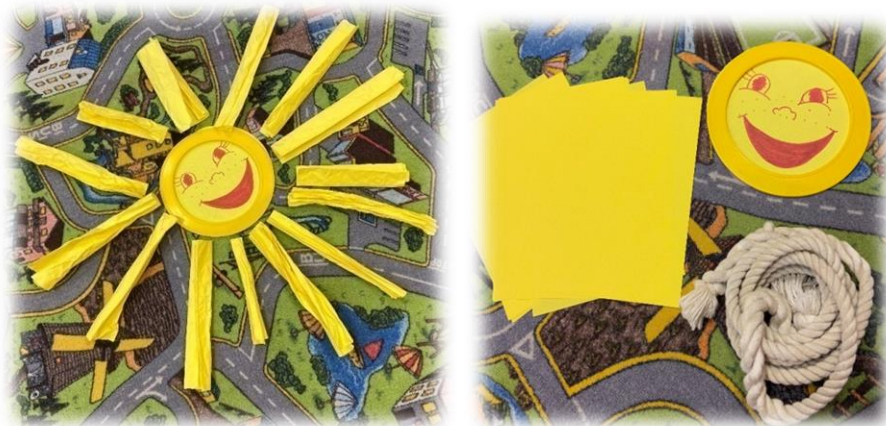
#### Подведение итогов.

**Инструктор:** Сегодня мы фантазировали и играли с листами бумаги. Если вам понравилось, хлопните в ладоши *(дети хлопают в ладоши)*. А если вы готовы родителям показать, как конструировать веер из бумаги, поднимите ладошку вверх *(дети поднимают руку)*.

Ритуал прощания.

**Инструктор:** Я всем желаю, будьте здоровы!

Дети отвечают: «Всегда здоровы!».







## Картотека игр с использованием нестандартного спортивного оборудования.

### Игры с использованием цветных мячей.

«Котик -коток, принеси цветной клубок»

**Цели:** развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, наблюдательность, сообразительность, упражнять детей в беге по определенному направлению.

**Оборудование:** мячики разных цветов, шапочки маски котят – корзинки аналогичных цветов.

**Описание:**

В руках у воспитателя корзина с мячами по количеству детей. Со словами «Раз, два, три – клубочек принеси», воспитатель выбрасывает мячи из корзины.

Стоящие дети бегут за мячами, берут один мячик и несут в корзину к воспитателю.

**Варианты:**

Ребенку дается корзина определенного цвета, собирать можно мячи только своего цвета.

«Найди свой домик»

**Цели:** развивать у детей умение выполнять движения по сигнал у воспитателя, упражнять в ходьбе, беге.

**Оборудование:** мячики разных цветов, обручи аналогичных цветов.

**Описание:** в руках у воспитателя корзина с мячами по количеству детей. Со словами «Раз, два, три – домик свой найди», воспитатель выбрасывает мячи из корзины. Стоящие дети бегут за мячами, берут один мячик и занимают обруч такого же цвета как мяч.

«Весёлые помпоны»

**Цели:** развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, наблюдательность, сообразительность, ориентирование в пространстве

**Оборудование:** помпоны разных цветов, кегли.

**Описание :** Дети под музыку выполняют подскоки спомпонами в руках, с окончанием музыки должны встать около «пенечка» (кегли) того цвета, какого помпон.

#### «Найди себе пару»

**Цели:** развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, наблюдательность, сообразительность, ориентирование в пространстве

**Оборудование:** помпоны разных цветов,

**Описание:** У детей флаги в руках. Они выполняют подскоки под музыку, различные ритмичные движения, кружатся, бегут по залу мелкими семенящими шагами. С окончанием музыки должны найти пару с такими же (по цвету) флажками в руках.

#### «Лети, как бабочка»

**Цели:** развивать мелкую моторику рук, ориентирование в пространстве, координацию движений.

**Оборудование:** «моталочка -бабочка» по количеству детей.

**Описание:** У детей в каждой руке «моталочка -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»).

#### «В гости к паучку»

**Цели:** развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

**Оборудование:** «моталочка - паучёк».

**Описание:** Командная игра. Дети встают в круг. В руках у них «моталочки» - дорожка к домику паучка. Кто быстрее намотает верёвочку на палочку и доберётся в гости к паучку.

#### «Колпачок»

**Цели:** развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, наблюдательность, ориентирование в пространстве.

**Оборудование:** «Колпачок».

**Описание:** дети выполняют подскоки под музыку, различные ритмичные движения, по сигналу ночь дети садятся на корточки и «засыпают», ведущий накрывает «колпачком» выбранного ребёнка. Проснувшись дети угадывают кто под колпачком.

#### «Ловишки с лентами» или «Хвостики»

**Цели:** развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, наблюдательность, ориентирование в пространстве.

**Оборудование:** «Колпачок».

**Описание:** Дети сзади прикрепляют ленточку, убирая один конец в шорты, под музыку убегают от ловишки. У кого ловишка сорвал «хвостик», тот выбывает из игры. С окончанием музыки игра прекращается, дети выполняют дыхательные упражнения, дуют на ленточки и выбирается новый ловишка.

#### «Чья дорожка длиннее»

**Цели:** развивать координацию движений, наблюдательность, ориентирование в пространстве, умение действовать по сигналу.

**Оборудование:** листы цветной бумаги по количеству детей

**Описание:** Можно проводить в виде эстафеты. У каждого участника в руке лист. Каждый добегают до ориентира и кладет лист перед собой и встает на него, второй участник кладет лист рядом. Так повторяется до тех пор, пока участники эстафеты не выложат дорожку. Подводится результат, чья команда быстрее закончит, и чья дорожка длиннее.

#### «Попрыгунчики»

**Цели:** развивать координацию движений, умение совершать прыжки на двух ногах, в разных направлениях, ориентирование в пространстве.

**Оборудование:** Координационная лестница и следки.

**Описание:** кладётся координационная лестница, параллельно и во внутрь ячеек кладутся следки. Направление можно менять по средствам раскладывания следков.

#### «Лягушки - попрыгушки»

**Цели:** развивать мелкую моторику рук, координацию движений.

**Оборудование:** «моталочки-лягушки».

**Описание:** Командная игра. Дети встают в круг. В руках у них «моталочки» Кто быстрее намотает верёвочку на палочку и вытащит лягушку из болота.

#### Подвижная игра «Меткий стрелок».

**Цель:** развивать глазомер и меткость.

**Оборудование:** корзина для метания, теннисные мячи по количеству детей.

**Описание:** в корзине для метания 4 отверстия разного цвета, по порядку нужно попасть в каждое из них теннисным мячиком. Дети бросают мячики в цель и набирают баллы.

#### Подвижная игра «Метатели»

**Цель:** развивать глазомер и меткость, силу рук.

**Оборудование:** воротки 2 шт, 2 мяча по 1 кг.

**Описание:** дети перестраиваются в две колонны, доходят до ориентира, встают напротив воротиков и по одному метают мяч в воротики опираясь на левую ногу.

### Подвижная игра «Паутинка»

**Цель:** развивать ловкость, координацию движений, выносливость.

**Оборудование:** Обруч с закреплённой на нем эластичной резинкой.

**Описание:** дети пролезают через «Паутину» кто быстрее.

«Паутину» используется в веселой эстафете. Играющие пролезают через неё или перепрыгивают. (в зависимости от высоты расположения).

Дети идут в колонне, и выполняют задания.

### Подвижная игра

#### “Воронки”.

**Цель:** развивать ловкость, глазомер, координацию движений, наблюдательность.

**Оборудование:** воронки деревянные (по количеству детей), теннисный мяч

**Описание:** в ходе эстафеты дети перекладывают теннисный шарик из воронки в воронку, стоя в шеренге.

В ходе беговой эстафеты каждый ребенок в обозначенном месте ставит свою воронку на другую (строим башню).

В парах дети перекладывают друг другу из воронки в воронку теннисные шарики или футляры от киндеров.

### Игры с разноцветными крышками от пластиковых бутылок

#### Игра «Сухой аквариум»

**Цель:** Снять напряжение, усталость, расслабить мышцы спины, плечевого пояса. Развивать восприятие, внимание, память, мышление, воображение, мелкую моторику рук.

Вариант 1. Купание рук — кисти, руки по локоть шуршание крышками.

Вариант 2. Выполнить задания: какого цвета крышки? Крышек какого цвета больше? Разложи крышки по цвету. Кто быстрее соберет в тазик крышки того или иного цвета?

Вариант 3. «Чьи бусы длиннее», «Паровозик с вагончиками», «Дорожки», «Мостики», «Змейки».

Вариант 4. Строим пирамиды, башни.



## **Картотека игр с использованием бросового материала.**

### **«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.

### **«Чья команда быстрее»**

Игра-аттракцион (командная). То же, что и в игре 4, но участвуют несколько человек (2-3 или 3-4).

### **«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.

### **«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.

### **«Найди свой цветок»**

Дети под музыку выполняют подскоки, шаги прямого галопа, ритмичные 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).

### **«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.

### **«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. Ребята, которых поймали - выбывают из игры.

## Приложение 6

### Дистанционная форма работы с родителями через социальные сети

**gbdou\_39kirovskogo\_r\_spb**  

Профессиональная панель  
Теперь доступны новые инструменты.

 **68** **212** **58**  
Публикации Подписчики Подписки

**ГБДОУ детский сад №39**  
Образование  
ГБДОУ детский сад № 39  
Кировского района Санкт-Петербурга  
+7(812)750-58-29,  
+7(812)750-02-19... ещё  
[www.kirov.spb.ru/dou/39/](http://www.kirov.spb.ru/dou/39/)

[Редактировать профиль](#)

[Рекламные инстру...](#) [Статистика](#) [Добавить магазин](#)

      
Инструкто... Группа №12 Группа №11 Группа №10 Группа №9

**«Дома нескучно»  
рекомендации  
инструктора по  
физкультуре**

**«Для каждого ребенка самым  
главным примером и  
мотиватором в жизни  
являются родители,  
на которых они стремятся во  
всем быть похожими,  
поэтому здоровый образ жизни  
должен начинаться  
именно с Вас.  
Не забывайте о физкультуре  
дома,  
поддерживайте интерес  
ребенка к спорту!»**

 **Десять советов родителям по  
укреплению физического  
здоровья детей**

Статистика [Продвигать публикацию](#)

    Нравится spirina4012 и ещё 4

**gbdou\_39kirovskogo\_r\_spb**      
Рекомендации инструктора по физической культуре

Совет 1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3. Приучайте ребенка строить свой день,

 **gbdou\_39kirovskogo\_r\_spb**  
7 августа Публикации

 **gbdou\_39kirovskogo\_r\_spb**

Статистика [Продвигать публикацию](#)

    Нравится spirina4012 и ещё 5

**gbdou\_39kirovskogo\_r\_spb**      
Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста одна из важнейших наших задач.

Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. У детей на этом этапе формируется база знаний и практические навыки здорового образа жизни – систематических занятий физической культурой и спортом.



Инструктор ФК Энед.

**Спорт – одна из главных и неотъемлемых частей жизни практически любого человека. Именно спорт помогает поддерживать в тонусе иммунитет, организм и здоровье в целом. Кроме того, он также способен поднять настроение, дать много сил, причем не только физических, но и интеллектуальных. Поэтому, моя приоритетная задача, поддерживать интерес наших воспитанников к занятиям физической культурой и спорту!**



Инструктор ФК Энед.

**В нынешних условиях самоизоляции из-за пандемии по коронавирусу, я хочу предложить Вам некоторые рекомендации по организации занятий физкультурой в домашних условиях для наших с вами детей!**

**Вовлекайте своих детей в игры и упражнения, направленные на развитие ловкости, скорости и выносливости.**

**Например** → → →



Инструктор ФК Энед.

**Волчок.**  
Ребенок, сидя в обруче, приподнимает ноги и, отталкиваясь руками, старается повернуться кругом.

- **Догони обруч.**  
Ребенок ставит обруч ободом на пол, энергично отталкивает его, догоняет и снова отталкивает, стараясь, чтобы он не упал.
- **Юла.**  
Ребенок ставит обруч ободом на пол, придерживая его сверху рукой. Резким движением закручивает обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, затем быстро отпускает руку и ловит обруч.
- **Удочка.**  
Взрослый вращает веревку по полу вокруг себя. Ребенок перепрыгивает через веревку, стараясь не коснуться ее.





Инструктор ФК Энед.

**Занятий с теннисными мячами решают следующие задачи: оздоровительные, развивающие. К шести годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Упражнения с теннисными мячами хорошо развивают мелкие мышцы кистей рук, ориентировку в пространстве, координацию движений, ловкость, быстроту реакции, глазомер, а также при выполнении упражнений в работу вовлекаются различные группы мышц.**




Инструктор ФК Энед.

**Игры «Моталочки» хорошо использовать для эффективной тренировки мелкой моторики пальцев рук, для развития у детей ловкости, координации движений, быстроты реакции, упорства. Закрепить к палочкам можно любой предмет или игрушку. Привязать можно веревкой, шнурком, тесьмой. Длина тоже может быть разной.**






**Консультация для родителей на тему:  
«Игры с массажным мячиком  
и их влияние  
на умственное развитие ребенка»**

*Ум ребенка находится на кончиках его пальцев»* Сухомлинский В. А.

Движения пальцев и кистей рук имеют особое развивающее воздействие. В Китае еще в древности были распространены упражнения с каменными и металлическими шарами, а в Японии – с грецкими орехами. Прекрасное оздоравливающее и тонизирующее действие оказывает перекатывание между ладонями восьмигранного карандаша.

**Полезьа массажного мяча**

- Массажный мячик предназначен для микромассажа и рефлексотерапии кистей рук и ступней ног.
- Массаж **большого пальца** повышает функциональную активность головного мозга, массаж **указательного пальца** положительно воздействует на состояние желудка, **среднего** – на кишечник, **безымянного** – на печень и почки, **мизинца** – на сердце.
- Мячи развивают **мелкую моторику рук**, поэтому очень рекомендованы детям, а также взрослым для профилактики болезней суставов; они позволяют хорошо проработать любую проблемную зону на теле.
- **Простые движения рук** помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость. Они способны улучшить произношение многих звуков, а значит, развивать речь ребенка.
- При перекатывании мяча имеющиеся на его поверхности **шипы воздействуют** на нервные окончания, улучшают приток крови и стимулируют кровообращение.
- В ходе **пальчиковых игр** дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатываются ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.
- **Регулярные занятия** с массажными мячами оказывают благотворное влияние на организм в целом, улучшают питание тканей, способствуют восстановлению мышечных функций, уменьшают болезненные ощущения, повышают упругость кожи.
- Благодаря пальчиковым играм развиваются **творческие способности**, скорость реакции, дети лучше усваивают такие понятия, как «выше», «ниже», «лево», «право», разучивают счет, да и просто улучшается настроение.

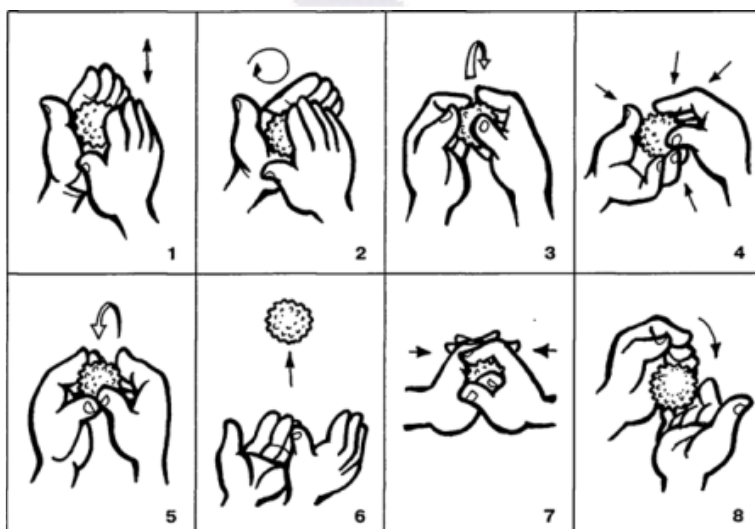
**Для развития мелкой моторики можно выполнять несложные упражнения:**

- Перекатывание мячик в ладонях;
- Поочерёдно массировать ладони, совершая кругообразные движения от центра ладони к кончикам пальцев;
- Сжимать и разжимать мячик в ладонях;
- Катать мяч по твердой поверхности с разной интенсивностью



**Для самомассажа стоп и профилактики плоскостопия рекомендуют:**

- Катать мяч по полу одной ногой, затем второй, при этом нажимая на мяч как можно сильнее;
- Прокатывать мяч между подошвами от носка до пятки;
- Захватывать и отпускать мячик при помощи пальцев



## Стихотворения с массажным мячом

\* \* \*

Мячик-ежик мы возьмем, *(берем массажный мячик)*  
Покатаем и потрем. *(катаем между ладошек)*  
Вверх подбросим и поймаем, *(можно просто поднять мячик вверх)*  
И иголки посчитаем. *(пальчиками одной руки нажимаем на шипики)*  
Пустим ежика на стол, *(кладем мячик на стол)*  
Ручкой ежика прижмем *(ручкой прижимаем мячик)*  
И немножко покатаем... *(ручкой катаем мячик)*  
Потом ручку поменяем. *(меняем ручку и тоже катаем мячик)*

\* \* \*

«Ежика» в руки нужно взять, *(берем массажный мячик)*  
Чтоб иголки посчитать. *(катаем между ладошек)*  
Раз, два, три, четыре, пять! *(пальчиками одной руки нажимаем на шипики)*  
Начинаем счет опять. *(перекладываем мячик в другую руку)*  
Раз, два, три, четыре, пять! *(пальчиками другой руки нажимаем на шипики)*

\* \* \*

Мы возьмем в ладошки «Ежик» *(берем массажный мячик)*  
И потрем его слегка, *(в одной ручке держим мячик, другой проводим по нему)*  
Разглядим его иголки, *(меняем ручку, делаем то же самое)*  
Помассируем бока. *(катаем между ладошек)*  
«Ежик» я в руках кручу, *(пальчиками крутим мячик)*  
Поиграть я с ним хочу.  
Домик сделаю в ладошках – *(прячем мячик в ладошках)*  
Не достанет его кошка. *(прижимаем ладошки к себе)*



## Консультации, мастер-классы для воспитателей

### По изготовлению и использованию нестандартного физкультурного оборудования.

**Цель:** Уточнить представления воспитателей о развитии мелкой моторики в раннем и старшем дошкольном возрасте.

**Задачи:** Донести до воспитателей значение развития мелкой моторики и помочь овладеть играми и упражнениями, используя нестандартное оборудование. Передать опыт работы путем прямого комментированного показа последовательности действий, методов и приемов.

**Добрый день, уважаемые коллеги.**

Мне хотелось бы начать наш мастер-класс со слов педагога В.А. Сухомлинского, который сказал, что...«Ум ребенка находится на кончиках пальцев». Развитие и образование ни одному человеку не могут быть даны или сообщены. Всякий, кто желает к ним приобщиться, должен достигнуть этого собственной деятельностью...

Давайте будем вместе приобщаться и постигать.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка - это основа формирования личности. Необходимо стремиться, чтобы дети были физически развитыми. Для этого надо прививать им основы здорового образа жизни, укреплять их здоровье, как физическое, так и психическое, развивать интерес к физическим упражнениям и играм.

Как можно развить интерес к ФИЗО занятиям? Конечно же, можно внести новое физкультурное оборудование, научить детей им пользоваться. Дети занимаются с удовольствием, когда им это интересно.

Игры “Моталочки” хорошо использовать в качестве соревновательных игр для дошкольников во время физкультурных досугов, развлечений, индивидуальных занятий, а также в свободной игровой деятельности детей.

Они хороши для эффективной тренировки мелкой моторики пальцев рук, для развития у детей ловкости, координации движений, быстроты.

Закрепить к палочкам можно любой предмет или игрушку. Привязать можно веревкой, шнурком, тесьмой. Длина тоже может быть разной, у нас она примерно составляет 50 см. Палочки длиной примерно 20-25 см.





## **Мастер – класс для воспитателей «Для здоровья важные – мячики массажные»**

**Цель:** Вызвать интерес через совместную деятельность, оказывать общеукрепляющие воздействия.

**Задачи:**

1 Познакомить участников мастер-класса с эффективными методами и приемами использования массажного мяча в комплексе с пальчиковой гимнастикой.

2 Закрепить умения участников мастер-класса применять полученные знания в практике.

**Оборудование:**

Ребенок постоянно изучает, познает окружающий мир. Основным методом накопления информации – прикосновения. Детям необходимо все хватать, трогать, гладить и пробовать на вкус! Если взрослые стараются поддерживать

этот интерес и способствуют постоянному развитию ребенка, то необходимо предлагать детям различные игрушки (мягкие, твердые, шершавые, гладкие, холодные и т. д.). Работа по развитию мелкой моторики начинается с самого раннего возраста. Грудному младенцу можно массировать стопы и пальчики рук, воздействуя тем самым на активные точки, связанные с корой головного мозга.

В раннем и младшем дошкольном возрасте выполняя простые упражнения, сопровождаемые стихотворным текстом, расширяется работы в данном направлении.

Игра — является ведущим видом деятельности в обучении и воспитании детей. Игровые формы работы дают поле для использования разнообразного оборудования, в том числе и нестандартного (массажные мячи).

Высказывание В. Сухомлинского «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев» раскрывает следующее, что уровень речевого развития ребенка находится в прямой зависимости от способности ребенка совершать пальчиками тонкие движения, брать мелкие предметы, свободно действовать кистями рук (презентация «Биологически активные точки ладоней рук»).

В настоящее время темпы развития речи у детей катастрофически снижаются.

Несмотря на то, что в магазинах можно приобрести различные развивающие игрушки и посредством интернета включить ребенка в компьютерные игры, развитие мелкой моторики остается не на высоком уровне.

Именно поэтому для развития мелкой моторики рук необходимо включать комплексы пальчиковой гимнастики.

Пальчиковая гимнастика – это нетрадиционная форма закаливания, которая

развивает ловкость и подвижность пальцев, а массаж активных точек положительно сказывается на самочувствии в целом и улучшает работу мозга.

Разучивание текстов с применением пальчиковой гимнастики способствует более активному развитию речи, пространственного мышления, внимания, воображения, помогает в усвоении эмоциональной выразительности.

А вы знаете, что в Китае для таких упражнений использовали металлические шарики и круглые камешки, в Японии - грецкие орехи, мы с вами помним с раннего детства Сороку - белобоку, Ладушки.

Особый интерес у детей вызывает массаж ладоней и пальчиков рук посредством массажного мяча.

Я вас хочу познакомить с некоторыми упражнениями

Упр. №1 «Переложить мяч»

И.п. Стоя, руки вытянуты в стороны на уровне плеч, мяч в одной руке.

В. 1- Соединить руки перед грудью, переложить мяч из одной руки в другую и с силой сжать его в ладошке.

/8-10р/

Упр. №2-«Подбрось и поймай»

Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.

Можно варьировать упражнение - подбросить, хлопнуть в ладоши и поймать; подбросить с приседанием и поймать...

/8-10р/

Мяч бросаю и ловлю,

Я с мячом играть люблю,

Упр. №3-«Разомни глину»

Ребенок с небольшим усилием сдавливает мяч, как будто разминает глину или пластилин, переворачивая массажный мяч в ладошках.

Глину сильно разомну,

Колобок лепить начну. /8-10/

Упр. №4- «Раскатай колобок»

Ребенок раскатывает массажный мяч в ладошках, как будто старается слепить из глины колобок; ладошки сильно раскрыты, пальцы оттопырены, не касаются мяча.

Раскатаю колобок,

Колобок, румяный бок.

Упр. №5- «Жадина»

Ребенок с силой держит мяч в одной руке, другая старается выхватить мяч у первой и наоборот.

Упр. №6-« Погладь ежика»

Ребенок держит мяч в одной руке, другой с усилием гладит по мячу.

А сейчас я вам покажу, как можно сделать самим массажные мячики

И эта игрушка помимо своей развивающей функции намного дольше будет интересна ребенку.



Выбор необходимых материалов.

Для изготовления 1 сенсорного мячика, нам потребуется:

- 2 воздушных шарика;
- воронка;
- ножницы;
- крупа.

Крупу можно взять разнообразную: манную, гречневую, рисовую, пшеничную, перловую и т.д. Но лучше всего подойдет гречневая, рисовая, фасоль или горох. Рисовая крупа очень приятно скрипит в мяче, легко поддается метаморфозам и отлично держит форму. Мячик с фасолью приятен на ощупь — весь бугристый и хрустит при нажатии. Мячики с гречневой крупой на ощупь шуршат.

Обучение технике выполнения игрушки.

1 этап: Надуваем два шарика и подержим их в надутом виде несколько минут. Потом сдуем шарики.

2 этап: В шарик вставляем воронку и насыпаем крупу, утрамбовываем до нужного размера.

3 этап: Вытаскиваем воронку и отрезаем лишний кусок шарика.

4 этап: Аккуратно натягиваем на шарик другой обрезанный воздушный шарик, чтобы дырка с крупой закрылась. И обрезаем лишний кусок.

Вот такой интересный шарик массажный у нас получился





## **Мастер – класс для воспитателей «Профилактика плоскостопия по средствам массажных ковриков»**

**Цель:** расширить знания воспитателей о использовании массажных ковриков «дорожка Здоровья» и способах их изготовления.

**Задачи:** поиск материала для изготовления изделия;  
Создание и апробация массажного коврика на практике.  
Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Медицинские работники констатируют нарушения, отклонения и несоответствия нормам в развитии детей. Особенно тревожит ситуация по количеству детей с нарушением осанки и плоскостопием.

Что такое плоскостопие?

Плоскостопие — это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода. Стопа является опорой, фундаментом тела, и его нарушение обязательно отражается на формировании всего организма. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно влияет на развитие многих движений, приводит к снижению двигательной активности вообще и может стать серьезным препятствием к занятиям спортом. Также плоскостопие является одним из факторов риска возникновения нарушений осанки.

По своей природе они для этой функции не предназначены, поэтому справляются с ней довольно плохо, что связано с возникновением патологий (артроз суставов стопы и сколиоз как следствие плоскостопия).

Хорошее решение для тех, кто беспокоится о здоровье своих ног – это массажный коврик.

Главная его задача - массировать стопу, улучшать кровоснабжение организма, развивать мышцы и суставы, координацию движений, позволит ногам отдохнуть, а также – что особо важно для маленьких детей – правильно формировать свод ступни. Он не имеет ограничений по возрасту, полезен взрослым и детям, оказывает полезное влияние на здоровье организма в целом. Ребенку это позволит иметь правильное положение стопы и красивую ровную походку, снимет нагрузку с ног. А для взрослых

массажный коврик – замечательное средство против воспаления суставов и варикозного расширения вен. Занятия с ним позволят сэкономить время, совместить заботу о своём здоровье и домашнюю работу. Стоя на таком коврике можно, например, готовить или гладить белье. Пожилым членам семьи, у которых нередко проблемы с суставами, он тоже будет очень полезен. Народные целители Востока при лечении самых разных заболеваний использовали тот факт, что поверхность стопы разделена на определенные зоны, связанные с внутренними органами.

Для занятий в ДОУ не требуется никаких усилий, достаточно ежедневного хождения по коврику, что будет хорошей профилактикой плоскостопия. А еще он может стать отличным развлечением.

Оборудование можно использовать после сна и в самостоятельной двигательной деятельности с учетом индивидуальных возможностей детей. Упражнения следует выполнять от простых к сложным, добавлять новые движения. Полезно использовать дыхательные упражнения на расслабления мышц.

С целью развития воображения, памяти и речи можно предложить детям самим придумывать упражнения и игры с оборудованием.

Существуют комплексы упражнений для профилактики плоскостопия, но в первую очередь нужно разогреть стопы ног, для лучшего результата.

Разминка для разогрева стоп:

Дети встают в круг, два круга проходят на носочках, затем два круга проходят на пятках, бег на месте, перекаты с пятки на носок. Эта разминка поможет разогреть стопы детей.

После разогрева стоп, переходим к упражнениям на массажном коврике.

Дети встают в шеренгу друг за другом, не толкая друг друга.

Комплексные упражнения для профилактики плоскостопия:

1. Простая ходьба по коврику, следить за осанкой - спина во время выполнения должна быть прямая.
2. Ходьба по коврику на носочках и на пятках.
3. Ходьба по коврику на внешней стороне стопы.
4. Перекаты с пятки на носки.

Рекомендованное время 4-6 минут.

Усложненные комплексные упражнений для профилактики плоскостопия:

1. Стоять на массажном коврике, то на одной, то на другой ноге. По завершению можно так же попеременно попрыгать.
2. Приседание и ходьба в присядку.

3. Бег на месте с постепенным перемещением.
4. Прыжки на носочках, с опорой на две или одну ногу.
5. Пройти спокойным шагом по массажном коврике.

Рекомендованное время проведения 7-10 минут.

Коврик можно использовать с проговариваем стихотворных слов, например,

Лужа

Я иду, я иду.

Поднимаю ножки,

У меня на ногах новые сапожки.

Ой-ой-ой, посмотри,

Лужа-то какая,

Ай-ай-ай, ай-ай-ай

Лужа- то большая.

