

Методические рекомендации по изготовлению и использованию нестандартного оборудования «Радужные кольца».

в физкультурно-оздоровительной работе в детском дошкольном учреждении

В современном обществе приоритетным становится интеллектуальное развитие ребенка. Дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», в результате:

- увеличивается статистическая нагрузка на определенные группы мышц;
- снижается сила и работоспособность мускулатуры;
- нарушаются функции организма.

Поэтому необходимо вести поиск новых подходов для привлечения детей к занятиям физкультурой и спортом, развивая интерес к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

Если организовать физическое развитие детей с использованием нестандартного оборудования, то это приведет к *оптимизации* уровня двигательной активности детей и может рассматриваться как одно из действенных средств сохранения здоровья ребенка, улучшения его физической подготовленности, обогащения двигательного опыта, увеличения творческого и познавательного потенциала.

Оптимизация – это процесс приведения объекта (системы) в оптимальное (наилучшее) состояние, в наиболее общем случае: выбор наилучшего (оптимального) варианта из множества возможных

Цель:

Стимулирование и совершенствование развития двигательных способностей и физических качеств у детей посредством использования нестандартного оборудования.

Задачи:

Мотивировать детей на двигательную активность, через использование нетрадиционного оборудования в самостоятельных видах деятельности.

Применение нестандартного спортивного оборудования в целях совершенствования физического развития детей.

Задачи физического развития можно решать с применением нетрадиционного оборудования, которое позволяет:

- повышать интерес детей к выполнению основных движений и игр;
- способствовать формированию физических качеств и двигательных умений детей;
- чередовать различные виды активности детей, направляя их интересы, стимулируя желания детей заниматься двигательной деятельностью;
- повысить моторную плотность физкультурных занятий;
- уточнять представления о форме предметов, положении частей, их относительной величине, о цвете предметов; развивать чувство цвета и формы;
- развивать у детей наблюдательность, эстетическое восприятие, воображение, зрительную память.

В реализации этих задач особое значение придается использованию нестандартного физкультурного оборудования, которое позволяет более быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки, способствует повышению интереса к физкультурным занятиям, обеспечивает активную двигательную деятельность детей в течение всего дня.

Требования, предъявляемые к нестандартному оборудованию.

Нестандартное оборудование должно быть:

- безопасным;
- максимально эффективным;
- удобным к применению;
- компактным;
- универсальным;

- технологичным и простым в изготовлении;
- эстетическим.

Как появились браслеты-радужки?

В недавнем прошлом фенечки плели из различных материалов, таких как нитки, бисер, и т. п. В наши же дни на полках магазинов появилась одна очень интересная вещь, а именно радужки. Они представляют собой сделанные из разноцветных резиночек яркие и весьма оригинальные браслеты.

Изобретены изделия были Чином Чонгом – бывшим инженером в компании "Ниссан" по краш-тестам, который проживает в штате Мичиган (США)

Радужки стали популярны во многих странах. О них начали узнавать в каждой школе, все дети были в неописуемом восторге от этой идеи и, конечно, их родители тоже! Ведь детишки наконец-то отвлеклись от экранов гаджетов и начали проводить время с пользой.

С помощью плетения радужек успокаивается нервная система ребенка, развивается мелкая моторика рук и происходит просто общение с друзьями. Дети делятся опытом, обмениваются фенечками.

Делаем браслет своими руками.

Для начала берем три маленькие резинки, желательно разных цветов.

Одна резинка перекручивается восьмеркой и надевается на указательный и средний пальцы.

Две оставшиеся резиночки надеваем, не перекручивая.

Вначале один конец нижней резинки поднимается через палец, затем - второй.

После этого надевается еще резинка и снова поднимаются концы нижней.

Когда нужный размер браслета будет достигнут, через пальцы поднимаем две резинки, а последняя снимается и связывается с любой лопнувшей.

Радужные кольца - это простой спортивный инвентарь, который идеально подходит для пляжного или дачного отдыха и спортивных игр.

- Для различных спортивных состязаний такие кольца подойдут в тех конкурсах и соревнованиях, где необходимо проявить меткость и реакцию. Держать радужное кольцо надо впереди перед собой, при этом одну сторону кольца натягивает большой палец одной руки, а другую сторону натягивает другая рука, заведённая за плечо. Бросок удобнее совершать с максимальным натяжением кольца.

- Самая простая спортивная игра с радужными кольцами на дальность броска. Играющие могут соревноваться каждый между собой или командами. В правилах можно оговорить количество попыток. Для объективности и точности результатов лучше отмечать то место, куда упало кольцо.

- Такой же простой спортивной игрой станет и соревнование на перехват кольца. Игроки могут разбиться по парам и кидать друг другу радужные кольца. Усложнить игру можно следующим образом: игроки встают в круг, в центр встаёт водящий, игроки перекидывают друг другу радужное кольцо в любом направлении, а водящий старается его перехватить, если ему удастся это сделать или кольцо падает на землю, то водящим становится тот, кто его кидал.

- Игры с радужными кольцами проводить и на точность. В таких соревнованиях кольцо попадать в определенную цель. Можно провести соревнование следующим образом: начертить три квадрата друг за другом на выбранном расстоянии (или положить обручи), эти квадраты будут служить целями, поэтому их хорошо должно быть видно; на некотором расстоянии от первого квадрата чертят линию (или ставят колышек) у которой будет стоять игрок; игрок делает бросок, стараясь попасть радужным кольцом в один из квадратов; за каждое попадание начисляют очки, при этом, чем дальше был квадрат, тем больше должны быть очки; соревнование может проводиться индивидуально или в команде.

Основные принципы использования нестандартного оборудования.

- Оборудование может быть использовано на физкультурных занятиях и в самостоятельной двигательной деятельности детей.

- 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 приходилась 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.

Комплекс оздоровительно – образовательных и воспитательных мероприятий с использованием нестандартного оборудования.

Тренировка различных групп мышц детского организма посредством нестандартного оборудования.

- Эстафеты.
- Прогулки-походы на спорт - площадку.
- Подвижные игры.
- Физические упражнения на прогулке.
- Индивидуальная и дифференцированная работа – разработка комплексов упражнений для групп с низким уровнем развития физических качеств.

Развивает глазомер детей, координацию движения, ловкость, логическое мышление, мышцы рук, мелкую моторику.

- Двигательные разминки.
- Физкультурные занятия (интегрированных, сюжетных, комплексных).
- Организация активного отдыха: дни и недели здоровья, физкультурные досуги, спортивные праздники, развлечения.

Ожидаемые результаты.

на уровне ребенка:

- Обогащение двигательного опыта;
- Стремление к достижению более высоких спортивных результатов;
- Развитие сноровки, внимания, ловкости, умения быть в коллективе;
- Повышение самооценки;
- Управление своим поведением и деятельностью, способность предвидеть результаты и контролировать их выполнение;
- Бережное обращение с пособиями, применение их творчески.
- Навыки самостоятельной двигательной активности при использовании нестандартного оборудования

на уровне педагога:

- Предложена технология физического и психоэмоционального развития детей с использованием нестандартного оборудования.
- Пополнение предметно – развивающей среды группы, путём создания нового нестандартного оборудования, помогающего полноценному физическому развитию детей;
- Раскрытие творческого потенциала педагога;
- Повышение профессиональной педагогической компетентности (стимулирование к самообразованию);
- Обобщение и распространение опыта работы по использованию нестандартного оборудования для двигательной среды.
- Мотивация педагогического коллектива на использование нестандартного оборудования в работе с детьми.

на уровне педагогических технологий:

- Обогащение методов, приемов и форм работы по развитию двигательных способностей и физических качеств у детей посредством использования нестандартного оборудования.

на уровне предметно-пространственной среды:

- Создание материально-технической базы для работы по данной теме.