(cc) BY

Ларионова Галина Васильевна
бакалавр, инструктор по физической культуре
Галкина Татьяна Юрьевна
инструктор по физической культуре
Трофимова Фаина Мефодьевна
инструктор по физической культуре

МБДОУ «Д/С № 205 «Новоград»
г. Чебоксары, Чувашская Республика

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИБИРСКОГО БОРДА КАК СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА И ФОРМИРОВАНИЯ ИХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация*: в статье представлен конспект организованной образовательной деятельности по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста с использованием технологии «Сибборд». Авторы описывают работу по активизации двигательной деятельности детей посредством использования нестандартного оборудования «Сибирский борд» – тренажера-балансира в виде изогнутой доски.*

Ключевые слова*: дошкольник, Сибборд, физкультура, здоровый образ жизни, координация, межполушарное взаимодействие.*

Актуальность.

Мир современного ребенка – это мир компьютерных технологий. Телефоны, планшеты, компьютеры, игровые приставки усадили их на диваны. Дети стали статичны и перестали двигаться. Чтобы побудить их активность, их необходимо заинтересовать!

Наш детский сад «Новоград» постоянно стремится улучшить качество жизни своих воспитанников. Для развивающих-спортивных игр и занятий с детьми мы приобрели новое оборудование – сибирские борды. Это идеальная

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

предметно-развивающая среда для дошкольников, потому что это оборудование справляется с двумя главными задачами федерального стандарта образования в ДОУ:

– помогает обнаружить и развить индивидуальные способности каждого ребенка;

– способствует социализации детей в комфортной психоэмоциональной обстановке.

Наши дети с большим удовольствием путешествуют по стране «БОРДляндии», изучая, исследуя и покоряя этот волшебный предмет. На занятиях физической культурой укрепляем осанку, мышечный корсет, развиваем координацию, чувство равновесия, учимся осознавать себя в пространстве, лучше понимать своё тело и чувствовать его границы. Используя борд по своему усмотрению и замыслу, развиваем фантазию и творческий потенциал. Это помогает детям расти крепкими, здоровыми и счастливыми. Также воспитываются доброжелательные взаимоотношения в играх нестандартным оборудованием: умение выручать товарища в трудной ситуации, внимательно относиться к своим ошибкам, чтобы не мешать общему успеху, умение выполнять задания малым коллективом; умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движениях.

Одна из главных его достоинств – это разнообразная сфера применения:

– помогает укреплять мышцы и суставы;

– прибавляет новых ощущений в привычные занятия йогой или фитнесом;

– может помочь при занятии стретчингом;

– растягивает и расслабляет мышцы спины.

Проведение работы на базе детского сада, направленной на совершенствование форм и методов организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольниками, показало, что рациональное использования современного физкультурно-оздоровительного оборудования (крупное модульное оборудование, борды, специальные мячи разного диаметра и конфигурации, пластмассовые конструкции, массажные приспособления)

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

позволяет расширить диапазон развивающих, профилактических и образовательных задач, решаемых в ходе организованной образовательной деятельности.

Конспект ООД по физической культуре

«В страну Бордландию на воздушном шаре»

Цель. Активизация двигательной деятельности и внимания у детей через использования нейромышечного балансира Сибирский борд.

Образовательные задачи:

– развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);

– формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на сибирских бордах;

– выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

Оздоровительные задачи:

– формировать навыки здорового образа жизни;

– способствовать правильному формированию опорно-двигательной системы организма.

Коррекционно-развивающие задачи:

– закреплять умение самостоятельно контролировать сохранение правильной осанки при выполнении движений;

– развивать координацию движений рук и ног, руки и глаза, зрительное и слуховое внимание;

– совершенствовать функцию прослеживания и сосредоточения взгляда на предмете, действии при игре в кольцеброс «Буратино».

Воспитательные задачи:

– воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;

– воспитывать чувство уверенности в себе.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Материал и оборудование: сибборды по количеству детей, гимнастические палки, мячи массажные, кольца координационные, полусферы массажные, ребристая доска, мультимедиа-установка, презентация PowerPoint,ноутбук, магнитофон, флеш-носитель.

Ход занятия

Дети заходят в зал под музыку (в гостях у сказки)

В мире много сказок самых разных, разных,
Длинных и коротких,
Грустных и смешных,
Можно рассказать их,
Можно прочитать их,
Ну а мы сегодня поиграем в них.

Инструктор по физической культуре:

– Ребята, сегодня я предлагаю отправиться в путешествие по сказкам, где встретимся любимыми сказочными героями и даже поможем выйти из трудной ситуации, которые они попали. Ведь наша встреча со сказкой будет спортивной. Как вы думаете, какие качества нам помогут преодолеть все препятствия? (ответы детей) Правильно! Сильными, отважными. И я предлагаю отправиться по знакомым страницам сказок на волшебном воздушном шаре. А воздушный шар находится в королевстве волшебных шаров, чтобы туда добраться, надо выполнить несколько заданий.

1 часть. Игровое упражнение «Нос -пол- потолок».

Детям предлагается, глядя на инструктора по физкультуре, указывать на то, что он покажет (нос, пол, потолок).

Ходьба в колонне по одному. Далее дети идут с дополнительным заданием. Подсказать детям, как важно и полезно улыбаться и находиться в бодрой позе.

Игровое упражнение «Измени свое настроение» На один хлопок остановиться с выражением эмоцией радости, на два хлопка – двигаться назад с нейтральным, «каменным» выражением лица.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Бег в колонне по одному, противоходом влево галопом правым, левым боком. Дыхательное упражнение с произношением звука ш-ш-ш! Ходьба по кругу.

2 часть.1. Этюд «Солнечный зайчик».

Сейчас мы сплетем большую корзину (дети становятся в круг, кладут руки на плечи друг другу). Посмотрите, какой огромный шар сейчас нас поднимет в воздух. Нужно обязательно произнести волшебные слова: «Земля прощай – в добрый путь!»

Закройте глаза и держитесь крепче. Делаем глубокий вдох-выдох, шар взлетел.

Вдох-выдох, вокруг нас белые пушистые облака, лучи солнца согревают щечки. Один лучик солнца заглянул в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладьте его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживайте его аккуратно. Он забрался на живот – погладьте животик. Отлично! Мы подружились с солнечным зайчиком. Посмотрите, как высоко мы взлетели! Стало прохладно, сожмитесь, обнимите свои плечи, потрите их ручками. Почувствуйте, как сразу стало теплее. Делаем вдох-выдох и наш воздушный шар снижается

1 кейс. Инструктор по физической культуре:

– Эту сказку знают даже малыши. Главного героя этой сказки пытались съесть все, кого он встречал на своем пути. Правильно! Это сказка «Колобок». Как нужно передвигаться колобку, чтобы не попасть пасть лисы? (Ответы детей).

– Я предлагаю передвигаться не по земле, а по сибборду, а они лежат на коврике «лодочкой». Ребята, давайте мы сначала познакомимся с этим тренажером.

2. Игровое упражнение. «Чудо-доску я качаю и нисколько не скучаю!»

Знакомство с бордом:

– знакомство с техникой безопасности;

– встать на середину борда – постоять, почувствовать равновесие;

– - расставить ноги на ширину плеч, немного покачаться;

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– *расставить ноги чуть шире, покачаться, сгибая поочередно одну и другую ноги;*

– *то же упражнение сочетается с подъемом рук вперед, в стороны, вверх; можно при этом сжимать и разжимать кулачки, растопыривая пальцы.*

3. Ходьба по сибборду приставными шагами.

Дети передвигаются по сибборду с массажными мячами, вращая ее вокруг туловища сохраняя осанку, обратно наступая на полусферы правой и левой ногой, мяч продолжаем вращать вокруг туловища, далее идут на ребристой доске, мяч вращаем вокруг шеи.

2 кейс. Главный герой этой сказки – не человек, но любит носить красивые сапоги. Он очень умен и предприимчивый. Смог обхитрить даже людоеда. С успехом устроил личную жизнь своего хозяина. Кто этот герой? Правильно! Это сказка «Кот в сапогах».

– А как быстро мы можем пробежать по горам и по полям? (Ответы детей). Я предлагаю использовать «Сибборды», для балансировки берем палки гимнастические, чтобы мы с успехом обошли все поля и реки. Сибборды стоят на ножках.

4. Ходьба по сибборду широкими шагами. Дети идут по сиббордам, с одной стороны на другую сторону зала, руки в стороны, палку держим в правой руке за середину.

3 кейс. Внимательно слушайте следующий вопрос. Этот мальчишка сделан из полена. У мальчишки длинный нос. Догадались? Правильно! Буратино! Нужно научить Буратино быть ловким, метким, чтобы в стране дураков его не обхитрили лиса Алиса и кот Базилио.

5. «Передай кольцеброс». И.п. – борд – лодочкой, стоя на борде широко и балансируя. В руках каждого ребенка гимнастическая палка, а у направляющих еще пять кольцеброса. По команде дети, расставляя ноги чуть шире, покачиваются, сгибая поочередно одну и другую ноги – балансируя на сиборде, передают кольцебросы палкой соседу.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Методические указания: палки держим двумя руками, наступая на правый и на левый край борда – раскачиваем борд.

Упражнение на расслабление «Лодочки».

Мне очень понравилось, как вы смогли помочь сказочным героям преодолевать препятствия. А помогала вам в этом хорошее настроение, дружба, сила воли и ваши добрые улыбки, а теперь пора возвращаться обратно в детский сад. А поможет нам в этом наши лодочки. Встали на край борда, двумя руками берем за другой край. Тронулись лодочки, раскачиваем сибборды. А теперь лечь на борд на спину, раскачиваться. Поплыли спокойно. Как вы себя чувствуете? Вот мы и дома.

Список литературы

1. Методические рекомендации онлайн-курса «Сибирский борд в дошкольных учреждениях» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://youtu.be/a8wz_THlSFc

2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://youtu.be/QMeqPVTSS7Y. https://youtu.be/cYW_7Qh8M0k

3. Программа обучения для детей с ОВЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=3SFWSkr9uDY

4. Занятия на Сиббордах в детских садах [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://waldorfboard.com/blogs/blog/idei-zanyatiy-v-detskom-sadu

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)