

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОУ

*Ракутина Наталья Николаевна*

воспитатель

МБДОУ «Детский сад «Светлячок»

г. Оса, Пермский край

### НЕСТАНДАРТНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ ДОШКОЛЬНИКОВ

*Аннотация:* в статье описывается физкультурное оборудование, изготавливаемое родителями, используемое для развития двигательной активности детей. Автор представляет различные виды нестандартного оборудования и раскрывает его возможное применение.

*Ключевые слова:* дошкольники, ЗОЖ, нестандартное физкультурное оборудование.

По результатам медицинских осмотров в детском саду выявлены случаи нарушения осанки, плоскостопие, отсутствие мотивации к ЗОЖ. Методом наблюдения проводилось изучение использования оборудования физкультурного уголка группы. Результаты показали низкую двигательную активность дошкольников, отсутствие мотивации в использовании оборудования.

Одной из приоритетных задач формирования здорового образа жизни дошкольников является создание мотивации к здоровому образу жизни. Важным направлением в формировании у детей основ ЗОЖ является правильно организованная предметно-пространственная среда, частью которой является и двигательно-развивающее направление.

Важной составляющей в изготовлении и использовании нестандартного оборудования для двигательной активности детей является сотрудничество с родителями (законными представителями) детей группы. В рамках сотрудничества с родителями (законными представителями) проводились консультации – практикумы по изготовлению нестандартного оборудования.

В группе создан физкультурный уголок, где в доступном для детей месте находятся пособия для развития двигательной активности. Большую часть физкультурного уголка составляет нестандартное оборудование. С его помощью

МОЖНО:

- обычные занятия превратить в интересную игру;
- сформировать двигательные умения и навыки;
- вызвать у детей интерес к использованию нетрадиционного оборудования на занятиях и в свободных видах деятельности;
- приобщить детей к здоровому образу жизни;
- способствовать развитию творчества, фантазии.

#### *Описание нестандартного оборудования*

«Гантели» – пластиковые бутылки с водой, песком, горохом и т.п., обклеенные яркой самоклеящейся бумагой в виде конфет. Используют для силовых упражнений, как обычные гантели.

«Дорожка-следы» – изготавливается из плотной однотонной ткани. Следы расположены в разном положении, некоторые заполнены мелкими шариками. Используется для упражнений в ходьбе на равновесие, координацию движений и для профилактики плоскостопия, для нагрузки на различные мышцы стопы и ног.

«Дорожка здоровья» – изготавливается из плотной разноцветной ткани, каждый квадрат заполняется (горох, фасоль, пульки, деревянные палочки, пуговицы), последний квадрат из меха для релаксации. Используется для профилактики плоскостопия у детей.

«Весёлые дорожки» – изготавливаются из плотной ткани, на которую нашиты разноцветные «ладошки» и «круги». Используется для координации движений, ходьбы на низких и высоких четвереньках.

«Разноцветные шары» – от стенки до стенки натянута леска, на неё продеты разноцветные шары, которые можно передвигать с помощью ракетки или гимнастической палки. Используется для профилактики при нарушении осанки, развитие ОД.

«Лыжи» – дощечки с закруглёнными углами из фанеры с креплениями из мягкой плотной ткани. Используется для развития ОД, ловкости, быстроты движения, умения ориентироваться на местности, координации движений.

«*Верёвочки*» – изготавливаются из разноцветных полосок ткани, сплетённых в косички. Используется для ОД, прыжков в длину, профилактики плоскостопия.

«*Теннис*» – к разёму в двери на верёвку прикреплен мягкий мячик, дети ударяют по нему теннисными ракетками. Используется для быстроты реакции, координации движений.

«*Бильбоке*» – из плотной ткани сшить произвольный прямоугольник, в центре вырезать круг – это мишень; в короткие стороны вшить деревянные палочки – для жёсткости, и на верёвочки – мягкие мячи. Используется для координации движений, меткости.

«*Классики*» – на линолеум с помощью скотча и цветной бумаги наносится разметка, пробки от бутылок для бросков. Используется для координации движений, меткости, прыжков на одной или двух ногах, прыжков в длину.

«*Разноцветные палочки*» – неподточенные карандаши. Используются для упражнений по профилактике плоскостопия.

«*Резиновые жгуты*» – широкая резинка. Используется для развития общей координации движений, растяжения и расслабления позвоночного столба, укрепления мышечного тонуса.

Выполнение упражнений с пособиями и дидактическим инвентарем повышает интерес к занятиям, улучшает качество выполнения упражнений, разнообразит физкультурно-оздоровительную работу, а в конечном итоге, способствует формированию здорового образа жизни дошкольников.

### ***Список литературы***

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М: Просвещение, 1981.
2. Волков В.М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей // Теория и практика физической культуры. – 1993.
3. С. Шарманова, Л. Федоров, О. Бродягина. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста. // Дошкольное воспитание. –2003. – №8.