

# Консультация для педагогов

на тему:

*«Использование нестандартного  
оборудования  
как эффективное средство приобщения  
детей дошкольного возраста к здоровому  
образу жизни»*



**Составитель:**

**Инструктор по физической культуре**

**Комиссарова Ольга Геннадьевна**

Здоровье – это отсутствие болезни.

Болезнь – это нарушение здоровья.

Давайте сформулируем собственное определение понятия “здоровье” Всемирной Организацией Здравоохранения дано такое определение: Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

### – Зачем здоровье необходимо?

Здоровье помогает выполнить нам наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь в обществе.

Одной из приоритетных задач формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является создание мотивации, обучение и привитие навыков здорового образа жизни.

Не секрет, что в детском саду и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, компьютера). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. В последнее время в детском саду увеличилось количество детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: сутуловатость, вялая осанка, вальгусное положение пяток. В процессе роста организма по различным неблагоприятным причинам могут возникнуть деформации позвоночника, ног и стоп.

Как утверждал Гиппократ "Стопа – это фундамент, на котором стоит здание – наше тело", и поэтому в нашем детском саду мы внедряем в практику своей работы совершенно нестандартное оборудование для профилактики плоскостопия, нарушения осанки. Выполнение упражнений с пособиями и дидактическим инвентарем повышает интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения.



В каждой группе создан физкультурный уголок или "Уголок здоровья", где в доступном для детей месте находятся пособия для развития двигательной активности. Это и фабричное спортивное оборудование, и нестандартное, изготовленное педагогами и родителями. Здесь можно увидеть различные массажные и ребристые дорожки, для профилактики плоскостопия, кольцебросы, серсо, мягкие мишени, разноцветные флажки, ленты, косички, султанчики и многое другое.

Наша задача – насыщение пространства уголка недорогим, нестандартным, многофункциональным оборудованием и инвентарем, отвечающим гигиеническим, эстетическим, и другим требованиям. Достигнув цели расширить предметно-развивающую среду путем создания нового нестандартного оборудования, помогающего полноценному развитию детей, мы решаем следующие **задачи**:

- Обеспечить высокую двигательную активность, совершенствуя движения детей и их физические качества.
- Развивать творческое воображение, стремление к активности, самостоятельности.
- Развивать у детей интерес к процессу движений с использованием нестандартного оборудования.
- Создавать и закреплять позитивное психосоматическое состояние.
- Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, стремление прийти на помощь друг другу.

Применение нестандартных пособий вносит разнообразие в физические занятия и эффекты новизны, позволяет шире использовать знакомые упражнения.

Нестандартное оборудование стимулирует интерес детей, желание двигаться, участвовать в играх; вызывает радость и положительные эмоции. Нестандартное оборудование может создаваться из подручных средств, который казались уже ни на что не годными и изжившими свой век: “киндеры”, пробки от соков, разноцветные веревки, коробочки, кубики, палочки от суши и т.д.

Нестандартное оборудование в детском саду несет в себе очень глубокий смысл. Недостаточно простых схем и чертежей, здесь должна быть продумана каждая деталь. В дошкольном возрасте мозг ребенка еще очень гибок и подвержен влиянию извне. Вся информация, полученная в этом возрасте, воспринимается априори единственной и не подлежащей сомнению – поэтому очень важно использовать нестандартное оборудование в детском саду грамотно и с пользой для здоровья дошкольника.



### **Для чего же нужно нестандартное оборудование?**

Ни для кого ни секрет, что в детстве закладывается все важные свойства растущего организма. Много информации есть в интернете и родители больше доверяют своим диагнозам, нежели профессиональным. Поэтому зачастую плоскостопие, вальгусная стопа, сутулая спина могут быть вовремя не замечены.

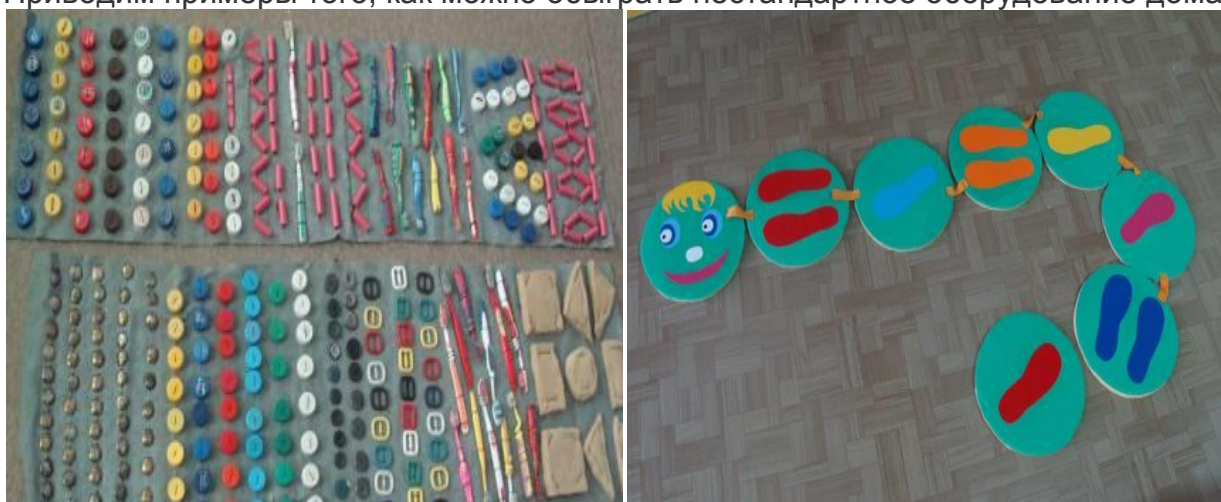


Обычное оснащение детского сада может лишь немного скорректировать перечисленные выше проблемы. Для их решения как раз и было создано нестандартное оборудование в детском саду.

### ДЕТИ – ПО НАТУРЕ СВОЕЙ МАЛЕНЬКИЕ ДВИГАТЕЛИ, “ПЕРПЕТУУМ-МОБИЛЬЧИКИ”.

Бегать, прыгать, скакать – для них естественно. Но при всей своей любви к движениям и “нестоянии” на месте, наши любимые энерджайзеры довольно быстро утомляются. Им нравится заниматься тем, что они сами придумали. Прыгать по чьим-то правилам или пробежать пару кругов по физкультурному залу для того, чтобы укрепить мышцы – уже обуза. Это следует учитывать при внедрении нестандартного оборудования – привлечите детей к его созданию. Пускай они почувствуют себя маленькими творцами: взбираться по самодельному скалодрому или переходить полосу препятствий из собранных вместе с родителями элементов становится востократ интереснее.

Приводим примеры того, как можно обыграть нестандартное оборудование дома.



Невозможно решить главную задачу без совместной деятельности с родителями. Ведь основа ЗОЖ закладывается в первую очередь в семье, а в детском саду мы продолжаем ее.

Родителям предложено принять активное участие в изготовлении нестандартного оборудования. Были даны рекомендации: из какого материала и как изготовить.

Вниманию родителей были предложены игры, которые соответствуют возрастным особенностям.

### **Игра “Будьте здоровы!”**

Стоящий желает соседу справа что-либо и берет его за руку. действие происходит до тех пор, пока круг не замкнется.

Наша ниточка не порвалась, и я надеюсь, что все мы всегда будем вместе бороться за здоровье наших малышей, будем дружить. Ведь дружба – это тоже здоровье.

### Подведение итогов:

Уважаемые, родители! Помните, здоровье ребенка в ваших руках!

Дома вы можете подробно познакомиться с упражнениями, которые мы проводим для профилактики плоскостопия и нарушения осанки используя нестандартное оборудование. Всё это легко можно использовать в домашних условиях. Мы надеемся, что вы используете информацию, для сохранения и укрепления здоровья детей.

