

Районное методическое объединение инструкторов по физической культуре
Интерактивная сессия «Фестиваль активностей» для инструкторов по физической культуре
«Игровые горизонты: использование спортивного инвентаря для повышения двигательной активности
дошкольников»

ФИО и должность педагога:
Пчелинцева Елена Анатольевна
Руководитель РМО инструкторов по ФК
Орджоникидзевского района
Инструктор по ФК
МБДОУ детский сад №545
Рыжкова Анна Андреевна
Инструктор по ФК
Филиал МБДОУ- детский сад «Детство»
детский сад 40/228
Иванова Елена Николаевна
Инструктор по ФК
Филиал МБДОУ- детский сад «Детство»
детский сад 135
Семёнова Татьяна Борисовна
Инструктор по ФК
Филиал МБДОУ- детский сад «Детство»
детский сад 318

Цель: Расширить знания педагогов о методах использования спортивного инвентаря для повышения двигательной активности дошкольников, чтобы создать условия для активного и здорового развития детей.

Задачи:

1. Продемонстрировать разнообразие спортивного инвентаря (сибборды, балансировочные подушки, аквапалки-нудлы), подходящего для использования в дошкольных учреждениях.
2. Представить примеры конкретных игр и упражнений с использованием данного инвентаря, направленных на развитие основных двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки, метание), а также физических качеств у детей дошкольного возраста.
3. Обучить педагогов адаптировать предложенные игры и упражнения для самостоятельного применения в работе с детьми, учитывая их индивидуальные особенности и потребности.

Планируемые результаты:

1. Участники приобретут навыки работы с тремя видами спортивного оборудования, освоив упражнения, игры и задания, которые смогут эффективно интегрировать в свою практическую деятельность.

2. Педагоги получают четкие рекомендации по использованию данного спортивного инвентаря для организации активных двигательных занятий с детьми в дошкольных образовательных учреждениях.

Оборудование: Сибборды – 11 шт., балансировочные подушки – до 15 шт., аквапалки – нудлы – до 15 шт.

К какому направлению ФОП ДО относится. Относится к направлению физического воспитания и оздоровления в рамках физической культуры и здоровья (ФОП ДО).

1. Физическое развитие: Упражнения с инвентарем способствуют развитию силы, ловкости, координации, гибкости и выносливости у детей.

2. Социальное развитие: Игры с использованием спортивного инвентаря могут включать командные задания, что способствует формированию навыков сотрудничества и общения.

3. Творческое развитие: Использование инвентаря может вдохновить детей на создание собственных игр и заданий, что развивает их креативность.

Какие ценности формируются.

1. Физическая активность и здоровье.

• Ценность здоровья: Дети учатся заботиться о своем здоровье через регулярную физическую активность и осознанное отношение к своему телесному состоянию. • Развитие двигательных навыков: Использование спортивного инвентаря (мячи, скакалки, обручи и т.д.) способствует развитию координации, гибкости, силы и выносливости.

2. Социальные навыки

• Командная работа: Игры с использованием спортивного инвентаря часто требуют взаимодействия с другими детьми, что способствует формированию навыков сотрудничества и командного духа. • Уважение к другим: Дети учатся уважать правила игры и других участников, что развивает их социальную ответственность.

3. Эмоциональное развитие

• Уверенность в себе: Успехи в физической активности способствуют повышению самооценки и уверенности в своих силах. • Управление эмоциями: Дети учатся справляться с эмоциями, возникающими в процессе игры — радостью победы или разочарованием от поражения.

4. Креативность и воображение

• Создание игровых сценариев: Использование спортивного инвентаря позволяет детям проявлять креативность в создании новых игр и сценариев, что развивает их воображение.

5. Ценности дружбы и общения

• Формирование дружеских отношений: Совместные игры способствуют укреплению дружбы и развитию навыков общения.

6. Ответственность

• **Забота о спортивном инвентаре:** Дети учатся бережному отношению к инвентарю, что формирует у них чувство ответственности за общее имущество.

Ход мастер-класса.

Этап и цель	Методы и приемы (деятельность и речь ведущего)	Действия участников	Примечание / оборудование
1. Эмоциональный якорь. Знакомство. Цель: познакомиться с участниками мероприятия. Создать положительный настрой.	- Здравствуйте, уважаемые коллеги! Сегодня мы с вами собрались в рамках работы методического объединения инструкторов по физической культуре. Тема нашей первой встречи «Использование оборудования и инвентаря на занятиях «Новый взгляд». - Её подготовили для вас инструкторы по физической культуре Рыжкова Анна Андреевна Филиал МБДОУ- детский сад «Детство» детский сад 40/228, Иванова Елена Николаевна Филиал МБДОУ- детский сад «Детство» детский сад 135, Семёнова Татьяна Борисовна Филиал МБДОУ- детский сад «Детство» детский сад 318 и Пчелинцева Елена Анатольевна Инструктор по ФК МБДОУ детский сад №545 - Многие из вас уже знакомы, но всегда есть ещё что-то, о чём можно узнать друг о друге. А некоторые из вас сегодня познакомятся впервые. Для того чтобы наше приветствие прошло интересно, предлагаем вам поиграть. Игра так и называется «Новый взгляд» - У каждого из вас есть листок с нарисованным предметом. Под музыку все передвигаются по залу, когда музыка затихает, вы находите пару, представляетесь, показываете картинку и говорите, что у вас с ней общего. Ваш партнёр по игре должен дополнить, озвучить «новый взгляд», что он видит общего у вас с этой картинкой. Далее игра продолжается.	Играют, знакомятся, приветствуют друг друга.	Карточки с картинками
2. Познавательный якорь. Мотивация. Цель: Заинтересовать педагогов в	- Сегодня мы хотим поделиться с вами опытом работы с инвентарём, который считается не самым распространённым в детских садах. Но прежде, чем мы начнём свои выступления, хотели бы спросить у вас: - Какой инвентарь в своём арсенале вы считаете необычным или редким? И второй вопрос: О каком инвентаре вы слышали и хотели бы использовать в своей работе?	Ответы участников	
3. Краткий анонс (рассказ о технологии) Цель: Познакомить педагогов с	Народная мудрость гласит: «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым!». Чтобы удовлетворить естественную потребность детей в движении, увеличить двигательную активность дошкольников, заинтересовать и увлечь физическими упражнениями помогает нестандартное, инновационное оборудование – это	Зрительно знакомятся с оборудованием. Узнают новое. Участвуют в	Проектор. Мультимедийная доска. Презентация.

нестандартным, спортивным оборудованием (что за оборудование, на что направлено, где можно использовать).	всегда дополнительный стимул физкультурно-оздоровительной работы. Мы сегодня предлагаем Вам познакомиться с таким спортивным оборудованием: -Сибборд (Сибирский борд); -Балансировочная подушка; -Аквапалка – нудл; Сибборд, балансировочная подушка и аквапалки (нудлы) являются отличными инструментами для развития у дошкольников различных двигательных навыков и способностей. Их применение способствует: 1. Развитию координации и равновесия; 2. Укреплению мышц опорно-двигательного аппарата; 3. Развитию физических качеств; Какие физические качества развивает это оборудование, как вы думаете? (вопрос к коллегам). 4. Развитию социальных навыков; 5. Способствуют эмоциональному развитию; 6. Развивают креативность и воображение; Таким образом, сибборд, балансировочная подушка и аквапалки являются многофункциональными инструментами, которые способствуют всестороннему развитию дошкольников, сочетая физическую активность с социальным и эмоциональным развитием и воспитанием. Использовать данное спортивное оборудование можно: 1. Утренняя гимнастика; 2. Физкультурные занятия (в разных частях); 3. Подвижные игры (разной интенсивности); 4. Праздники, досуги, развлечения разной тематики. Теперь перейдём непосредственно к оборудованию. Небольшой рассказ об оборудовании и затем практическое использование.	диалоге. Ответы педагогов	Показ презентации
4. Ход мастер-класса Сибборды	<u>Выступление спикера 1. Рыжкова Анна Андреевна</u> Сибирский борд изготовлен из экологически чистого материала – алтайской березы. Сибирский борд – это тренажёр в виде изогнутой доски. История возникновения. (на слайде) Особенности: борд может использоваться как в положении с изгибом вниз, что способствует балансированию, так и в перевёрнутом виде для релаксации, развитию основных видов движений, игр. Кроме того, использование данного пособия полезно для детей с ограниченными возможностями здоровья (использование в работе педагогов-психологов, дефектологов и логопедов, воспитателей и конечно инструкторов по ФК).	Педагоги смотрят презентацию и отвечают на вопросы по ходу знакомства (3 слайда)	

	С чего же начался путь по внедрению сибирского борда в работу? 1 этап. «Знакомство с балансиром» Знакомство с бордом, началось с его истории возникновения. С прикосновений: сначала дети потрогали, покрутили доску, попробовали встать на нее, сесть, лечь. Затем начали выполнять простейшие упражнения на равновесие. 2. Этап. «Равновесие» Одно из важнейших чувств для ребенка - чувство равновесия, благодаря которому он начинает осваивать все более сложные навыки. Равновесие – это надежность, защищенность и опора. Для работы на балансирах был разработан комплекс упражнений, Эти упражнения универсальны, их можно делать как на балансировочной доске, так и на полу, на других неустойчивых поверхностях. 3 этап. «Простые упражнения с бордом». Когда дети спокойно стоят на балансире, мы начали выполнять простейшие упражнения на равновесие /приседания, ходьба приставными шагами с одной стороны доски на другую, покачивания влево, вправо; несколько упражнений в ходьбе, словно по верёвочному мосту. 4 этап. «Упражнения с предметами» После освоения основных упражнений мы стали добавлять в наши занятия предметы - помощники. Например, мячи, палки, ленточки, гантели. 5 этап. «Свободная деятельность». В младшем дошкольном возрасте борды на занятиях физкультуры используются в подвижных и малоподвижных играх: «Мышеловка», «Займи место в кругу» - где, борды служат домиком; «Угадай музыкальный инструмент»; «Нарисуй геометрическую фигуру»; «Считалки», «Скороговорки» - с покачиванием на досках. Практическое использование вы сами попробуете на станции "Сибборд Мастера»		
Балансировочные подушки	<u>Выступление спикера 2. Иванова Елена Николаевна</u> Балансировочная подушка – это, универсальный тренажер. Подушка балансировочная массажная выполнена в виде эластичного резинового диска. Одна поверхность тренажера рельефная. Здесь содержатся выступающие шипы, которые при контакте со ступнями задействуют биологически активные точки, оказывая положительное стимулирующее воздействие на организм. Изнутри балансировочная подушка заполнена воздухом. Однако недостаточно плотно. Таким образом, приспособление остается довольно податливым, что обеспечивает возможность выполнения упражнений на устойчивость при размещении ребенка на ее поверхности. Использование балансировочных подушек в ДОУ может включать следующие этапы:	Педагоги смотрят презентацию и отвечают на вопросы по ходу знакомства (3 слайда)	

	1. Освоение базовых движений. Дети учатся вставать на подушку и сходить с неё, осваивают раскачку, шаги на месте. 2. Выполнение упражнений. Используются упражнения на покачивание, балансирование, задания для рук и ног. 3. Усложнение техники. Для усложнения применяются мячики, кольца, мешочки с песком и другие приспособления. 4. Подвижные игры. Например, «Весёлая перемена» (развитие чувства равновесия, массаж стоп) или «Кто лишний?» (воспитание быстроты реакции, внимательности, ловкости). Практическое использование вы сами попробуете на станции "Баланс и Устойчивость"		
Аквапалки-нудлы	<u>Выступление спикера 3. Семёнова Татьяна Борисовна</u> Нудл – это гибкая палка-труба, изготовленная из нетонущих легких материалов. В качестве таких материалов могут выступать вспененный полиэтилен или вспененный каучук. Такое оборудование видели все, кто плавал в бассейне или посещал занятия по аква-аэробике. Моделей аквапалок – множество. Производители предлагают изделия разной длины (может варьироваться в пределах 70-165 см), цветов, диаметра (от 4 до 10 см), формы (ребристой, с изгибами, цилиндрической). Материалы, из которых изготавливают нудлы, не впитывают воду. И даже при различных повреждениях (царапинах, трещинах) аквапалки сохраняют свои рабочие характеристики. Важно, что материалы для плавательного инвентаря не провоцируют развитие аллергической реакции, а также не служат благоприятной средой для развития грибов.	Педагоги смотрят презентацию и отвечают на вопросы по ходу знакомства (2-3 слайда)	
	Нудлы довольно универсальный инструмент в плане проведения физкультурных занятий, ведь они как бы дублируют роль другого спортивного инвентаря: · препятствия/барьеры для прыжков, перешагиваний, ходьбы, бега и прочих перемещений в разной форме (можно варьировать как ширину, так и высоту препятствия; если не хватает предметов для опоры, нудлы можно удерживать и самим занимающимся); · лавочки, дощечки, рейки – нудлы могут не просто заменить инвентарь для тренировки равновесия, но и добавить сложности к заданиям, разнообразить занятие; · гимнастические палки – нудлы заменяют их в подвижных играх (Удочка, под ногами и т.д.) Практическое использование вы сами попробуете на станция "Нудл-игры"		

	Педагоги делятся на три группы по изображению спортивного оборудования на программах. Каждая группа педагогов идёт по своему маршруту по станциям: Станции "Сибборд Мастера» (Спортивный зал); Станции "Баланс и Устойчивость» (Группа «Карабли»; Станция "Нудл-игры" (музыкальный зал);	Педагоги разделились на три группы и идут по разным помещениям, где расположены станции	
Станции "Сибборд Мастера» (Спортивный зал)	Практика применения Сиббордов. Знакомство с Сиббордом происходит поэтапно. Когда дети познакомились с бордами, используем их на занятиях по подгруппам. И сейчас я предлагаю вам пройти все этапы знакомства с Сибирским бордом. 1. Подойдите к борду. 2. Две ноги на середине 3. Ноги ставим на край борда «Звёздочка» 4. Проход по борду 5. Качание на бордах «Качели», руки на поясе. 6. Разворот в одну и в другую сторону с вытянутыми руками «Супергерой» 7. Качание с вытянутыми руками в стороны 8. Сидя по-турецки на середине Сибборда, раскачивание. «Неволяшка». Упражнения на Сибборде с предметами. предлагаю педагогам на выбор несколько предметов (кубики, нейромячи, мячи). Вместе выполняем упражнения. Переворачиваем Сибборд. Упражнения в первой части занятия и для тренировки основных видов движений (ходьба через мостик, подлезание и т.д.)	Выполнение упражнений. Педагоги выбирают предметы и выполняют несколько упражнений с предметами	Сибборды Мячи, нейромячи. Кубики по количеству человек.
	Игра «Ходит шляпа, не спеша» Задачи: развивать вестибулярный аппарат, чувство равновесия, умение владеть своим телом, формировать умение сочетать речь с движениями (мозжечковая стимуляция). Ход игры: Дети, раскачиваясь на бордах, стоящих по кругу, передают шляпу друг другу, проговаривая слова: Не спеша, на задних лапах По квартире ходит шляпа. Это – кот, усатый кот В шляпе папиной живет! На ком останавливается шляпа, примеряет ее и показывает движения, а дети повторяют. - Как вы думаете, уважаемые педагоги, как в подвижных играх использовать	Педагоги перестраивают борды по кругу. В соответствии с текстом передают шляпу по кругу. Ответы педагогов.	

	сибборды со всей группой?		
Станции "Баланс и Устойчивость" Группа	Практика использования балансировочных подушек. В разных частях занятия, на утренней гимнастике. Комплекс ОРУ с балансировочными подушками в парах. «Туристы». 1. «Ручеек» (подушка массажной стороной). И. п. – дети стоят парами каждый на своей подушке на расстоянии вытянутой руки друг от друга, взявшись за руки. Повороты «ручеек» вокруг себя, не расцепляя рук. Поменять направление в другую сторону. 2. «Палатка» (подушка массажной стороной). И. п. – дети стоят парами каждый на своей подушке на расстоянии вытянутой руки друг от друга, взявшись за руки. 1 – приседание, не расцепляя рук, сохраняя равновесие, 2 – и. п. – 4 раза. 3. «На одном велосипеде». И. п. – сидя на подушках, руки в упоре сзади, на расстоянии вытянутых рук. 1- 8 - велосипед, упираясь в стопы друг другу – 4 раза, чередовать с интервалами отдыха. Подвижные игры: «Краб», «Космонавты». Релаксация «Дом» пальчиковая гимнастика. - Как и где ещё можно использовать?	Выполнение упражнений, игр. Ответы на вопрос.	Балансировочные подушки по количеству педагогов
Станция "Нудл-игры" Музыкальный зал	Практика использования аквапалок-нудлов. Разминка – ОРУ: 1.«Гребки в наклоне» 2.«Лодочка.» 3.«Едем на лодочке» 4.«Штанга» 5.«Насос» Игровые упражнения, используются в разных частях занятия, досугах. 1.«Дартс» 2.«Заборчик» 3.«Узкая дорожка» 4.«Перешагни брёвнышки» 5.«Барьеры» 6.«Проползи по тоннелю» 7.«Полоса препятствий» Подвижная игра - эстафета «Пирамидка», «Носилки».	Выполнение упражнений, игр	

	Игра: «Бараночки» (несколько вариантов игры) Воспитатели с нудлами расходятся на разные края/углы зала. В центре зала разбросаны цветные колечки/ «бараночки» Дети должны брать по одному колечку, бежать к воспитателю и одевать «баранки» на нудл. Варианты игры: Воспитатели с нудлами стоят в центре или перемещаются (дети должны их каждый раз находить); Колечки подбираются по цвету нудла или в зависимости от команды воспитателя.		
Подведение итогов	Все группы возвращаются в спортивный зал.	Педагоги возвращаются в спортивный зал.	
Рефлексивный итог "Все у меня в руках!"	- Друзья, наша встреча близится к своему завершению и пришло время подвести итоги. Мы хотели бы получить от вас обратную связь. Перед вами плакат с изображением ладони. Большой палец – "Над этой темой я хотел(а) бы еще поработать", указательный – "Здесь мне были даны конкретные указания", средний – "Мне здесь не понравилось", безымянный – "Психологическая атмосфера", мизинец – "Мне здесь не хватало...". Необходимо обвести свою руку и вписать свои ответы Затем листы вывешиваются, и всем участникам предоставляется время для знакомства с ответами друг друга. Благодарим вас за участие и ждём новых встреч!	Участники рисуют на листах бумаги свою руку и вписывают внутри контура свои ответы на эти вопросы.	