

Тема проекта: Использование нестандартного спортивного оборудования на занятиях по физической культуре в детском саду

1. Характеристика проекта

2.1. Цели, задачи и ожидаемые результаты

Охрана и укрепление психофизического здоровья детей – одно из главных направлений в работе дошкольного образовательного учреждения. Особое значение имеет обеспечение реализации важнейшей потребности ребенка – потребности в двигательной активности. При этом на первый план выходит создание необходимых условий для полноценной двигательной деятельности детей в режиме дня. Основной формой развития двигательной активности детей в ДООУ являются физкультурные занятия. С целью поддержания интереса к ним дошкольников особое внимание следует уделять подбору спортивного инвентаря и физкультурного оборудования. Один из путей решения этой проблемы – разработка новых форм организации непосредственной образовательной деятельности по физическому воспитанию с использованием нетрадиционного (нестандартного) оборудования.

Цель нашей деятельности: оптимизация работы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста и укрепление их здоровья путем использования разнообразного нестандартного оборудования. При этом достижение поставленной цели предполагает систематическое использование этого оборудования в сочетании с другими видами работы по физическому воспитанию

Задачи:

1. Удовлетворять естественную потребность детей в движении через эффективное использование нестандартного физкультурного оборудования в непосредственной образовательной деятельности;
2. Обогащать творческий потенциал, развивать воображение, стремление к активности, самостоятельности;
3. Развивать у детей интерес к процессу движений с использованием предметов нестандартного оборудования;
4. Создавать условия для проявления у детей положительных эмоций;
5. Научить детей ухаживать за нестандартным оборудованием, бережно и аккуратно пользоваться им;
6. Формировать интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Перед началом работы мы предположили, что при активном использовании разнообразного нестандартного оборудования в непосредственной образовательной деятельности по физической культуре будет сформирована положительная атмосфера, порождающая у детей желание активно использовать подручные средства при организации самостоятельной двигательной деятельности в течение всего дня и, как следствие, будут совершенствоваться физические качества дошкольников и укрепляться их здоровье.

2.1. Основная проблема, ее актуальность

Во всех программах дошкольного воспитания большое внимание уделяется физкультурно-оздоровительной работе, в том числе организации условий для оптимального двигательного режима воспитанников. Однако важно отметить, что со-

временные городские дети не имеют возможности для проявления достаточной самостоятельной двигательной активности. Она все больше ограничивается созданными условиями:

- Замкнутым, перенасыщенным пространством групп в детском саду и квартир;
- Ограничением двигательной активности на прогулках вне детского сада (недостаточное количество детских площадок, большое количество транспорта);
- Требованиями (запретами) взрослых (не лезь, не беги, испачкаешься, упадешь);
- Преобладанием статичного времяпрепровождения (просмотр телепрограмм, компьютерные и настольные игры, игры с конструктором, занятия изобразительной деятельностью и т.д.);
- Генетической наследственностью (по последним данным только 10 % детей являются условно здоровыми).
- Материальными трудностями в приобретении спортивного инвентаря;

Но самая главная проблема – несмотря на большую работу по физическому воспитанию, дети не умеют правильно организовать самостоятельную двигательную деятельность с использованием доступных материалов и оборудования.

Как же сделать самостоятельное активное движение интересным и доступным для детей?

Наблюдения, проводимые за детьми, показали, что в режиме дня детского сада очень незначительное время уделяется играм с оборудованием спортивного уголка и подвижным играм. При этом самостоятельная двигательная активность носит в основном спонтанный, хаотичный характер. По нашему мнению, для этого существует несколько причин:

- Недостаточное количество интересного детям игрового спортивного оборудования в физкультурных уголках групп;
- Неумение детей использовать доступный инвентарь в самостоятельной деятельности;
- Недостаточность знаний педагогов в области изготовления и применения нестандартного оборудования в условиях ограниченного пространства группы;
- Неумение родителей организовать полноценную развивающую среду в условиях малой площади квартиры.

2.2. *Содержание и структура проекта*

Сначала мы определили индивидуальные предпочтения дошкольников: любимые игры, виды движений, чаще всего используемые в самостоятельной деятельности и т.д. Определив круг интересов детей, можно подобрать именно те подвижные игры и изготовить такое оборудование, которое будет органично вливаться в процесс физического воспитания и стимулировать безопасную двигательную активность в условиях детского сада.

На основе полученных данных, после тщательного изучения всей доступной нам литературы по данному вопросу, мы изготовили из подручного материала пособия и инвентарь для организации физкультурной работы с детьми. При этом учитывались индивидуальные потребности дошкольников (игровые интересы, необходимость тренировки отдельных групп мышц, коррекционная работа с детьми, имею-

щими проблемы со здоровьем, задачи развития дошкольников определенного возраста). Обучение детей использованию нестандартного оборудования проходило постепенно на занятиях под руководством воспитателя по физической культуре. В процессе ознакомления с новыми атрибутами дети с помощью взрослого определяли, как можно использовать тот или иной предмет в процессе подвижной игры, в общеразвивающих упражнениях, при овладении основными видами движений. Простота игр, разнообразные варианты применения привычных предметов, возможность дозировать физическую нагрузку стимулировали детей и взрослых к придумыванию новых вариантов.

В результате анализа предметно-игровой среды детского сада, работы по изготовлению новых атрибутов и пособий был составлен перечень нестандартного физкультурного и спортивного оборудования для детей дошкольного возраста. Разработанные к нему методические рекомендации по использованию оборудования в условиях детского сада и семьи представлены в Приложении.

2.3. Научная новизна и практическая значимость

Применение нестандартных пособий вносит разнообразие в физические занятия и эффект новизны, позволяет шире использовать знакомые упражнения, варьировать задания. Нестандартное оборудование объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. Использование ярких цветных пособий повышает у детей интерес к занятиям, придает им необходимую эмоциональную окраску.

2.4. Уровень проработанности

Реализация проекта находится на аналитическом этапе. В настоящее время мы анализируем результаты использования нетрадиционного оборудования в непосредственной образовательной деятельности по физической культуре под руководством воспитателя по физической культуре. Результаты мониторинга уровня физического развития детей подготовительной к школе группы, принимавших участие в проекте представлены в описании проекта.

Результаты работы над проектом показали эффективность средств и методов, применяемых нами на занятиях с нестандартным оборудованием. Они доказывают правомерность утверждения о необходимости систематической работы на протяжении всего периода дошкольного детства. Положительная атмосфера, создаваемая на занятиях, определяет оптимальную готовность к работе и высокой физической активности. Только эти условия обеспечивают баланс между процессами торможения и возбуждения (психическая стабильность). Именно поэтому работа над созданием и использованием нестандартного оборудования будет продолжена в будущем. Немаловажное значение при этом имеет сформированность материальной базы учреждения (наличие физкультурного зала с большим количеством разнообразного оборудования, незначительные материальные затраты, позволяющие эффективно пополнять пространственно-игровую среду новыми пособиями, возможность привлечения родителей к совместной работе по изготовлению необычных игровых материалов).

Использование нестандартного спортивного оборудования в непосредственно образовательной деятельности по физической культуре в детском саду

**«Здоровый ребенок дошкольного возраста –
жизнерадостный, устойчивый к неблагоприятным внешним
факторам, с высоким уровнем выносливости и работоспособности»**

Ю.Ф.Змановский

Двигательная активность является естественной потребностью организма человека. Особое значение движения имеют в дошкольном возрасте. Свой внутренний мир (удовольствие, удивление, сосредоточение, радость и т.д.) ребенок может выразить движением. Недостаточная двигательная активность детей ведет к дефициту познавательной активности, знаний, умений, к мышечной пассивности и снижению работоспособности организма.

Повышению двигательной активности способствует использование на занятиях нестандартного оборудования. В настоящее время многие торговые организации предлагают различное спортивное оборудование, но в связи с проблемами финансирования детских садов нам пришлось проявить выдумку и фантазию. Мы смогли без значительных финансовых затрат усовершенствовать традиционное оборудование, разработать и внедрить оригинальные авторские модели и конструкции. Новое спортивное оборудование – это всегда дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Упражнения с ним совершенствуют координацию движений, укрепляют связочно-суставный аппарат, в результате чего улучшается гибкость позвоночника, развивается грудная клетка, совершенствуется осанка, повышается устойчивость вестибулярного аппарата, увеличивается жизненная емкость легких, улучшается крово- и лимфообращение, укрепляются сосуды сердца и головного мозга. Предметы нестандартного оборудования малогабаритны, легко устанавливаются, достаточно эстетичны и малозатратны в изготовлении. При этом нестандартное оборудование отличается малой травмоопасностью и почти не имеет индивидуальных противопоказаний. К занятиям с использованием нестандартного оборудования могут быть допущены практически все дети посещающие детский сад.

Основные принципы использования нестандартного оборудования

1. Пособия могут быть использованы на физкультурных занятиях и в самостоятельной двигательной деятельности детей дошкольного возраста с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей детей.
2. Необходимо учитывать функциональную пригодность физкультурного оборудования к использованию
3. Начиная упражнения с нестандартным оборудованием от самых простых, следует постепенно переходить к более сложным, разнообразить движения.
4. Важно чередовать упражнения так, чтобы нагрузка в движениях, идущих друг за другом, не приходилась на одни и те же группы мышц. Полезно использовать дыхательные тренажеры на расслабление мышц

5. В процессе выполнения упражнений необходимо внимательно следить за состоянием самочувствия детей, не допускать перегрузок.
6. С целью воспитания самостоятельности и активности целесообразно предлагать детям самим придумать упражнения с использованием нестандартного оборудования, исходя из их физических возможностей и уровня двигательных навыков. Нестандартное спортивное оборудование может быть изготовлено из бросового материала с минимальными материальными затратами. Кроме того, использование «мусора» имеет экологическую составляющую – способствует охране окружающей среды.

Многообразен и непредсказуем мир вещей, способных обрести вторую жизнь благодаря творчеству, выдумке и умелым рукам. Для преобразования мы выбрали современные предметы, которые привлекли нас необычными формами и материалами, из которых они сделаны: футляры от «киндер-сюрпризов», пластиковые бутылки, крышки, всевозможные упаковки, резиновые пробки, веревки. Эти бесполезные на первый взгляд предметы превратились в забавные игрушки и пособия для выполнения упражнений и корригирующих гимнастик. При минимальных затратах времени нестандартное оборудование может быть трансформировано и использовано многофункционально.

Область применения нестандартного оборудования довольно широка: это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная активность детей, и, что является основным, занятия по физической культуре. Имея специальные пособия, педагог может моделировать сюжетные занятия, варьировать игры, проводить соревнования, разнообразить праздники и развлечения.

Экспериментальная работа, направленная на совершенствование режима двигательной активности детей дошкольного возраста в условиях детского сада с использованием нестандартного оборудования, была начата нами несколько лет назад. Для получения более точного представления о развитии движений и физических качеств у одних и тех же детей нами на основе пяти стандартизованных методик (скрининг-тестов): бег с высокого старта на 30 м., челночный бег 3х10 метров, прыжок в длину с места, метание набивного мяча весом 1 кг, и наклоны вперед, была проанализирована динамика развития каждого показателя физической подготовленности детей от 5 до 7 лет (от средней до подготовительной группы). В исследовании принимали участие дети группы «Солнышко» МДОБУ «Детский сад № 32» под руководством инструктора по физической культуре Хлопковой Елены Николаевны. Кроме того, мы проанализировали материалы мониторинга здоровья воспитанников данной группы за период с сентября 2023 по сентябрь 2024 года.

Первичная диагностика, проведенная в сентябре 2023 года (старшая возрастная группа) дала следующие результаты: 35 % детей имеют высокий уровень развития, 61 % - средний, 4 % - низкий. При этом следует учитывать, что результаты диагностики сравнивались со средними показателями в соответствии с возрастными возможностями детей. Эти показатели и стали отправной точкой для начала работы над внедрением инновационного проекта. В конце первого года работы (осень 2024 года, старшая возрастная группа) увеличилось количество детей со средним и высо-

ким уровнем физической подготовленности (29% и 71% соответственно), детей с низким уровнем физической подготовленности в группе не выявлено. Результаты диагностики представлены в таблице.

Таблица 1

Результаты диагностики уровня физического развития детей
группы «Солнышко» МДОБУ «Детский сад № 32»

Виды упражнений	Осень 2023			Весна 2024			Осень 2024			Весна 2025		
	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н
Бег 30 метров	39	52	9	57	43	-	93	7	-	74	22	4
Челночный бег 3х10 метров	83	13	4	86	14	-	93	7	-	35	61	4
Бросание набивного мяча	61	39	-	48	48	4	79	21	-	35	61	4
Прыжок в длину с места	26	65	9	48	43	9	50	50	-	22	78	-
Наклон вперед из положения стоя	22	48	30	38	38	24	43	43	14	48	30	22
Всего	35	61	4	57	43	-	71	29	-	43	57	-

Однако данные мониторинга не всегда позволяют сделать обоснованный вывод о динамике физического развития каждого конкретного ребенка. Для того чтобы отследить индивидуальный маршрут развития каждого из наших воспитанников мы провели сравнительный анализ результатов входящей (сентябрь 2023) и итоговой диагностики (апрель 2025 года) по всем видам движений с определением темпов прироста (см. приложение № 1)

Таблица 2

Темп прироста показателей физического развития
(по видам физических упражнений)
детей группы «Солнышко» МДОБУ «Детский сад № 32»
за период с сентября 2023 по апрель 2025 года

№ теста	неудовлетворительно		удовлетворительно		хорошо		отлично	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
1	3	15	2	10	5	25	10	50
2	1	5	2	10	8	40	9	45
3	2	10	1	5	1	5	16	80
4	1	5	1	5	1	5	17	85
5	9	45	-	-	1	5	10	50

Следует отметить, что уже после первого года работы показатели уровня физического развития детей данной группы значительно улучшились, что может свидетельствовать об эффективности внедрения инновационного проекта в практику работы детского сада.

За исследуемый период улучшились не только показатели физического подготовленности детей, но и укрепилось их здоровье.

Анализ исходного уровня состояния здоровья детей (при поступлении в дошкольное учреждение) показал, что большую часть составляют дети II группы здо-

Хлопкова Елена Николаевна, инструктор по физической культуре
МДОБУ «Детский сад № 32» города Бузулука

ровья – 68%; 8 % детей имели III группу здоровья (проблемы со зрением) и только 24 % детей могли считаться условно здоровыми. За период нахождения детей в детском саду мы не наблюдаем отрицательной динамики в изменении данного показателя. В настоящий момент 7 детей (28 %) - имеют I группу здоровья, 16 (72 %) - II группу здоровья, 1 (4 %) – III группу здоровья (инвалид по зрению с врожденной патологией). При этом анализ структуры заболеваемости за последний год показал, что в группе значительно снизилось количество ОРВИ и бронхитов (с 14 до 9, и с 6 до 3 соответственно) и уменьшилось количество пропусков по болезни (с 234 до 180 дней) при этом количество дней, пропущенных каждым ребенком по болезни составило 7,5, что значительно ниже среднегородских показателей. Кроме того, 7 из 24 воспитанников в текущем году не болели ни разу. Индекс здоровья группы составил 28 %.

Таким образом, на основе количественного и качественного анализа уровня физического развития и здоровья воспитанников можно сделать вывод об эффективности комплексной работы по физическому воспитанию детей подготовительной группы, в том числе с использованием нестандартного оборудования.

Предлагаемое в проекте нестандартное спортивное оборудование, позволяющее насытить двигательную деятельность разнообразными формами и видами движений, а также целесообразным чередованием физических упражнений и игр разной интенсивности, может быть использовано в работе инструкторов по физической культуре и воспитателей дошкольных групп детского сада

Ниже мы предлагаем рекомендации по организации обучения детей основным видам движений с использованием нестандартного оборудования

**Организация обучения детей основным видам движений
с использованием нестандартного оборудования**

Основные виды движе- ний	Особенности разви- тия детей дошколь- ного возраста	Методические рекомендации	Пособия и атрибуты
Ходьба	Слабый мышечный корсет. Не сформировано ощущение правильной осанки. Мышцы разгибатели развиты слабее, поэтому дети часто принимают неправильные позы (опущенная голова, сутулая спина, запавшая грудь)	Следить за хорошей осанкой детей. При ходьбе давать детям ориентир, для того чтобы они не опускали голову. Чаще использовать ходьбу на носках и с предметом на голове, для формирования ощущения правильной осанки. Давать задания, в которых изменяются темп и направление движения при ходьбе, с разным положением рук, умение чередовать ходьбу с другими движениями. Чаще проводить упражнения в ходьбе: по песку, дорожкам с естественными поворотами, с преодолением препятствий	Коврики, набивные мячи, гантели с песком, ходули, брусочки, мешочки, массажные дорожки (разные виды), островок, осьминожек, короткие косички, цветные пеньки, мягкие палочки на липучке, следы, змейка, половинки, ленты на резинке, разноцветные ручейки, волшебная лесенка
Бег	Мышечная система еще слабая. Формируется свод стопы. Координация движений в процессе формирования. Быстрое утомление	Обязательно контролировать осанку детей во время бега. Обращать внимание на согласование движения рук и ног, непринужденность движений. Следить за тем, чтобы в беге дети ставили стопы ближе одна к другой, не разводили в стороны носки ног. Недопустимо требовать сгибания рук в локтях и прижимания их к груди, что сковывает движения, плохо влияет на дыхание и кровообращение. Применять бег на короткие дистанции, чередуя его со спокой-	Набивные мячи, гантели с песком, воронки, брусочки, массажные дорожки (разные виды), островок, осьминожек, короткие косички, цветные рули, цветные пеньки, мягкие палочки на липучке, следы, змейка, половинки, ленты на резинке, разноцветные ручейки, волшебная лесенка

Хлопкова Елена Николаевна, инструктор по физической культуре
МДОБУ «Детский сад № 32» города Бузулука

		ной ходьбой, при условии частого использования бега	
Прыжки	Формируется свод стопы, слабые связки и мышцы. Слабо развиты координация движений, глазомер, чувство равновесия	Особое внимание обращать на мягкое приземление, а не преодоление высоты или длины. Лучше организовать подпрыгивание, тогда внимание ребенка не отвлекается необходимостью преодоления препятствия, а сосредоточенно на самом движении. Широко использовать подводящие упражнения (поднимание на носках, сочетание поднимания и взмахов рук, подскоки, подпрыгивания)	Набивные мячи, длинные палки, гантели с песком, мишень-мат, брусочки, островок, мат-трансформер, осьминожек, короткие косички, цветные пеньки, мягкие палочки на липучке, следы, змейка, половинки, ленты на резинке, разноцветные ручейки, волшебная лесенка
Метание, катание, бросание	Слабые мышцы плечевого пояса	Особое внимание на правильный замах, т. к. это не только способствует приобретению и закреплению навыка, но и укрепляет мышцы спины. Объяснять и показывать детям правильную позу при метании, обращая внимание на исходное положение. Уточнять некоторые элементы техники броска, ловли мяча (замедленные движения)	Набивные мячи, футбольный тренажер, мишень-мат, волшебные тарелочки, воронки, островок, мат-трансформер, мячи-помпоны, осьминожек, короткие косички, мешочки, цветные пеньки, бильбоке, шарики, половинки, узелки, волшебная лесенка
Упражнения на равновесие	Устойчивость и чувство равновесия еще только формируются	Проводить упражнения в спокойном темпе, не включать соревнований на быстроту выполнения движений. Обращать внимание на уверенность выполнения статичных поз	Гантели с песком, ходули, брусочки, островок, мячи-помпоны, осьминожек, короткие косички, мешочки, мягкие палочки на липучке, следы, змейка, половинки, разноцветные ручейки

Лазание, ползание, пролезание, подлезание	Страх высоты, слабо развитая координация движений. Продолжается развитие и совершенствование двигательного анализатора. Слабые мышцы спины. Продолжается формирование позвоночных изгибов	Следить за тем, чтобы дети правильно обхватывали планку, руки держали на ширине плеч, попеременно работали обеими руками; не смотрели вниз, держались прямо. Обращать внимание на то, чтобы дети не пропускали перекладины (чередующийся шаг). Постепенное освоение перехода с пролета на пролет — приставной шаг. При ползании на четвереньках обязательный последующий переход в вертикальное положение и активное выпрямление позвоночника. Регулярное усложнение препятствий.	Набивные мячи, длинные палки, шнуры, гантели с песком, брусочки, массажные дорожки (разные виды), мат-трансформер, цветные пенки, змейка, половинки, ленты на резинке, волшебная лесенка
Упражнения на развитие отдельных групп мышц	Остаются слабыми мышцы шеи, груди, поясницы, свода стопы и кистей рук	Точно дозировать упражнения и применять их в разнообразных комбинациях и вариантах. Обеспечивать избирательный характер воздействия на отдельные звенья двигательного аппарата, отдельные группы мышц и определенные системы организма — в зависимости от конкретных задач	Набивные мячи, длинные палки, футбольный тренажер, гантели с песком, брусочки, волшебные тарелочки, ленточки на палочке, мат-трансформер, мячи-помпоны, осьминожек, короткие косички, шарики, мягкие палочки на липучке, змейка, половинки, ленты на резинке, разноцветные ручейки
Массаж и игры малой подвижности	Нестабильный тонус мышц, проблемы перехода от процесса возбуждения к процессу торможения и наоборот	Проводить упражнения в спокойном темпе, обращать внимание на эмоциональное состояние детей, способствовать стабилизации внутреннего организма	Волшебные тарелочки, массажная дорожка (разные виды), массажеры из киндер-сюрпризов, мат-трансформер, мячи-помпоны, массажные рукавички, короткие косички, шарики, следы, змейка, половинки, ленты на резинке, разноцветные ручейки, узелки

