***«Развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста***

***с использованием нестандартного оборудования »***

*Гунякова Елена Валерьевна*

*инструктор по физической культуре*

*МАОУ детский сад №49 «Весёлые нотки»*

*г.о.Тольятти*

Дошкольное детство является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка и развития физических качеств. Цель работы инструктора по физической культуре – формирование у дошкольников интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни. Не секрет, что современные дети больше времени проводят в гаджетах, чем в движении на улице. Они стали чаще болеть, меньше двигаться. В данной статье хочу поделиться опытом по развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста с использованием нестандартного оборудования (массажеров для ног). Наш детский сад работает в этом направлении не первый год. В 2018 году мы проводили городской семинар по теме «Система методической работы в ДОУ по формированию и развитию физических качеств у детей». Продолжая работать в этом направлении, я, стараясь разнообразить и обогатить двигательную деятельность детей, решила использовать нестандартное оборудование. Разнообразное физкультурное оборудование и пособия являются составной частью общей предметно-игровой среды дошкольного образовательного учреждения. В процессе оптимизации двигательной активности детей правильный подбор и рациональное использование оборудования способствуют развитию двигательной сферы детей, позволяют более полно удовлетворить двигательные потребности каждого ребенка, способствуют формированию базовых умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию двигательных качеств и способностей, воспитанию интереса к разным видам занятий по физической культуре. Наряду с этим решаются задачи, направленные на укрепление здоровья и гармоничное развитие детей, на воспитание нравственных и волевых качеств, на развитие многих психических процессов и свойств личности.

Сегодняшние дети с одной стороны пресыщены различными развлечениями, их сложно чем-то удивить, но с другой стороны они остаются детьми, которые любят играть. Применяя нестандартное оборудование, я вношу разнообразие в двигательную среду. В игровой форме с использованием нестандартного оборудования обучение происходит с лёгкостью, упражнения остаются в памяти ребёнка надолго.

Все мы прекрасно знаем, что основными физическими качествами человека принято считать: ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, глазомер, силу, выносливость. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все физические качества, но преимущественное значение приобретает какое-либо одно из них. Например, при беге на короткие дистанции — быстрота; при беге на длинную дистанцию — выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега — сила в сочетании с быстротой.

Рассмотрим некоторые из них. Равновесие — способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры. Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга, успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных работах (верхолаз и др.). Для развития равновесия, я использую ходьбу по массажерам, обыгрывая, что это камни-валуны, по ним нужно пройти, не замочив ног, через ручей. Массажеры можно расставить цепочкой друг за другом, можно на небольшом расстоянии друг от друга, для усложнения - в шахматном порядке. Игровые упражнения «По камушкам», «Не замочи ног», подвижные игры «Выше ноги от земли», «Прилив – отлив» способствуют развитию равновесия.

 Ловкость — это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ловкость развивается при выполнении упражнений в изменяющихся, в усложненных условиях. Быстрота — способность человека выполнять движения в наикратчайшее время. Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением, с изменением темпа, а также в подвижных играх. Для развития ловкости, быстроты, а так же координации, я использую ходьбу, ползание и бег между массажерами змейкой. Эти физические качества развиваются в игровых упражнениях «Муравьишки», «Не задень», в подвижных играх «Змейка», «Поезд». Еще мы, совместно с детьми, придумали упражнение «Качели».

 Глазомер — способность человека определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений. Для развития глазомера у детей эти массажеры я использую в метании как мишени. Мешочки можно **метать** **в** массажеры, можно **перебрасывать через** массажеры, можно **забрасывать в** массажеры, можно **забрасывать** **на** массажеры. Вариантов много. В зависимости от задания, от вида броска, я объясняю детям, зависит и способ выполнения броска.

 Нестандартное  оборудование позволяет развивать физические качества в игровой форме. Благодаря этому повышается эффективность упражнений, улучшается эмоционально – психическое состояние дошкольников. Использование нестандартного оборудования помогает в успешном решении задач поставленных ФГОС.

Таким образом, мы одновременно добиваемся нескольких целей:

· развиваем физические качества;

· формируем потребность в двигательной активности;

· прививаем любовь к занятиям физической культурой.

А главное – все это доставляет детям огромное удовольствие!

Список литературы:

1.Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду», Москва «Просвещение» 1992;

2.Вавилова Е.Н. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость», Москва «Просвещение» 1981;

3.Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста», Москва «Просвещение» 1985;

4.Николаева Е.И., Федорук В.И., Захарина Е.Ю. «Здоровьесбережение и здоровьеформирование в условиях детского сада», Санкт-Петербург «Детство-пресс» 2014;

5.Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе», Москва «Мозаика-синтез» 2012.