

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

МБДОУ «Детский сад №145»

Информация для родителей

«Использование нетрадиционного оборудования для физического развития и закаливания детей»

Воспитатель:

Мулюкина О. Н.

Барнаул

Физическое развитие и закаливание - это повышение устойчивости организма к воздействию естественных природных факторов . Физическое развитие и закаливание существенно укрепляет иммунитет. Оно укрепляет организм, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ и повышает тонус центральной нервной системы. Что не мало важно для детей дошкольного возраста. Благодаря физическому развитию и закаливанию ребенок становится крепким, здоровым, энергичным и работоспособным.

Для выполнения закаливающих мероприятий, нетрадиционным методом, необходимо оборудование. А необычное, нестандартное оборудование, выполненное из необычных материалов, вызывает положительный эмоциональный настрой, повышает интерес детей к этому процессу, и способствует оптимизации не только физического, но и психического здоровья дошкольников.

Использование нетрадиционного оборудования повышает мышечный тонус, улучшает кровообращение, активизирует окислительно-восстановительные процессы в мышцах, суставах, тканях, позволяет так же развивать у детей наблюдательность, воображение, зрительную память, развивать чувство формы и цвета.

Требования, предъявляемые к нестандартному оборудованию.

Нестандартное оборудование должно быть: безопасным; максимально эффективным; удобным к применению; компактным; универсальным; технологичным и простым в изготовлении; эстетичным.

Можно использовать следующее нетрадиционное оборудование и инвентарь для физического развития и закаливающих мероприятий:

Упражнения на коррекцию плоскостопия

«Ходьба по массажным коврикам» - способствует формированию сводов стопы и профилактике плоскостопия. При хождении по массажным коврикам достигается эффект глубокого приятного точечного массажа. Ребенок ставит ногу по-разному, при этом по-разному работают различные мышцы, а нервные окончания получают различные сигналы и в результате получается тренировка нервно-мышечной системы.



«Массажные тапочки» - используются для массажа ступней; Ходьба с целью профилактики плоскостопия; Создают условия для проявления у детей положительных эмоций; Стимулирует работу внутренних органов; Способствует укреплению опорно – двигательного аппарата.



«Змейка» - используется так же для профилактики плоскостопия и массажа стоп.



«Массажные варежки» - используются при массаже шеи, головы, верхнего плечевого пояса, спины, груди, ног.



Массажёр «Орешки» - состоит из плотно нанизанных на леску капсул "киндер-сюрпризов", по бокам две ручки. Так же как и варежки удобен при массаже шеи, головы, верхнего плечевого пояса, спины, груди, ног.



«Мешочки для метания» - наполненные песком, а так же мягкие мешочки используются для развития тактильных ощущений; развитие координации движений, развитие глазомера, мелкой моторики пальцев рук, точность и ловкость. Повышают интерес воспитанников к физической культуре, благодаря своему оригинальному и привлекательному виду. Так же профилактика нарушения осанки. Материал: ткань, наполнитель может быть разный. Мы используем наполненные мешочки песком и синтепоном.



«Моталочка Солнышко» - используется для того чтобы учить детей координировать свои движения, развивать мелкую моторику рук, быстроту движений, ловкость, воспитывать выдержку.



Игра «Гусенички» - направлена на: укрепление мышечной ткани носоглотки и гортани; повышение количественного содержания кислорода в крови; развитие умения правильной выработки воздушной струи; развития силы, длительности и целенаправленности воздушной струи; активизация мышц губ для правильной артикуляции; воспитывает умение работать в коллективе; усидчивость.



Для развития дыхания еще используем различные султанчики.



Использовать султанчики также можно для развития мелкой моторики рук.

Таким образом, использование нестандартного оборудования формирует правильную осанку, укрепляет мышечный корсет, способствует профилактике плоскостопия, развивает координацию движения, развивает органы дыхания .

Таким образом использование нестандартного оборудования для физического развития и закаливая детей формируется интерес к здоровому образу жизни, прививаются навыки гигиены. Всё это усиливает сопротивляемость организма ребёнка к различным заболеваниям.