

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение №1 –
детский сад комбинированного вида «Солнышко»

«МОЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ НАХОДКА»

Ссылка на личный сайт: <https://pilaewa1103.wixsite.com/mysite>

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИБИРСКИХ БОРДОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ.**



Инструктор по физической культуре: Пылаева Татьяна Захаровна

пгт. Бисерть

2024

Народная мудрость гласит: «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым!».

В современном обществе предъявляются высокие требования к человеку, к его знаниям и способностям.

Актуальность проблемы здоровья детей сегодня очевидна для всех. Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. Дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит». Физическое и интеллектуальное развитие должно проходить параллельно. Учитывая благотворное влияние всего нового на развитие двигательной памяти и стремление к творчеству каждого ребенка, в своей работе я начала использовать инновационное оборудование – Сибирский борд.

Сибирский борд – это тренажёр в виде изогнутой доски, который применяется для стимуляции мозжечка, отвечающего за координацию движений, равновесие и мышечный тонус.

Цель педнаходки: Создание условий для развития координационных способностей дошкольников старшего возраста и формирования у них здорового образа жизни посредством сибирского борда.

Задачи:

1. Развить координационные способности.
2. Формировать потребность в здоровом образе жизни посредством использования Сибирского борда.
3. Повышать интерес к использованию нетрадиционного оборудования, мотивируя на двигательную активность.
4. Охрана и укрепление здоровья.
5. Формировать умение контролировать, ориентироваться и чувствовать свое тело в пространстве.

Сибирский борд – в переводе с английского «доска». Сибирский, потому что сделан в Сибири из натурального экологически чистого материала – алтайской березы.

Почему СибБорды все больше пользуются такой популярностью?

1. Балансировка при заданной амплитуде - является неким метрономом для головного мозга.
2. Мягкое воздействие на вестибулярный аппарат - равномерная активизация участков правого и левого полушарий.
3. Систематическая мозжечковая стимуляция - запускается процесс удержания равновесия и контроль координации.
4. Непривычные движения для мозга приводят к формированию новых нейронных связей.
5. Даже самые простые упражнения при одновременной балансировке дают больше эффекта, т.к. задействован весь организм как одна целостная система.

Занимаясь на Сибирском борде необходимо:

1. Соблюдать технику безопасности;
2. Не заниматься слишком долго, даже если малышу очень нравится (20 минут в день более чем достаточно в первые несколько месяцев);
3. Всегда подстраховывать ребенка во время занятий;
4. Упражнения должны носить игровой характер, при этом, важна сосредоточенность и правильное выполнение;
5. Стремиться к тому, чтобы, стоя на Сибборде, ребенок почувствовал себя уверенным и перестал постоянно смотреть под ноги или хвататься за опору;
6. Перед началом выполнения упражнений детям нужен разогрев, разминка и растяжка;
7. И главное: поддерживать позитивный настрой и положительные эмоции, мотивируя на достижение результата.

Этапы обучения:

1 этап. «Равновесие». Для подготовки работы на бордах использовали комплекс упражнений из набора карточек «Сибирский борд детская йога», выполняя на полу или других неустойчивых поверхностях. Затем, кроме статических упражнений на развитие равновесия начинаем использовать и динамические – в движении.



2 этап. «Простые упражнения с бордом». Знакомство с бордом, попробовали встать на доску, сесть. Затем учим детей выполнять стойку прямо и боком, расставив ноги врозь, и немного раскачиваться. Затем добавляем движения рук и переходим к простым упражнениям на «Чудо-борде» используя карты-схемы «Равновешки».



3 этап. «Упражнения с предметами». После освоения основных упражнений добавляем в занятия предметы-помощники. Например, мячи, мешочки, гимнастические палки и т.д.



4 этап. «Подвижные игры». После освоения основных упражнений с предметами, можно играть в подвижные игры.



5 этап. «Свободная деятельность». После того как дети освоят балансборд в физкультурном зале, можно использовать борд в группе.

Конспект занятия

«Чудо – доску я качаю, мозжечок свой развиваю»

Цель: Формировать позитивное эмоционально – ценностное отношение к занятиям по физической культуре. Приобщать к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Развивать физические качества, координацию и ловкость в движениях, тренировать равновесие.
2. Обогащать двигательный опыт детей посредством формирования новых двигательных умений в играх и упражнениях на сиббордах.
3. Формировать правильную осанку.
4. Развивать интерес к занятиям по физкультуре, поддержку внимания на занятии.
5. Учить детей работать в команде, развивать чувства сопереживания, сплоченности.

Ход занятия. Вводная часть

Построение в колонну. Ходьба по кругу «змейкой», на носках руки на плечи, на пятках руки за голову в замок. Боковой галоп правым боком (присед), левым боком. Ходьба по кругу.

Игра «Найди свое место».

По команде в рассыпную бегом, дети бегают по залу, по команде найди свое место, ищут свое место в строю. (В рассыпную: «каракатицей», прыжки на правой ноге).

Основная часть ОРУ

Приветствие на сиббордах.

1. Выполнение покачивания на сиббордах.
2. «Крабик»
3. «Балеринка»
4. «Самолетик»
5. «Танцор»
6. «Змея»
7. «Лебедь»

8. «Шпагат»

9. «Радуга»

Основные движения (Работа на сиббордах)

1. Подбрасывание мяча вверх, с хлопком.
2. Отбивание мяча правой, левой рукой.
3. Работа в парах (перебрасывание мяча друг другу от груди).
4. Катание малого мяч в парах.
5. Работа в кругу (передача мяча по кругу).

Подвижная игра

Соревнование «Чья команда быстрее передаст мяч»

Дети строятся на сиббордах в две колонны. Дети, качаясь на сиббордах, передают мяч друг другу.

Цель игры: чья команда быстрее передаст все мячи.

Заключительная часть

Релаксация «Сон».

Такой спортивный инвентарь мотивирует вовлеченность детей на занятиях на 100%

*Наши дети физкультуру
Очень обожают
Силу, дух, мускулатуру
В играх укрепляют!*

Будьте здоровы!