



Детский сад № 11 «Теремок» - филиал АН ДОО «Алмазик»

**Мастер-класс «Использование
нестандартных атрибутов из конского
волоса на занятиях по физической
культуре»**



**Петухова Татьяна Петровна
Инструктор по физической
культуре**

г. Мирный г.

Сегодня физическое воспитание направлено в первую очередь на охрану и укрепление здоровья детей, повышение защитных сил организма, воспитание стойкого интереса к двигательным умениям, навыкам, нравственным и физическим качествам формирование представлений о ЗОЖ.



Педагогами дошкольных организаций активно используются различные технологии для формирования, сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Эффективным и универсальным средством здоровьесберегающих технологий является игровой самомассаж.



Цель: укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, на занятиях по физической культуре, через использование нестандартных атрибутов из конского волоса



способствовать формированию физических качеств и двигательных умений детей.



развивать глазомер, меткость, координацию, ловкость, внимание



поиск новых подходов для привлечения детей к занятиям физкультурой и спортом

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 5-6 лет

№	Наименование показателя	Пол	5 лет	6 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал	160-230	175-300
		Дев	150-225	170-280
2	Прыжок в длину с места	Мал	85-130	100-140
		Дев	85-125	90-140
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	3-6	4-7
		Дев	6-9	7-10
4	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал	3,8-3,7	2,5-2,1
		Дев	4,0-3,8	2,6-2,2
5	Бег на дистанцию 30 метров	Мал	8,2-7,0	7,0-6,3
		Дев	8,5-7,4	7,5-6,6
6	Челночный бег 3x10 метров	Мал	9,2-8,0	8,0-7,4
		Дев	9,5-8,4	8,5-7,7
7	Бег зигзагом	Мал	9,2-8,0	8,0-7,4
		Дев	9,5-8,4	8,5-7,7
8	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал	9-11	10-12
		Дев	7-9	8-10
9	Прыжки через скакалку	Мал	1-3	3-15
		Дев	2-5	3-20
10	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мал	31,6-34,6	31,9-35,0
		Дев	32,0-35,0	32,0-36,0
11	Поднимание ног в положении лежа на спине	Мал	9-10	10-11
		Дев	6-8	7-9

Мониторинг детей за сентябрь 2019 г.

№	Бросок набивного мяча	Прыжок в длину с места	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Бег на дистанцию 10 метров схода	Бег на дистанцию 30 метров	Челночный бег 3x10 метров	Бег зигзагом	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Прыжки через скакалку	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Поднимание ног в положении лежа на спине
1	170	62	2	4,5	9,5	10,01	10,5	6	1	29,1	6
2	195	79	3	4,3	9,2	9,9	10,2	5	0	29	5
3	165	63	2,5	5,9	8,9	9,8	9,9	7	1	30	4
4	200	73	3	5,6	8,8	10,03	9,5	6	1	30,6	8
5	199	81	4	4,1	9,1	8,9	10,3	5	1	31	9
6	187	69	2,9	4,3	9,6	9,3	9,6	4	1	30,5	7

Сентябрь

Неделя	Форма работы	Задачи	Пособия
1	Беседа «Конские волосы», «Лошадь»	Познакомить детей с конским волосом. Объяснить детям о пользе нестандартных атрибутов из конских волос.	
2	Ознакомление с нестандартными атрибутами из конских волос.	Познакомить детей с нестандартными атрибутами	
3	Медицинский осмотр. Мониторинг	Мониторинг детей	

Октябрь

1	Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне между предметами. ОРУ с мячом из конских волос. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через мячики. Прыжки через мячики. Игра с мячом из конских волос.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. выполнить новый комплекс ОРУ с мячом из конских волос. упражнять детей в прыжках через мячики	Мяч из конских волос, гимнастическая скамейка
2	Повторить ходьбу и бег в колонне между предметами. ОРУ с мячом из конских волос. Самомассаж. Якутская национальная подвижная игра.	Усовершенствовать упражнения с конским мячом; усовершенствовать прыжки через мячики	
3	Ходьба и бег в колонне. Самомассаж. Закрепляем ОРУ с конским мячом.	Закрепить умения использования с мячом из конских волос	

Ноябрь

1	Построение в шеренгу. Ходьба по ковру из конских волос. Ходьба на пятках и носках по ковру. ОРУ с ковриком из конских волос на стуле. Прыжки из коврика на коврик.	Выполнять новый комплекс ОРУ с ковриком из конских волос; Укреплять мышцы стопы при ходьбе на пятках, носках. Развивать координацию движений в прыжках.	Коврик из конских волос, стул.
2	Построение в шеренгу. Ходьба на коврике. Повторить упражнения на стуле с ковриком из конских волос. Усовершенствуем прыжки из коврика на коврик. Самомассаж.	Усовершенствовать упражнения на стуле с ковриками из конских волос; Развивать мелкую моторику стопы ног.	
3	Построение в шеренгу. Ходьба боком приставным шагом на коврике. Самомассаж.	Закрепить ОРУ на коврике из конских волос.	

Декабрь

Неделя	Форма работы	Задачи	Атрибуты
1	Построение в шеренгу. Проверка осанки и равнения. Ходьба. Бег. Учить как правильно держать осанку, учить как пользоваться с луком. Стрельба из лука.	Развивать ловкость детей, умение держать правильную осанку Учить как пользоваться с луком.	Лук
2	Построение в шеренгу. Ходьба, бег в колонне по одному. Стрельба из лука.	Закрепить умения стрельбы из лука.	

Январь

			Атрибуты
1	Ходьба по диагонали, змейкой, бег врассыпную, ходьба с перешагивание через шнуры, ОРУ с веревкой из конского волоса. Массаж руки с веревкой из конского волоса.	Упражнять в умении выполнять ОРУ веревкой из конского волоса. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную Упражнять сделать массаж руки с веревкой из конского волоса	мяч, коврик из конского волоса
2	Ходьба и бег врассыпную. Усовершенствуем ОРУ с веревкой из конского волоса. Самомассаж. Подвижная игра «Удочка»	Повторить ходьбу и бег врассыпную Усовершенствовать ОРУ с веревкой из конского волоса.	
3	Мониторинг детей.		

Февраль

1	Перестроение в колонне по три . Ходьба и бег врассыпную. ОРУ с мячом и ковриком из конских волос. самомассаж.	Выполнить ОРУ с мячом и с ковром из конских волос. Продолжать учить детей правильно, последовательно и эффективно массировать стопы ног, рук.	Коврик, мяч, веревка из конского волоса. Нестандартный атрибут «Поймай –ка»
2	Ходьба и бег в колонне. ОРУ с мячом и с ковриком из конских волос. самомассаж. Игра с нестандартным атрибутом «Поймай – ка».	Выполнить ОРУ с мячом и с ковром из конских волос. Развивать ловкость и меткость детей. Продолжать учить детей правильно, последовательно и эффективно массировать стопы ног, рук.	
3	Ходьба и бег. Повторить ОРУ с ковриком и с мячом. самомассаж.	Усовершенствовать умение пользоваться с ковриком и с мячом	

Март

Неделя	Форма работы	Задачи	Пособия
1	Бег. Ходьба. ОРУ с ковриком и с веревкой. Массаж ноги и ступни.	Выполнить ОРУ с мячом и с ковром. Продолжать учить детей правильно, последовательно и эффективно массировать стопы ног, рук.	Коврик, веревка, мяч из конского волоса.
2	Бег. Ходьба по коврику. ОРУ с ковриком и с веревкой. Игра с мячом.	Усовершенствовать ОРУ с ковром и с веревкой. Развивать ловкость, внимательность.	
3	Ходьба по коврику из конских волос. ОРУ с ковриком и с веревкой. Прыжки с коврика на коврик.	Закрепить ОРУ с ковриком и с веревкой. Прыжки с коврика на коврик.	

Апрель

1	Построение в колонне. Бег. Ходьба на ковре. ОРУ с ковриком. Стрельба из лука. Игра «Меткий стрелок»	Выполнить ОРУ с ковриком Развивать ловкость детей, умение держать правильную осанку Закрепить стрельбу из лука	Лук, мишень, коврик, мяч из конских волос
2	Построение в колонне. Бег. Ходьба. ОРУ с ковриком. Стрельба из лука.	Повторить ОРУ с ковриком. Усовершенствовать стрельбу из лука. Развивать ловкость детей, умение держать правильную осанку	
3	Построение в колонне. Ходьба на носках по коврику. ОРУ с ковром и с мячом. Прыжки из коврика на коврик. Стрельба из лука.	Закрепить умение использования с луком	

Почему выбрала именно из конских волос?



Работа с конским волосом — один из самых древних техник изготовления плетеных изделий. Сегодняшний интерес к изготовлению изделий из него связан с широкими возможностями для проявления творчества, доступностью и экологической чистотой этого материала.

Изделия из конского волоса создает тепловую изоляцию, согревая больные органы. Также конский волос способен нейтрализовать отрицательные электрические заряды, что помогает снимать боли, нервные напряжения.





профилактика плоскостопия,
развивать ловкость,
координацию движений.



развивать мелкую моторику рук,
ловкость, быстроту движений.
Воспитание упорства,
настойчивости, позитивного духа
соперничества



Основные приемы массажа с мячом:

- Поглаживание (успокаивает, снимает эмоциональное напряжение, способствует расслаблению мышц.)
- Растирание (увеличивает подвижность тканей, растяжение, размягчение рубцовой ткани, сухожилий, связок, увеличивает приток крови к тканям, уменьшает боли).
- Разминание(этот прием используют при массаже мышц конечностей, оказывает возбуждающее действие, улучшает кровоток и лимфоток).
- Вибрация(прием выполняют нежно, не вызывая болезненности, расслабление мышц, снятию утомления, восстановление глубоких рефлексов, улучшает отток лимфов, снимает боль, отечность).

развитие и укрепление мышц стопы, воздействие на биологически активные точки стопы.



Строго соблюдать дозировку выполнения массажа:

- Массаж мышцы шеи;
- Массаж плечевого сустава;
- Массаж локтевого сустава;
- Массаж кисти и предплечья;
- Массаж области позвоночника;
- Массаж нижней конечности и поясницы;
- Массаж колен.

**Развитие глазомера, меткости, координации, ловкости, внимания.
Нестандартный атрибут из конского волоса– «Таба хап»**



Развивать мелкую моторику рук, ловкость, быстроту движений. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества.



Стрельба из лука улучшает фокусировку, физическую силу и психическую устойчивость. Дети учатся концентрировать внимание и навык. Также развивает терпение, целеустремленность и уверенность в своих силах также воспитывает дисциплину, высокое чувство самоконтроля. В первую очередь надо провести ознакомительную беседу. Потом начинается подготовительный этап.



Перевоплощение в священного животного – «Дьөнөгөй», мы узнаем и на себе ощутим повадки этого животного. А для того, чтобы вы лучше ощутили, берём нестандартный атрибут «дэйбиир». Вот этот предмет называется «дэйбиир» (махалка) изготовлен из конского волоса.



Для реализации этого нами разработаны следующие методические рекомендации:

- Нестандартные атрибуты должны быть практичным, удобным и легко применяемым в использовании;
- Нестандартные атрибуты должны соответствовать правилам техники безопасности;
- Обязательно проверять исправность, целостность нестандартной атрибутики в начале и в конце урока.

Мониторинг детей за январь 2020 г.

№	Бросок набивного мяча	Прыжок в длину с места	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Бег на дистанцию 10 метров схода	Бег на дистанцию 30 метров	Челночный бег 3x10 метров	Бег зигзагом	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Прыжки через скакалку	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Поднимание ног в положении лежа на спине
1	185	85	4,5	3,9	8,1	9,3	9,2	10	3	32	9
2	225	96	3,8	3,8	7,9	8,1	8,5	8	1	31	8
3	194	86	3,5	4,1	7,6	7,8	7,9	9	2	33	9
4	243	92	4,2	4,3	7,9	7,8	8,1	10	2	32,5	7
5	233	104	6,9	3,7	8,2	8,1	7,2	8	2	33,5	6
6	229	96	4,6	3,5	8,3	7,9	7,8	7	3	32,9	7

Вывод

Нестандартное оборудование мы используем во всех видах детской деятельности: как в организованной (физкультурные занятия, утренняя гимнастика, гимнастика после сна и т. д., так и в самостоятельной, свободной (*отдых, индивидуальные занятия и игры*)).

Оно позволяет повысить двигательную активность ребёнка, облегчить адаптацию, развить основные движения, поддержать положительные эмоции, разнообразить игровую деятельность, развивать каждого ребёнка с учётом его интересов и желаний.