

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Мурманска № 4

Использование Сибирского борда в работе с дошкольниками старшего возраста

Выполнила: Лаврентьева

Елена Владимировна

Инструктор по физической культуре

Мурманск

2023

Цель: создание условий для раскрытия двигательного и творческого потенциала дошкольников посредством использования Сибирского борда



Задачи:

1. Формировать умение контролировать и чувствовать свое тело в пространстве, обогащая двигательный опыт, мотивируя на двигательную активность;
2. Создать условия для развития социальных коммуникаций, раскрывая творческие способности и воображение детей.
3. Воспитывать интерес к использованию нетрадиционного оборудования, создавать положительные эмоции у воспитанников.

**АКТУАЛЬНОСТЬ:
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИБИРСКОГО БОРДА ПРИВОДИТ К
ФОРМИРОВАНИЮ МНОГИХ КОМПЕТЕНЦИЙ
ДОШКОЛЬНИКА, КОТОРЫЕ ЛЕЖАТ В ОСНОВЕ
ЦЕЛЕВЫХ ОРИЕНТИРОВ, ОПРЕДЕЛЕННЫХ ФГОС ДО**



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



Какая же эффективность Сибирского борда?

- ▶ укрепление мышечного корсета;
- ▶ Улучшение осанки и растяжки;
- ▶ Подготовка к различным видам спорта, где нужно держать равновесие;
- ▶ Повышение выносливости и силы;
- ▶ Благотворное влияние на мозжечок;
- ▶ Повышает самооценку, уверенность в себе;
- ▶ Развивает внимание;
- ▶ Помогает в запуске речи;
- ▶ Улучшает навыки социализации и общения;
- ▶ Улучшает все виды памяти, мышления, усвоения и обработки информации.



ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С СИБИРСКИМ БОРДОМ ОКАЗЫВАЕТ ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ У ДОШКОЛЬНИКОВ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И СПОСОБНОСТЕЙ. ОН ПОМОГАЕТ ОСВАИВАТЬ И ЗАКРЕПЛЯТЬ ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ, РАЗВИВАТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И ПОВЫШАЕТ ТРЕНИРОВАННОСТЬ МЫШЦ НОГ И ТЕЛА.

ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДАННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ МОЖНО В ЛЮБОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ. ОНО ПОМОЖЕТ СДЕЛАТЬ ПУТЕШЕСТВИЕ БОЛЕЕ УВЛЕКАТЕЛЬНОМ И НЕОБЫЧНЫМ, А ИГРУ ЗАХВАТЫВАЮЩЕЙ И ИНТЕРЕСНОЙ.



СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

В ДЕТСКОМ САДУ СЛЕДУЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ РАЗНООБРАЗНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ ВСЕХ ГРУПП МЫШЦ. СИБИРСКИЙ БОРД ПРЕКРАСНЫЙ ПОМОЩНИК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ. С ЕГО ПОМОЩЬЮ МОЖНО РЕГУЛИРОВАТЬ НАГРУЗКУ, КАК ОБЛЕГЧИТЬ ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ТАК И УСЛОЖНИТЬ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОСТАВЛЕННЫХ ЗАДАЧ.



СТРЕТЧИНГ

СТРЕТЧИНГОМ НАЗЫВАЕТСЯ МЕТОД, С ПОМОЩЬЮ КОТОРОГО МОЖНО ЛЕГКО И ЭФФЕКТИВНО РАЗВИТЬ ПОДВИЖНОСТЬ МЫШЦ ТЕЛА И СУСТАВОВ. ОН ПОВЫШАЕТ ОБЩУЮ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ, ЧТО БЛАГОПРИЯТНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА СУСТАВАХ. ХОРОШАЯ ГИБКОСТЬ ПОЗВОЛЯЕТ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ БОЛЬШЕЙ АМПЛИТУДОЙ ДВИЖЕНИЙ, ОБЕСПЕЧИВАЕТ КРАСИВУЮ ОСАНКУ И ПРЕДУПРЕЖДАЕТ ТРАВМАТИЗМ. А ТАКЖЕ ФОРМИРУЕТ НАВЫКИ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ, ПЛАСТИЧНОСТИ И ГРАЦИОЗНОСТИ ДВИЖЕНИЙ.



ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЗАНЯТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СИБИРСКОГО БОРДА ФОРМИРУЮТ ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ (БОРД – ЭТО ГОРКА, ШЕЗЛОНГ, БАЛАНСИР, КАЧЕЛИ, ТРАССА, ЛОДКА, КУКОЛЬНАЯ КРОВАТКА, ДОМИК И Т.Д.)

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ БЫВАЮТ РАЗЛИЧНОГО ХАРАКТЕРА И СЛУЖАТ РАЗНЫМ ЦЕЛЯМ: ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ДЛЯ СНЯТИЯ УСТАЛОСТИ, ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА.

СПЕКТР ПРИМЕНЕНИЯ СИБИРСКОГО БОРДА В ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БЕЗГРАНИЧЕН. ИЗ НИХ МОЖНО ДЕЛАТЬ РАЗЛИЧНЫЕ ЛАБИРИНТЫ, ПРОХОДЫ, ТУННЕЛИ, ОГРАЖДЕНИЯ, ВОРОТА ДЛЯ ХОККЕЯ, ПОПАДИ В ЦЕЛЬ И Т.П.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ОРГАНИЗОВАННЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СИБИРСКОГО БОРДА, А ТАКЖЕ СВОБОДНОЕ ДВИЖЕНИЕ УЛУЧШАЮТ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КРОВЕНОСНОЙ, ДЫХАТЕЛЬНОЙ И НЕРВНОЙ СИСТЕМ, УКРЕПЛЯЮТ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ, УЛУЧШАЮТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ. ОНИ ПОВЫШАЮТ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ РЕБЕНКА К БОЛЕЗНЯМ И МОБИЛИЗУЮТ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ ОРГАНИЗМА. ЧЕМ РАЗНООБРАЗНЕЕ ДВИЖЕНИЯ ОСВАИВАЕТ РЕБЕНОК, ТЕМ ШИРЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОЩУЩЕНИЯ, ВОСПРИЯТИЯ И ДРУГИХ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ, ТЕМ ПОЛНЕЕ РЕАЛИЗУЕТСЯ ЕГО РАЗВИТИЕ.

ПРАКТИКА ПОКАЗАЛА, ЧТО СИБИРСКИЙ БОРД, ПОМОГАЕТ РАЗВИТЬ БАЛАНС, ВЕСТИБУЛЯРНЫЙ АППАРАТ И ЧУВСТВО РАВНОВЕСИЯ, ВЛАДЕТЬ СВОИМ ТЕЛОМ, ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ПРОСТРАНСТВЕ. ПОМИМО ЭТОГО, ЗАНЯТИЯ ДАЮТ ХОРОШУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ НА ДЕТСКИЙ ОРГАНИЗМ, ПОСКОЛЬКУ ВО ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЙ ЗАДЕЙСТВОВАНЫ РАЗНЫЕ КОМПЛЕКСЫ МЫШЦ. РЕГУЛЯРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ФОРМИРУЮТ РОВНУЮ ОСАНКУ, ПОВЫШАЮТ ЛОВКОСТЬ, СПОСОБСТВУЮТ ХОРОШЕЙ РАСТЯЖКЕ, УКРЕПЛЯЮТ МЫШЕЧНЫЙ КОРСЕТ. СИБИРСКИЙ БОРД ПОМОГАЕТ НАШЕМУ ПОДРАСТАЮЩЕМУ ПОКОЛЕНИЮ РАСТИ КРЕПКИМИ, ЗДОРОВЫМИ И СЧАСТЛИВЫМИ, А ТАКЖЕ ФОРМИРУЕТ ПОНЯТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ЧТО ОСОБЕННО ВАЖНО В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА.

Спасибо за внимание!
Всем крепкого здоровья!