**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Большеберезниковский детский сад «Теремок»**

# Педагогический опыт

инструктора по физической культуре

**Кунаевой Алёны Владимировны**

**по теме:**

 **«Использование батутов в процессе физического воспитания дошкольников»**

**1. Актуальность опыта**

Современное общество и ФГОС ДО ставят перед педагогами задачи по сохранению и укреплению здоровья детей. И моя роль, как инструктора по физической культуре, не просто научить ребенка правильно выполнять основные виды движений, но и сделать все, чтобы каждому воспитаннику было интересно заниматься спортом. Я стараюсь не стоять на месте и повышать свою квалификацию, изучаю методическую литературу, обмениваюсь опытом с коллегами. Все это позволяет мне внедрить в практику нашего детского сада такие здоровьесберегающие технологии, как различные направления оздоровительной гимнастики для профилактики нарушений зрения, дыхания, опорно-двигательного аппарата. Понимая, что у дошкольников преобладает непроизвольное внимание и что дети этого возраста способны сосредоточиться в основном на том, что им нравится, а не на том, что «нужно» мне, я стараюсь так построить физкультурно-оздоровительную работу, чтобы детям было интересно и увлекательно. Для этого использую музыкальное сопровождение, путешествия по сказкам, элементы соревнований. Я полностью согласна с выражением И. Сеченова, который говорил, что «ребенок всегда прав. Неправым может быть только взрослый, чья программа ребенку не интересна».

Особое место в процессе физического воспитания занимают упражнения со спортивными снарядами и физкультурно-оздоровительными тренажерами, которые при систематическом использовании являются надежным средством профилактики гиподинамии и гипокинезии у детей. Одним из таких физкультурно-оздоровительных тренажеров является тренажер – батут.

**2. Идея опыта**

Сущность опыта состоит в использовании данного тренажера для детей дошкольного возраста, для развития вестибулярного аппарата и чувства равновесия. Способность сохранять равновесие в вертикальном положении – одной из важнейших условий жизнедеятельности человека. Удержание стабильного равновесия является одним из значимых показателей моторно-двигательного развития детей необходимых для освоения новых, более сложных действий.

**3. Условия формирования опыта**

Я  **использую маленький батут** для детей в качестве тренажера для развития и улучшения координации движения, чувства ритма и равновесия.

Упражнения на **батуте способствуют**:

 укреплению вестибулярного аппарата;

улучшению физической формы и общего состояния здоровья;

развитию координации движений;

работе всех групп мышц.

Подготовка в прыжках на **батуте** - сложная развивающаяся система, основными принципами действия которой являются:

• принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

• принцип преемственности, определяющий строгую последовательность изучения программного материала по этапам обучения *(от простого к сложному, положительного переноса навыка и т. д.)* и соответствия его перспективным требованиям высшего спортивного мастерства, для обеспечения в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственности задач, средств и **методов подготовки**, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, постепенного роста показателей всех сторон подготовленности;

• принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки максимальный учет индивидуальных **особенностей юного спортсмена**, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок.

При обучении детей прыжкам на **батуте** следует тщательно и индивидуально подходить к начальным этапам обучения. У многих детей при виде такого тренажера как **батут** появляется чувство неуверенности, скованности и даже страха перед возвышенной и пружинящей поверхностью.

Перед тем, как начать выполнять упражнения и прыжки на **батуте**, необходимо провести с детьми ряд бесед. В данных беседах целесообразно **использовать загадки**, стихи, наглядный материал, презентации. Как один из вариантов, можно применить эвристическую беседу. Дать представление детям о **батуте**, его устройстве, о разнообразных видах данного спортивного оборудования. Познакомить детей с историей **батута**(в доступной для них форме, рассказать о спортивных соревнованиях по прыжкам на **батуте**, о спортсменах, о правилах безопасности при выполнении упражнений на **батуте**.

Овладение навыками прыжков на **батуте**  я разделила на несколько этапов:

• Первый этап- это первоначальное разучивание прыжков *(овладение движением)*.

• Второй этап - углубленное разучивание-совершенствование прыжков *(автоматизация)*.

• Третий этап - закрепление навыка и совершенствование техники – усложнение.

При обучении детей прыжкам на **батуте обязательно используются такие приемы как**: объяснение и показ упражнений. Я  **использую** музыкальное сопровождение (аудиозапись, бубен, хлопки, ритмичный текст (стихотворение, считалка и т. п., наглядный материал для развития зрительного восприятия, внимания, мышления.

**Тренажер-батут можно использовать в упражнениях**, подвижных играх, эстафетах, полосе препятствий, спортивных праздниках и досугах.

Во время обучения детей прыжкам на **батуте** надо учитывать, что при **использовании тренажера батут**, имеются и противопоказания:

• Травмы или заболевания опорно-двигательного аппарата;

• Головокружение, боли в сердце, в груди;

• Нельзя прыгать во время простуды, при усталости и после еды.

Предполагается, что **использование батутов** и выполнение физических упражнений с **использованием** данного тренажера повысит уровень физической подготовленности, интерес к физической культуре. Для этого была поставлена задача: изучить содержание и **особенности методики использования батутов** в дополнительных занятиях по физической культуре.

**6. Продуктивность опыта.**

При использование батутов в процессе физического воспитания дошкольников, я обратила внимание, что наши ребятишки меньше болеют, у них улучшилась осанка, внимание, настроение. При совместной работе с медицинскими работниками, было отмечено, что за время использования опыта появилось положительное влияние на состоянии сводов стопы.

**Заключение.**

Проводимая физкультурно – оздоровительная работа в детском саду за последние два года считаю успешной.

Хорошая физическая подготовка необходима всем детям – для более гармоничного и полноценного развития организма. Одним из универсальных средств такой подготовки являются прыжки на батуте, которые способствуют развитию таких основных спортивных способностей, как координация, сила, выносливость.

Возникшие в ходе работы трудности будут преодолены.

Планирую использовать новейшие технологии оздоровления детей, применять и внедрять в своей деятельности современные достижения и разработки в области дошкольного физического воспитания.

Опыт моей работы с детьми можно рекомендовать инструкторам по физической культуре дошкольных учреждений любого типа.

