

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
№30 Василеостровского района Санкт-Петербурга**

**«Инновационная технология «Палочки-выручалочки»  
как эффективное средство повышения  
уровня физического развития дошкольников»**



**Автор:**  
**Скорикова Александра Леонидовна**  
мастер спорта России по синхронному плаванию,  
инструктор по физической культуре

**Санкт-Петербург  
2021 год**

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей. Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности.

Главной целью физического воспитания в работе с дошкольниками состоит в том, чтобы удовлетворить естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и физического развития детей. Надо признать, что в современном обществе приоритетным становится интеллектуальное развитие ребенка. Дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже нормы. Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц. Снижается сила и работоспособность мускулатуры, что влечет за собой нарушение функций организма.

Именно это и побудило к поиску новых подходов, методик, технологий, видов оборудования для привлечения детей к занятиям физкультурой и спортом, развивая интерес к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

Как привлечь ребенка к двигательной активности? Повысить уровень его физического развития? Этому способствует использование нестандартного оборудования в работе по физическому воспитанию детей. Применение нестандартного оборудования вносит разнообразие и эффекты новизны в занятие физическими упражнениями, позволяет шире использовать знакомые упражнения, варьировать задания. Дети всех возрастов выполняют упражнения с нетрадиционным оборудованием с большим удовольствием и достигают хороших результатов.

Нестандартное оборудование – это всегда дополнительный стимул и мотивация к физкультурно-оздоровительным занятиям. К такому необычному спортивному оборудованию можно отнести «Палочки-выручалочки».

**«Палочки-выручалочки»** - это гибкие палки, позволяющие в кратчайшие сроки подтянуть все группы мышц.

**Актуальность технологии** заключается в использовании нового нестандартного оборудования «Палочек-выручалочек» для организации процесса физического воспитания в ДОУ, направленных на повышение уровня развития физических качеств детей дошкольного возраста на занятиях физической культурой.

**Цель технологии «Палочки-выручалочки»** - повышение уровня физического развития детей дошкольного возраста с помощью нестандартного оборудования «Палочек-выручалочек».

#### **Преимущества использования «Палочек-выручалочек»:**

Нестандартное оборудование «Палочки-выручалочки» отвечает всем требованиям ФГОС ДО к оборудованию и развивающей предметно-пространственной среде.

- **Безопасные.** Гибкие палки безопасны для детского здоровья, т. к. изготовлены из мягкого нетравмирующего пеноматериала — вспененного полиэтилена, что снижает риск травм.
- **Многофункциональные.** Гибкие палки легки в применении и обеспечивают тренировку всему телу – это развитие мышечной силы, развитие гибкости, выносливости. Позволяют проработать все мышцы тела.

- **Трансформируемые.** Гибкие палки благодаря разной длине и толщине позволяют делать разнообразные фигуры из них. Гибкие палки заменяют такое оборудование как: гимнастические палки, обручи; воротники; скакалки; ориентиры для бега, ползания, прокатывания мяча; оборудование для эстафет (эстафетные палочки, носилки и т.д.); оборудование для метания, канат.
- **Эстетичные.** Гибкие палки в яркой цветовой гамме, что привлекает детей.
- **Доступные.** Стоимость одной гибкой палки длиной 2м. Составляет 50-60 руб. Приобрести можно в любом строительном магазине.
- **Легкие.** Гибкие палки можно использовать на занятиях в любом помещении ДОУ и площадке детского сада.
- **Компактные.** Гибкие палки занимают мало места, поэтому удобны для хранения.
- **Практичные.** Гибкие палки легко обрабатываются (моются мыльно-содовым раствором), не впитывают и не накапливают в себе влагу. Гибкие палки изготовлены из вспененного полиэтилена, благодаря чему способны выдерживать большие нагрузки, не теряя своих свойств.

#### Формы образовательной деятельности

В образовательном процессе дошкольников использование инновационной технологии «Палочки-выручалочки» можно включать в любые виды деятельности:

- в различные виды гимнастик;
- в динамические паузы;
- в индивидуальную и совместную деятельность в групповых помещениях, в физкультурном и музыкальном залах, на спортивной площадке ДОУ.

#### Работа с дошкольниками по освоению технологии «Палочки-выручалочки»

Работа с дошкольниками по освоению технологии «Палочки-выручалочки» осуществляется поэтапно.

Целью первого этапа является знакомство детей с нестандартным оборудованием «Палочки-выручалочки», его названием, свойствами, возможностями. Перед тем, как перейти к практическим методам знакомства с гибкими палками, дошкольники обязательно знакомятся с техникой безопасности, с правилами использования «Палочек-выручалочек».

Перейдя к практическим методам знакомства с нестандартным оборудованием, воспитанникам предлагается найти середину гибкой палки, попробовать схватить гибкую палку одной, двумя руками, разными хватами, попробовать выполнить базовые физические упражнения с «Палочками-выручалочками».

Второй этап работы: разучивание основных видов движений с нестандартным оборудованием «Палочки-выручалочки». После разучивания с дошкольниками различных видов движений и физических упражнений с использованием «Палочек-выручалочек», можно переходить к знакомству с игровыми упражнениями и подвижными играми, эстафетам.

На заключительном этапе, когда дошкольники уверенно пользуются «Палочками-выручалочками» возможно сочетание музыки, слова и физических упражнений в форме танца, инсценировок стихотворений.

При системной реализации технологии «Палочки-выручалочки» можно добиться положительной динамики в повышении уровня физического развития дошкольников с помощью применения данного нестандартного оборудования.

Опыт использования технологии «Палочки-выручалочки» в дошкольном образовательном учреждении детском саду № 30 позволяет рекомендовать гибкие палки «Палочки-выручалочки» в качестве эффективного, доступного и универсального средства для физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста.

### **Список литературы:**

1. Доронина, М.А. Роль нестандартного оборудования в физическом развитии детей дошкольного в озраста /М.А. Доронина //Дошкольная педагогика. - 2012. - 285 с.
2. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений» в 3 ч. – Ч.1: Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Программа «Старт». Методические рекомендации. – М.: ГИЦ «ВЛАДОС», 2003
3. Черевков, М.А. Особенности использования нестандартного оборудования в детских садах. - М.: Просвещение, 2011. - 155 с.
4. Дьяченко, О.М. Оздоровление дошкольников средствами физической культуры. Красноярск, 2014 — 281с.
5. Антонов, Ю.Е. Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология 21 века: Пособие для исследователей и педагогических работников. - М.: Аркти, 2011. - 642 с.
6. Игры для дошкольников с использованием нетрадиционного оборудования / сост. О.В. Дыбина, Т.И. Барташевич, Н.И. Рахманова. Сфера, 2012 — 64