

# ПРОЕКТ «ЭСПАНДЕР ДЕТСКИЙ»

Выполнила:

Инструктор по физической культуре

Балакирева Е.В.

# АКТУАЛЬНОСТЬ:

- проблемы заключается в том, что в современных условиях наблюдается резкое ухудшение здоровья детей.

ПБОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПРИОБРЕТАЕТ  
ПРИБОЩЕНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К  
ОСМЫСЛЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ  
ЗАНЯТЬСЯ ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ  
ЖИЗНИ. ЭТОМУ СПОСОБСТВУЕТ И  
ИСПОЛЬЗОВАНИЮ  
НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ В  
РАБОТЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ  
ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ.

# ПРОБЛЕМА ПРОЕКТА

---

В современном обществе приоритетным становится интеллектуальное развитие ребенка. Дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», в результате: увеличивается статистическая нагрузка на определенные группы мышц; снижается сила и работоспособность мускулатуры; нарушаются функции организма. Поэтому необходимо вести поиск новых подходов для привлечения детей к занятиям физкультурой и спортом, развивая интерес к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

# Идея проекта

---

Провести мастер – класс с педагогами детского сада «Ленок» по изготовлению нестандартного физического оборудования «Эспандер детский».

# ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

---

## Цель:

стимулирование и совершенствование развития двигательных способностей и физических качеств у детей посредством использования нестандартного оборудования.

# Задачи проекта

---

1. Вызвать интерес детей к различным видам двигательной деятельности, желание заниматься спортом.
2. Увеличить двигательную активность детей.
3. Поднять эмоциональный настрой на занятиях и вне занятий.

---

## **Основное содержание проекта и методы реализации.**

### **Выявление проблемы с помощью методов подготовительного этапа и формирование идеи**

Наш проект основан на проблеме того, что педагоги имеют разрозненные знания о нестандартном физкультурном оборудовании, что влечет неправильную подачу знаний воспитанникам, затрудняются в выборе подходящего оборудования для детей. Эту проблему мы выявили в ходе анкетирования педагогов детского сада, в количестве 6 человек. В ходе которого мы подтвердили наличие данной актуальной проблемы.



# Предполагаемые результаты

## Результаты реализации проекта:

- Умение детей укреплять и сохранять свое здоровье, вырабатывая устойчивые навыки в основных видах движений и в выполнении физических упражнений
- Бережное отношение к своему организму и умение ценить свое здоровье с раннего детства
- Развитие любознательности, внимания к собственному организму, ощущениям.
- Создание у детей, педагогов, родителей мотивации на здоровый образ жизни.

# Перспектива проекта

Опыт успешно реализуется в МБДОУ Ярский детский сад №2 «Алёнушка» поселка Яр и может быть использован в работе воспитателей с детьми старшего дошкольного возраста, а также заинтересованными и внимательными родителями. В перспективе предполагается довести содержание проекта на педагогических советах ДОУ, родительских встречах и семинарах.

Практическая ценность работы заключается в том, что разработанный материал по теме может быть использован воспитанниками и родителями для самостоятельного творчества, а так же в процессе спортивно - оздоровительной деятельности.

# ОПИСАНИЕ РАБОТЫ ПО ИЗГОТОВЛЕНИЮ ЭСПАНДЕРА ДЕТСКОГО

---

Эспандер детский –

спортивный тренажер, предназначенный для упражнений на развитие небольших групп мышц. Главный принцип тренировки с эспандером заключается в растяжении и сжатии. Это достигается с помощью эластичных деталей тренажера в данном случае обычной резинки. Мастер - класс будет полезен воспитателем детских садов, родителям.

# ЭТАПЫ ИЗГОТОВЛЕНИЯ ЭСПАНДЕРА:

---

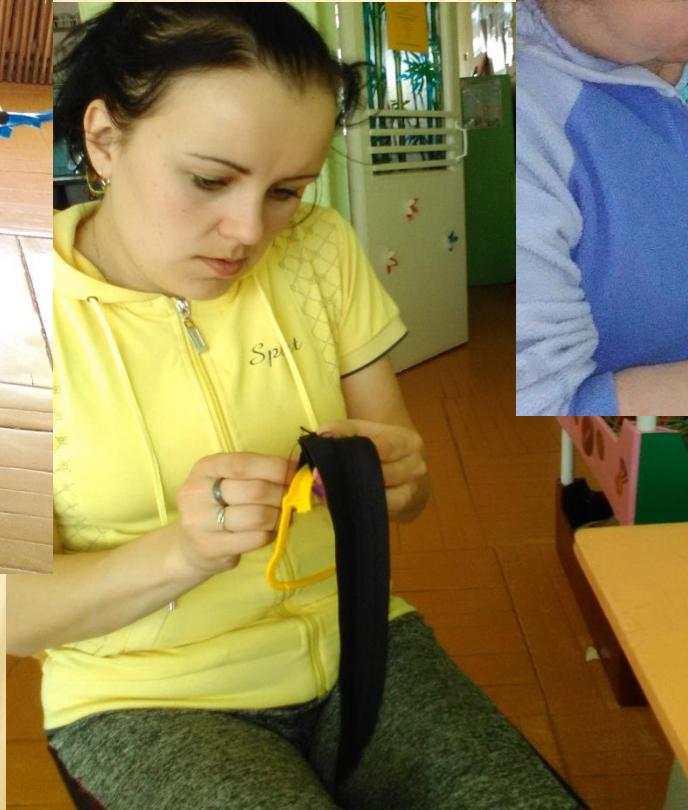


1. Материалы:  
широкая  
резинка, ручки  
от 5-  
тилитровых  
бутылок,  
нитки, игла,  
ножницы.

## 2. ОТРЕЗАТЬ У РУЧКИ ОТ 5-ТИ ЛИТРОВОЙ БУТЫЛКИ ПОЛОВИНУ КОЛЬЦА



### 3. ПРИШИТЬ РЕЗИНКУ ДЛИНОЙ ПРИМЕРНО 30 СМ К РУЧКАМ, ПОДОГНУВ КРАЙ РЕЗИНКИ НА 1 СМ ВНУТРЬ



# 4. ВСЁ! ЭСПАНДЕР ГОТОВ!

---



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

