

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №18 ПОС. ГИРЕЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГУЛЬКЕВИЧСКИЙ РАЙОН**

**Конспект выступления из опыта работы:
«Развитие дошкольников через
занятия на сибборде»**

Инструктор по физической культуре:

Немова Нина Васильевна

2024 г.

Цель: Повысить профессиональную компетентность педагогов в вопросах внедрения в режим двигательной активности игр и упражнений на сибборде.

Задача: Познакомить педагогов с тренажёром в виде изогнутой доски (сибборд), который применяется для стимуляции мозжечка, отвечающего за координацию движений, равновесие и мышечный тонус.

Добрый день, уважаемые коллеги! Меня зовут Немова Нина Васильевна, я работаю физинструктором в детском саду №18 пос. Гирей.

Тема моего выступления: «Развитие дошкольников через занятия на сибборде».

Сибборд - это тренажёр в виде изогнутой доски, который применяется для стимуляции мозжечка, отвечающего за координацию движений, равновесие и мышечный тонус. Занятия с сиббордом проходят в игровой форме. Ребята с удовольствием включаются в игру, выполняя различные упражнения на сибборде. Спортивный инвентарь мотивирует вовлеченность детей во время образовательной деятельности.

Занятия на сибборде способствуют всестороннему развитию дошкольников. Это интерактивный метод, который сочетает физическую активность и обучение.

Физическое развитие: Сибборд помогает развивать координацию, баланс и гибкость. Дети учатся контролировать свои движения, что важно для их развития.

Когнитивное развитие: Занятия на сибборде включают игры и задачи, которые развивают внимание, память и логику. Во время занятий дети одновременно выполняют несколько действий, например, раскачивание и упражнения с мячом, что способствует межполушарному развитию мозга. Дети учатся решать проблемы и принимать решения.

Социальные навыки: Работа в группе на сибборде помогает развивать навыки общения, сотрудничества и эмоционального интеллекта. Дети учатся делиться, поддерживать друг друга и развивать дружеские отношения.

Творческое развитие: Использование сибборда как игрового элемента способствует воображению, позволяя детям создавать свои упражнения и игры.

Занятия на сибборде способствуют профилактике нарушений осанки и плоскостопия.

Таким образом, занятия на сибборде представляют собой комплексный подход к развитию дошкольников.

Можно использовать как лавочку перевернув сибборд, что способствует развитию координации, умению держать равновесие. Нужно наступать на середину.

Сл 2. Общеразвивающее упражнения на сибборде способствуют общему развитию. Упражнения с предметами и без.

Сл 3. Упражнения с мешочками на голове, держат равновесие и раскачиваются.

Сл 4. Подбрасывают мешочки поочередно правой и левой рукой, раскачиваются.

Сл 5. Упражнения с мячиками, отбивание от пола и ловля.

Сл 6. Упражнение «Собачка», оно может показаться сложным для детей, но если они с ним, то это значительно добавит уверенности в себе. Собака с легкостью может поднять ногу, дети тоже во время выполнения упражнения поднимают ногу или руку.

Сл 7. Упражнение «Крабик» помогает при обучении детей плаванию на спине, и оно также учит ребенка лучше чувствовать свое тело. Можно сначала научиться делать его на полу.

Сл 8. Отдыхаем на спине, руки и ноги на сибборде, дети учатся понимать какие мышцы нужно напрячь, чтобы раскачиваться.

Сл 9. Отдыхаем на животе.

Сл 10. Упражнение «Неваляшка», покачивания идеально подходят для неусидчивых детей. То упражнение помогает им концентрировать внимание.

Сл 11. Упражнение «Лебедушка», оно помогает детям определить какие мышцы напряжены и научиться и расслаблять.

Сл 12. Упражнение «Лодочка» укрепляет мышцы спины и развивает чувство равновесия.

Сл 13. Упражнение «Уголок», укрепляет мышцы спины и пресса, что очень важно для красивой осанки.

Сл 14. Упражнение «Кенгуру», это прекрасное упражнение помогает развивать координацию движений и прыгучесть.

Сл 15. Упражнение «Цапля» развивает координацию.

Сл 16. Упражнение «Фламинго» это упражнение прекрасно позволяет детям растянуть мышцы спины. Оно является важным шагом на пути к здоровой осанке.

Сл 17. Упражнение «Самолетик» укрепляет мышцы спины и развивает чувство равновесия.

Сл 18. Упражнение «Погуляем по радуге» отличный способ развивать чувство равновесия. Также выполняя это упражнение ребенок учится, как поставить ногу так, чтобы избежать падения. Можно выполнять боком или вперед спиной.

Сл 19. Упражнение для профилактики плоскостопия.

Сл 20. Подлезание под сиббордом, способствует укреплению всех мышц.

Вот основные рекомендации по технике безопасности для дошкольников при выполнения упражнений на сибборде:

1. Присмотр взрослых: Упражнения должны проходить под чётким контролем взрослых, чтобы обеспечить безопасность детей.
 2. Подходящее оборудование: Убедитесь, что сибборд подходит для детей и не имеет острых углов или повреждений.
 3. Мягкие поверхности: Укладывайте мат или другой безопасный материал под сибборд, чтобы смягчить падения.
 4. Правильная обувь: Дети должны носить обувь с нескользящей подошвой для предотвращения падений.
 5. Краткие занятия: Уроки должны быть короткими, чтобы избежать усталости и снизить риск травм.
 6. Обучение технике: Учите детей выполнять упражнения правильно, объясните им, как держать равновесие.
 7. Разминка и заминка: Перед и после упражнений проводите разминку, чтобы подготовить и расслабить мышцы.
 8. Ограничение количества участников: Минимизируйте количество детей во время занятий, чтобы каждый мог получить внимание и помощь.
 9. Доступ к воде: Обеспечьте возможность питья, чтобы избежать обезвоживания.
 10. Запрет на опасные игры: Научите детей избегать игр, которые могут привести к травмам, например, толкания или бега по сибборду.
 12. Контроль за осанкой: Следите за правильной осанкой во время выполнения упражнений, это снизит риск нагрузок на спину.
- Соблюдение этих рекомендаций поможет создать безопасную атмосферу для физических упражнений. Эти рекомендации помогут создать положительный опыт для дошкольников и заложат основы для их дальнейшего роста и развития в спорте.