

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Симфония» г. Перми

Тема проекта:  
**«Развитие детей пятого года жизни  
посредством упражнений на рокербордах »**

<https://cloud.mail.ru/stock/7FiKAXtDvqhKCBqxbz5jTW5n>



Выполнила: Поспелова Ю.А.  
воспитатель

# Тип проекта

Оздоровительный  
Познавательно-творческий  
Практический



## Масштаб:

- Подгрупповой (Дети одной возрастной группы 8-10 человек)

# Проблема

- Часто болеющие дети
- Гиподинамия
- Нарушение осанки
- Плоскостопие
- Нарушение координации движений
- Слабо развиты гибкость и ловкость



# Рокерборд



Рокерборд- это тренажёр-балансир в виде доски изогнутой формы из дерева, упражнения на котором помогают гармонично развиваться ребенку.

Изделие изготовлено из натурального и полностью безопасного материала - сибирского берёзового шпона - из экологически чистого района Сибири Алтай, покрытие лаком на водной основе.

# Цели и задачи

**Цель:** создание условий для формирования и укрепления физического и психического здоровья детей, развитие у детей гибкости и ловкости посредством упражнений на сибирских бордах.

**Задачи:**

- Оздоровительные: обеспечение максимальной эффективности формирования правильной осанки детей, а значит и основы здоровья; улучшение двигательного статуса;
- Обучающие: обучать детей правильно и последовательно выполнять упражнения на сибирских бордах; учить соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений на тренажёре;
- Развивающие: развивать у детей двигательные качества, необходимые в жизни, такие как: сила, координация, равновесие, точность, гибкость, ловкость, быстрота, выносливость; развивать внимание, мышление, память, речь, фантазию, воображение;
- Воспитательные задачи: формировать морально-этические качества, коммуникативные навыки, доброжелательность, умение оказать пассивную помощь; воспитывать у всех участников проекта желание заниматься спортом, быть сильным, ловким, быстрым!

# Участники проекта

Дети средней группы, воспитатель, инструктор по физической культуре.  
Основной формой работы по проекту является подгрупповое занятие (по 8-10 человек). Продолжительность занятия 15-20 минут.



# Этапы проекта

## 1 этап: Подготовительный

- Изучить информацию на сайте о тренажёре
- Проанализировать и подобрать комплекс упражнений для детей средней группы
- Вызвать у детей интерес к занятиям на тренажёре
- Познакомить с правилами безопасного поведения во время выполнения упражнений на бордах

## 2 этап: Основной

- Подобрать комплексы упражнений на тренажёре «Рокерборд» и внедрить их в работу группы.

## 3 этап: Заключительный

- Продолжить применение упражнений с детьми на тренажёрах «Рокер борд» в своей работе.

# Упражнения на тренажерах

## Двойная звездочка



Встаньте вдвоем на борд спина к спине. Аккуратно поставьте ноги по краям платформы и поднимите руки вверх. Вы суперзвезды!

**Примечание:** **Польза:**  
вы оба примерно одного роста? Попробуйте взяться за руки и двигать ими вверх-вниз.

это упражнение помогает детям научиться держать равновесие и развивает навык ориентации в пространстве.





# Упражнения на тренажерах



# Упражнение на тренажерах



# Результаты работы

Занятия с детьми с использованием тренажёра «Рокерборд» помогли детям научиться владеть своим телом, держать равновесие, ориентироваться в пространстве. Повысили у детей такие качества, как ловкость, гибкость, быстроту, выносливость, силу, координацию.



# Перспектива дальнейшего развития

Данный проект вызвал большой интерес в моей профессиональной деятельности, и я планирую продолжить работу в этом направлении, разнообразив комплекс упражнений для детей на тренажёрах и создав картотеку игр и упражнений на старший дошкольный возраст для развития психофизических качеств детей.

## **Трансляция проекта:**

- На родительском собрании в онлайн - режиме
- Публикация на сайте (для педагогов ДОУ)
- Провести мастер-класс для родителей воспитанников и педагогов ДОУ: «Учимся, играя» с применением тренажёра «Рокерборд»

