

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждения
детский сад №1 «Сказка»

**«Оригинальные формы оздоровительной физкультуры с детьми:
увлекательная игра «Песочные сказки»»**

Подготовила
Инструктор по физической культуре
Поцелуева Е.В.

Приморско-Ахтарск
2025

Текст выступления

Уважаемые коллеги, здравствуйте!

Сегодня я хотела бы поделиться с вами опытом использования уникальной и доступной формы оздоровительной физкультуры для детей дошкольного возраста – увлекательной игры «Песочные сказки». Эта методика прекрасно зарекомендовала себя в моей практике и принесла отличные результаты.

Что такое «Песочные сказки»?

Идея проста и гениальна одновременно. Мы используем речной и морской сухой и влажный песок, , кинетический песок, искусственный снег и преобразуем его в увлекательное пространство для занятий физкультурой и оздоровления. Суть методики в том, что дети, играя с песком, незаметно для себя выполняют множество полезных упражнений, направленных на укрепление здоровья и развитие физических качеств.

Почему именно песок?

Песок — это универсальный природный материал, который отлично массирует стопы, улучшает кровообращение, способствует профилактике плоскостопия и развитию мелкой моторики пальцев. Дети обожают возиться с песком, строить замки, копать ямки, засыпать формочки — все это скрытая гимнастика для ножек и ручек.

Но это еще не все. Добавив к обычным песочным играм элементы оздоравливающей физкультуры, мы получаем целую программу, нацеленную на укрепление иммунитета, развитие ловкости, гибкости и выносливости. И самое главное — ребенок не замечает, что занимается физкультурой, он просто играет и получает удовольствие.

Как выглядит занятие?

Обычно занятие длится около 20–30 минут и включает в себя несколько блоков:

1. **Разогрев** — легкая разминка с песочными фигурами: строительство башен, тоннелей, рисование узоров.
2. **Основная часть** — упражнения с элементами массажа стоп, упражнения на равновесие, прыжки в песке.
3. **Заключительная часть** — спокойные игры с песком, медитации, лежание на спине и расслабление под спокойную музыку.

Упражнения с песком для стоп ребёнка относятся к направлению оздоровительной физкультуры и являются элементом физической рекреации (расслабления и отдыха), то есть оздоровительно-восстановительной деятельности.

Их основная цель — профилактика заболеваний стоп, укрепление сводов стопы, улучшение кровообращения и профилактика плоскостопия у детей.

Упражнения с песком для стоп ребёнка помогают:

- о укрепить мышцы и суставы стоп;
- о улучшить кровоснабжение и чувствительность ступней;
- о сформировать правильную осанку и походку;
- о предупредить плоскостопие и другие деформации стоп;
- о развить чувство баланса и координацию движений.

Для профилактики плоскостопия у дошкольников предлагаются следующие упражнения с песком:

1. **Ходьба босиком по песку**• Ходьба мелкими шажками на носках, пятках, наружной и внутренней стороне стопы.• Перемещение боком приставными шагами.

2. **Катание мелких предметов ногами**• Перекатывание теннисного мячика или специального массажного ролика стопами по песку.

3. **Сбор мелких предметов пальцами ног**• Захват мелких камешков, пуговиц или бусин пальцами ног и перемещение их в корзину или коробочку.

4. **Выполнение круговых движений стопами**• Вращение стопами влево и вправо, сидя на коленях или стоя на четвереньках.

5. **Перекатывание стоп по поверхности песка**• Сидя на корточках, перекатывание стоп вдоль поверхности песка от пальцев к пятке и обратно.

6. **Рисование на песке**• Рисование линий, геометрических фигур, букв или изображений пальцами ног на влажной или сухой поверхности песка.

7. **Поднятие тяжестей стопами**• Поднятие легких пластиковых бутылок, пакетов или пустых банок пальцами ног.

8. Массирование стоп• Погружение стоп в мокрый или сухой песок и перекатывание песка стопами для естественного массажа подошвенной поверхности.

Эти упражнения просты, интересны и эффективны, они укрепляют мышцы стопы, улучшают кровообращение и стимулируют развитие опорных функций стопы, что способствует профилактике плоскостопия.

Какие результаты мы получаем?

Уже после нескольких занятий дети заметно прибавляют в ловкости, становятся более собранными, улучшаются их внимание и усидчивость. Мы видим, как возрастает интерес к занятиям физкультурой, улучшается аппетит и сон, снижается утомляемость.

Более того, у детей исчезает страх испачкаться, что помогает воспитывать полезные гигиенические привычки. А самое главное — «песочные сказки» прививают любовь к активному образу жизни, желание двигаться и играть на свежем воздухе.

К вашему вниманию предлагаю посмотреть видеофрагмент **«Сказка про весёлых друзей»**

Заключение

Уважаемые коллеги, попробуйте применить «песочные сказки» в своей практике. Это недорого, доступно и невероятно эффективно. Мы увидели потрясающие результаты в работе с детьми, улучшилось их здоровье, снизилось количество заболеваний, выросло число улыбающихся лиц. Пусть наши дети будут здоровы, активны и счастливы!

Спасибо за внимание!