«Нестандартное физкультурное оборудование своими руками»

Воспитатель: Ворошко И.Е.

Ни для кого не секрет, что здоровье ребенка у каждого родителя стоит на первом месте. Наиболее эффективным и доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическая культура и, прежде всего, двигательная активность. Мы на практике убеждаемся в снижении интереса детей к двигательной активности, их малоподвижности, нежеланию принимать участие в подвижных играх. Что приводит к росту заболеваемости.

Как сделать так, чтобы мир движений стал, действительно привлекательным, интересным для детей и родителей? В решении этой проблемы, педагоги детского сада используют нестандартное оборудование, изготовленное своими руками, которое позволяет быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки и способствует повышению интереса к физкультурным занятиям, делают более разнообразными движения детей, развивают творчество и фантазию.

Комплекс мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья дошкольника, получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

При использовании «здоровьесберегающих технологий», одной из важных задач является - воспитание потребности в здоровом образе жизни *(алгоритм - от удовольствия к привычке, от привычки к потребности)* .

Занятия с нестандартным оборудованием могут носить как развлекательный характер, так и тренировочный характер. Их можно организовывать в форме игровых, сюжетных, тематических, учебно-тренировочных занятий. Новизна заключается в необычной форме и красочности нестандартного оборудования, которые привлекают внимание детей и повышают их интерес к выполнению основных движений и упражнений и способствуют высокому эмоциональному тонусу во время занятий. Изготовленное нестандартное оборудование - малогабаритное и достаточно универсальное, легко обрабатывается. Оно легко трансформируется при минимальных затратах времени и его можно использовать как в условиях помещений, так и на улице. Нестандартное оборудование – это дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы. Поэтому, оно, никогда не бывает лишним и скучным.

При изготовлении и использовании нестандартного оборудования необходимо помнить, что к нему предъявляются определённые санитарно-гигиенические требования.

Нестандартное оборудование должно быть:

1. Безопасным;

2. Максимально эффективным;

3. Удобным к применению;

4. Компактным;

5. Универсальным;

6. Технологичным и простым в изготовлении;

7. Эстетическим.

Применение нестандартных пособий вносит разнообразие в физические занятия и эффекты новизны, позволяет шире использовать знакомые упражнения**.** Оно объединяет физкультуру с игрой**,** что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. Использование ярких цветных пособий повышает у детей интерес к занятиям, придает им необходимую эмоциональную окраску. Нестандартное оборудование стимулирует интерес детей, желание двигаться, участвовать в играх; вызывает радость и положительные эмоции.

Уважаемые родители, предлагаем вашему вниманию примеры нестандартного оборудования**,** которые легко можно изготовить своими руками**.**

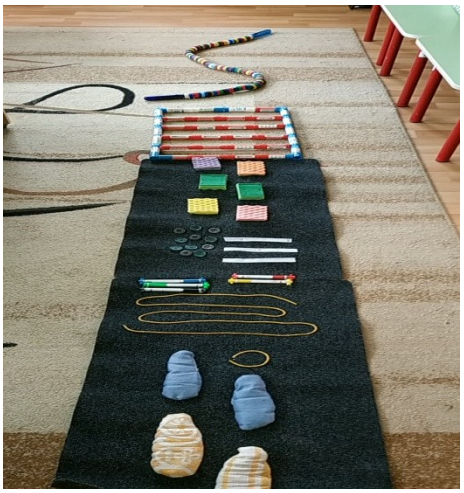
Дорожки здоровья и массажные коврики

Цели: развитие мышц нижних конечностей, координации, ловкости, внимания, массаж рефлекторных зон стопы; формирование навыков различных видов ходьбы, прыжков.

Материалы: на основу *(линолеум, плотная ткань)* нашивают и наклеивают различные крышки от пластиковых бутылок, камни, пуговицы, веревки, семена фасоли, деревянные палочки и т д.

Задания: ходьба и бег на носках, пятках, ладонях и стопах, прыжки.

Занятия с использованием коврика со следочками способствуют формированию фундаментальных координационных способностей детей: пространственной ориентации, равновесия, ритма, различных реакций. Занятия на коврике «Гофр» со следочками полезны также и для предупреждения и коррекции плоскостопия.



Массажные коврики

Рекомендуем использовать для занятий с детьми, имеющими плоскостопие, а также для занятий по профилактике плоскостопия у всех детей. Детям очень нравится заниматься на этих ковриках.

Цели: развитие мышц нижних конечностей, координации, ловкости, внимания, массаж рефлекторных зон стопы.

Материалы: остатки полипропиленовых труб и труб из металлопластика, веревка.

Тренажёры для профилактики плоскостопия «Весёлые карандаши»

Цели: развитие и укрепление мышц стопы, воздействие на биологически активные точки стопы. Улучшение кровообращения в пальцах, кистях рук и предплечий.

Материалы: крышки от пластиковых бутылок, цветные карандаши, фломастеры, цилиндры, кусочки пластиковых труб, контейнер от киндер-сюрприза.

Варианты использования: Массаж ладоней (вращение ствола карандаша между ладонями, массаж кончиков пальцев, массаж тыльной стороны и внутренней стороны ладони. Массаж стоп, поднимание карандаша пальцами ног, собирание крышек пальцами ног или перекладывание из одной ёмкости в другую; рисование цветными карандашами на листах бумаги; катание и захватывание цилиндров стопами.

«Массажные перчатки»

Материал: Перчатки, бусы, пуговки, нитки с иголкой.

Цель: Повышение общего тонуса организма (помогают оказывать позитивное влияние на рост и развитие детского организма, снимают усталость, улучшают циркуляцию крови, успокаивают нервную систему дошкольников). Укрепление иммунитета и улучшения эмоционального состояния ребёнка.

Варианты использования: Дети делают массаж всех частей тела себе и друг другу.

Тренажёры «Бильбоке»

Цели: развитие глазомера, меткости, координации, ловкости, внимания.

Материалы: пластиковые бутылки из-под воды, к которым на шнуре прикрепляются контейнеры от киндер-сюрпризов, шарики.

Вариант использования: Дети подбрасывают контейнер вверх и бутылочкой ловят его. Если поймали — молодцы!

Гантели

Цели: развитие мышц плечевого пояса и рук.

Материалы: пластиковые ёмкости из- под воды, наполненные крупой, солью и соединённые друг с другом при помощи деревянных палочек и скотча.

Задания: различные общеразвивающие упражнения.

Султанчики маленькие

Цель: развитие дыхательного аппарата *(речевого дыхания)*

Материалы: на деревянной палочке крепятся контейнеры от киндер-сюрпризов, синтетические нити- волосы человечков.

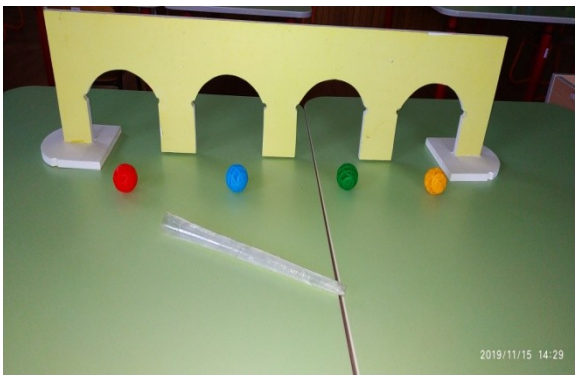
Задание: дуть на нити, усиливая или уменьшая воздушную струю.

Игра «Футбол»

Цель: Учить правильному дыханию (вдох через нос, выдох через рот).

Материал: маски-ворота из плотного картона или фанеры, шарики.

Использование: Дыхательные упражнения, в игровой деятельности Ребенок дует в трубочку на шарики, усиливая или уменьшая воздушную струю до тех пор, пока шарик не окажется в воротах.



Снаряды для метания «Мешочки», «Обручи».

Цель: Развитие метательных навыков с разного расстояния и из разных положений, развитие силы рук, глазомера, меткости, координации, ловкости, внимания. Воспитание позитивного духа соперничества.

Материалы: мешочки с солью (плотная ткань или кожзаменитель, песок или соль 150 и 200 грамм), обручи из контейнеров от киндер-сюрпризов и крышек от пластиковых бутылок.

Варианты использования: Для занятий и подвижных игр. Игра «Кто дальше бросит?», «Кто быстрее соберет?», «Веселые догонялки». Дети стоят в кругу, передают друг другу 2 мешочка. Цель игры: мешочки не должны встретиться, догнать друг друга. В соревнованиях, в качестве эстафетной палочки.

Тренажёр «Веселая попадалочка»

Материал: емкость из-под воды (5 литровая, бельевая веревка, оракал.

Цель: развивать ловкость, меткость, глазомер, координацию движений.

Задание: попади в цель.

«Кольцеброс»

Материал: деревянные палочки, прикрепленные к основе, кольца из плотного картона, скотч или изолента.

Цель: развивать ловкость, меткость, глазомер, координацию движений.

Задание: попади в цель.

«Прокати в ворота»

Материал: дуги из контейнеров от киндер-сюрпризов и крышек от пластиковых бутылок, мячики, шарики маленького и среднего диаметра.

Цель: развивать ловкость, меткость, глазомер, координацию движений.

Задание: прокати в ворота.

Снаряды *«Короны»*

Цель: профилактика нарушений осанки и развития равновесия.

Материалы: контейнеры от киндер-сюрпризов и крышек от пластиковых бутылок, нанизанные на проволоку и соединенные в кольцо.

Задание: пронеси не урони на голове.

«Моталочки»

Цель: развивать мелкую моторику рук, ловкость, быстроту движений. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества

Материал: палки, веревки, легкие игрушки.

Использование: можно использовать в свободной игровой деятельности, в соревнованиях. Дети наматывают шнур с привязанной игрушкой на палочку. Игра «Кто быстрей?»

«Солнышко», «Змея»

Цель: профилактика плоскостопия, развивать ловкость, координацию движений.

Материал: косички из синтетических ниток, обручи из контейнеров от киндер-сюрпризов и крышек от пластиковых бутылок, *«змея»* из крышек от пластиковых бутылок.

Задание: упражнять в разных видах прыжков, ходьбы

«Математическая дорожка». Цифровой ряд из линолеума, размер 20х30. Используется для прыжков.

Нестандартное оборудование мы используем во всех видах детской деятельности : как в организованной **(**физкультурные занятия**,** утренняя гимнастика, гимнастика после сна и т. д., так и в самостоятельной, свободной (отдых, индивидуальные занятия и игры). Оно позволяет повысить двигательную активность ребёнка, облегчить адаптацию, развить основные движения, поддержать положительные эмоции, разнообразить игровую деятельность, повысить уровень воспитательно -образовательного процесса, развивать каждого ребёнка с учётом его интересов и желаний.

Гармоничное сочетание разнообразных форм, цветовой гаммы разных пособий вызывает у детей положительные эмоции. Рациональная двигательная активность детей в многообразии условий физкультурно-игровой среды формирует у детей привычку к регулярным занятиям физической культурой.