

«Использование нестандартного физкультурного оборудования в условиях дошкольного образовательного учреждения»



Автор: Прищип Татьяна Геннадьевна инструктор по физической культуре МКДОУ «Большемуртинский детский сад № 2».

Предлагаю вашему вниманию статью, которая будет интересна как педагогам дошкольных образовательных учреждений, а также родителям. В статье рассказывается о том, как можно своими руками сделать нестандартное спортивное оборудование и использовать его в повседневной работе с детьми.

Нестандартное физкультурное оборудование – это оборудование, сделанное своими руками из списанного инвентаря и подручных средств и материалов.

Работая над проблемой повышения интереса детей к различным видам двигательной деятельности, я решила разнообразить самостоятельную двигательную активность детей с помощью нестандартного физкультурного оборудования, сделанного своими руками из различных подручных средств и материалов, так как оно позволяет:

- повысить интерес детей к выполнению основных движений и игр;
- развивать у детей наблюдательность, эстетическое восприятие;
- воображение, зрительную память;
- развивать чувство формы и цвета;
- способствовать формированию физических качеств и двигательных умений детей.

Конечно к нестандартному оборудованию 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.

Представляю вашему вниманию оборудование, разработанное и применяемое в работе с детьми в нашем детском саду.

Массажные коврики и дорожки

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

Материалы: на основу (пластинки, линолеум, плотная ткань) нашивают и наклеивают различные бусины, крышки от пластиковых бутылок, пенициллиновых пузырьков, камни, пуговицы, карандаши, деревянные палочки и т.д.

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



Тренажёры «Бильбоке»

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

Материалы: пластиковые бутылки из-под сока, к которым на шнуре прикрепляются мягкие шарики.

Задания: поймать шарик ёмкостью.



Эспандер

Цели: развитие силы и гибкости, улучшение координации движений.

Материалы: пустые катушки от ниток, костяшки от счёт, шнур. Эспандер называют универсальным тренажером. В некоторых странах растягивание эспандера стало признанным видом спорта (растягивание стальных пружин – «стрейнпулинг»).

Эспандеры используются при выполнении общеразвивающих упражнений в старшем возрасте.



Гантели

Цели: развитие мышц плечевого пояса и рук.

Материалы: пластиковые ёмкости из-под сока (духов), наполненные крупой и соединённые друг с другом.

Задания: различные упражнения.



Ветерок в бутылочке. Воздушный утбол.

Цели: развитие дыхательного аппарата (речевого дыхания)

Материалы: в пластмассовую бутылочку насыпать шарики пенопласта, через отверстие в пробке вставить трубочку для коктейля.

Задание: дуть в трубочку, усиливая или уменьшая воздушную струю.



Тренажёры для профилактики плоскостопия

Цели: развитие и укрепление мышц стопы, воздействие на биологически активные точки стопы.

Материалы: крышки от пластиковых бутылок, цветные карандаши, фломастеры.



Задание: собирание крышек пальцами ног или перекладывание из одной ёмкости в другую; рисование цветными карандашами на листах бумаги.

«Мешочки»

Цель: развитие координации, ловкости, внимания.

Материалы: мешочки с песком, крупой.



Задание: пронеси не урони.

Моталочки

Материал: палки, ленты, бабочки, веревки.

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

Использование: Можно использовать в



свободной игровой деятельности, в соревнованиях. Дети наматывают шнур с привязанными бабочками на палочку.

Игра «Кто быстрее?».



Массаж сосновыми шишками



Сосновые шишки намного грубее (колючие). Берем шишку и хорошо сжимаем в ладони, затем перекладываем в другую ладонь и (повторяем упражнение 3-4 раза). Кладем шишку на ладонь и перекладываем из ладони в ладонь (упражнение выполняем 3-4 раза). Катаем «колобки» (упражнение выполняем 5-6 раз). Катаем шишку до локтевого сгиба, меняем руку (выполняем упражнение 5-6 раз).



Балансир

Цель: совершенствовать равновесие и координацию движений, укреплять мышцы тазобедренного сустава, развивать двигательную и эмоциональную активность

Материалы: доска, пластиковая труба.

