

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«НЕСТАНДАРТНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ СВОИМИ РУКАМИ»

Цель данных методических рекомендаций заключается в том, чтобы повысить у детей интерес к физкультурным занятиям, сформировать потребность к самостоятельным действиям, а также привлечь внимание родителей к проблеме сохранения здоровья детей.

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, можно использовать нестандартное оборудование, изготовленное своими руками, которое позволяет быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки и способствует повышению интереса к физкультурным занятиям, делает более разнообразными движения детей, развивают творчество и фантазию. Занятия с нестандартным оборудованием и дома и в ДОУ 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 тону 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. Предлагаем несколько примеров нестандартного физкультурного оборудования, которые легко можно изготовить своими руками.

«БИЛЬБОКЕ»



Материал: верхняя часть пластиковых бутылок, контейнер от «киндер-сюрприза» или мячик, цветная нить или ленточка.



Цель: Совершенствование умения подбрасывать предмет вверх или ловить его; развивать глазомер, быстроту реакции, координация движений предплечья кисти и пальцев, ловкости, меткости, глазомера, произвольности поведения, быстроты реакции. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества, формирование навыков самоконтроля.

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

Игры «Кто самый ловкий?», «Попади в цель», игры соревновательного характера.

«ВЕСЁЛЫЕ КАРАНДАШИ»



Материал: оборудование изготовлено из цветных карандашей или фломастеров, контейнер от киндер- сюрприза.

Цель: способствовать профилактике плоскостопия, массаж стоп. Улучшение кровообращения в пальцах, кистях рук и предплечий.

Варианты использования: Массаж ладоней (вращение ствола карандаша между ладонями), массаж кончиков пальцев, массаж тыльной стороны и внутренней стороны ладони. Массаж стоп, поднятие карандаша пальцами ног. Использование в качестве атрибутов.

«МАССАЖНЫЕ ПЕРЧАТКИ»



Материал: Перчатки, бусы, пуговицы, нитки с иглой.

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.

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

«КОСИЧКИ»



Материал: Полоски ткани, сделанные из детских колготок, поясов, заплетены в косичку; концы зафиксированы.

Цель: Развитие двигательной активности, ловкости движений, массаж стоп.

Использование: для ОРУ, для подвижных игр, как атрибуты, ходьба по косичкам, при обучении прыжкам на двух ногах. Игра «Ловишки с хвостиками»: Ведущий - «ловишка» догоняет игрока и забирает у него хвостик-косичку, прикрепленную сзади на спине игрока (за пояс).

«МЕШОЧКИ»



Материал: Плотная ткань или кожзаменитель, песок или соль 150 и 200 грамм.

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

Использование: Для занятий ОРУ 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.

«ВЕСЁЛАЯ ПЕРЧАТКА», «ФЕЙЕРВЕРК В БУТЫЛКЕ»



Материал: Пластиковая бутылка, наполненная конфетти, фольгой, кусочками пенопласта и т.д., в которой проделываются дырки. Трубочка для коктейля.

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

Использование: Ребенок дует в трубочку, вставленную в крышку. Дыхательные упражнения, в игровой деятельности.

«МОТАЛКИ»



Материал: Палки, шнур, упаковки от киндер-сюрпризов, сшитый из ткани круг, 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 привязанным киндером на палочку.

Игра «Кто быстрее?».

«ВОЗДУШНЫЙ ФУТБОЛ»



Материал: Коробка обклеенная самоклеющийся пленкой, стаканчики для ворот, фольга для мяча и трубочки.

Цель: Развивать дыхание, силу выдоха. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества.

Использование: в игровой деятельности.

Ход игры:

Игра устанавливается на столе. С двух сторон располагаются по 1 игроку, вооруженных трубочками. Мячи кладутся в центр игрового поля. Задача игроков — забить наибольшее количество голов в ворота противника. При этом они не должны касаться мяча руками, а могут только дуть на него через трубочки.

Если игрок дотронется до мяча рукой или трубочкой, соперник получает одно дополнительное очко. По договоренности игроки могут ввести некоторые правила футбола.

«БАЛАНСИР»



Материал: Фанера, палка, самоклеющаяся пленка.

Цель: Развитие координации движений, равновесия, профилактика плоскостопия.

Использование: Для занятий ОРУ. Игра «Кто дольше удержит равновесие?»

«КОЛЬЦЕБРОСЫ»



Материал: Деревянные фигурки, кольца.

Цель: Координация движений предплечья и кисти руки, ловкости, меткости, глазомера, произвольности поведения, быстроты реакции. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества, формирование навыков самоконтроля.

Использование: В свободной игровой деятельности, в индивидуальной работе, в соревнованиях.



«АТРИБУТЫ: ФЛАЖКИ, ЛЕНТОЧКИ, ПЛАТОЧКИ, ХВОСТЫ»



Материал:

Цель: Развитие двигательных умений и навыков.

Использование: В свободной игровой деятельности, в индивидуальной работе, в соревнованиях. Для занятий ОРУ, подвижных игр, для выполнения танцевальных упражнений, для дыхательной гимнастики.

«ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ЛАЗАНИЯ»



Материал: Бельевая веревка на которую нанизаны упаковки от киндер-сюрпризов, на концах закреплены кольцами.

Цель: Совершенствовать умение перепрыгивать, пролезать через предмет. Укрепление мышц ног. Развитие быстроты и ловкости. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества, формирование навыков самоконтроля.

Использование: Для лазания прямо и боком, для перешагивания, ползания между канатами, перебрасывание предметов через натянутый канат. При проведении подвижных игр

«ТРЕНАЖЕРЫ-ЭСПАНДЕРЫ»



Материал: Кольца, широкая резинка, упаковка от киндер-сюрприза.

Цель: Для развития различных групп мышц.

Использование: В свободной игровой деятельности, в индивидуальной работе, в соревнованиях, для занятий ОРУ.

Игра «Сбей фрукты».

К сшитым муляжам фруктов приклеивается круг с мишенью.



Игра «Попади в тучку». Тучку следует подвешивать подальше от лампы, чтобы дети случайно ее не разбили. К тучке привязаны маленькие колокольчики. Когда ребенок задевает тучку, колокольчики звенят и бросок не засчитывается.



Яркие султанчики из пластиковых пакетов сделать;



Массажёр «Разноцветные фломастеры»

Массажёр изготовлен из старых ненужных фломастеров. Освободив их от серединки и колпачков, разрезаем пополам или оставляем целиком, соединяем каждую деталь крепкой капроновой ниткой, чередуя цвета. Яркий, лёгкий, красивый массажёр готов. Используем по прямому назначению в оздоровительной работе с детьми.

