

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №56»
Октябрьского района г. Саратова
Инструктор по физической культуре
Архипова Марина Александровна

Консультация для родителей
«Нетрадиционное оборудование.
Тренажер «Умелые руки» для детей дома»

Уважаемые родители!

Что для вас важнее всего? Конечно же, здоровье ваших детей.

Одним из главных условий здоровья являются занятия физической культурой. Но физкультура должна быть не только полезной, но и в радость ребёнку. Часто бывает, что дома нет даже простейшего спортивного инвентаря (мяча, обруча, скакалки), или же он наскучил ребёнку и не привлекает его, а приобрести в магазине или дорого, или не всегда оказывается прочным. Но вы у нас люди с фантазией и энтузиазмом и эту проблему мы решим с Вами вместе.

Вызвать интерес к физическим упражнениям, обеспечить более дифференцированный подход к подбору движений, повысить двигательную активность поможет использование нестандартного оборудования. Нестандартное оборудование или пособие используется во всех видах детской деятельности - как в организационной (физкультурные занятия, утренняя гимнастика и т.д.), так и в самостоятельной, свободной (отдых, индивидуальные занятия и игры) деятельности. Оно не только позволяет повысить двигательную активность ребёнка, развить основные движения, но и помогает поддерживать положительные эмоции, разнообразить игровую деятельность, развивать каждого ребёнка с учётом его интересов и желаний.

Даже элементарная, на первый взгляд, газета способна вызвать радость, веселье от игр с её использованием. Например,: «Пройди – не урони!» Пронести газету на ладошке; «Ровная спинка»- пронести газету на голове и не уронить; «Перепрыгни» - перепрыгнуть через свёрнутую в несколько раз газету и развёрнутую постепенно; «Почитаем» - найти в заголовках газеты буквы, **а, б, в** и т.д.; «Массаж» - похлопать газетой по ногам, рукам, спине, животу; и другие...

На просторах интернета можно найти множество вариантов, которые помогут Вам выбрать и создать своё пособие.

Но главное помнить – оно должно быть безопасным в использовании и приносить ребёнку пользу и радость!

Предлагаю Вам некоторые варианты нестандартного оборудования и несколько упражнений, которыми вы можете воспользоваться.

«Мягкие цветные палочки»

Изготавливаются из поролона (диаметром 2 см, длиной 50 см), обшиваются разноцветной плащевой или подкладочной тканью основных цветов, на концах пришиваются липучки, чтобы можно было их сцепить, превращая палочку в колечко, одну сплошную линию и т.д.

Упражнения и игры с палочками.

- Прыжки через палочки (на одной, двух ногах; «змейкой» между палочками; с продвижением вперёд на двух и одной ноге). Палочки выложить друг за другом (4-6 шт.)
- Прыжки из колечка в колечко (по «кочкам», по «островкам» и т.д.) Палочки скрепить между собой в форме колечек и разложить на полу.
- Различные виды ходьбы, бега, прыжков, ползания по дорожке из палочек. Палочки выложить «дорожкой»
- Палочки можно использовать для проведения ОРУ; в п/и «Цветные автомобили», «Найди пару», «Птички в гнёздышках», «Кот и мыши» и др.; играх-эстафетах, аттракционах «Построй колодец», «Собери цепочку», «Пожарный шланг» и т.д.; дидактических играх на внимание «Запомни и разложи предметы также...», «Заборчик» и т.д.



Мягкие модули.

Обычно сделаны из поролона толщиной 5-6 см, размером 35х60 см и обшиты цветным целлофаном или плащевой тканью.

Игры и упражнения с мягкими модулями

- Различные виды ходьбы, бега между модулями, по дорожке из модулей.
- Упражнения на равновесие, ползание, сбивание модуля, метание в него.
- Модули можно использовать в комплексах ОРУ, в п/и, аттракционах-эстафетах.



Нетрадиционное оборудование «Геометрики».

Авторское оборудование изготовлено из линолеума, окрашены в 4 основные цвета: красный, синий, жёлтый, зелёный. Плоские геометрические фигуры имеют следующие размеры и формы:

круглые «окошки»: диаметр внешний – 40 см, внутренний – 35 см;

круглые «домики»: диаметр – 35 см;

треугольные «окошки»: длина внешней стороны – 50 см, внутренней – 35 см;

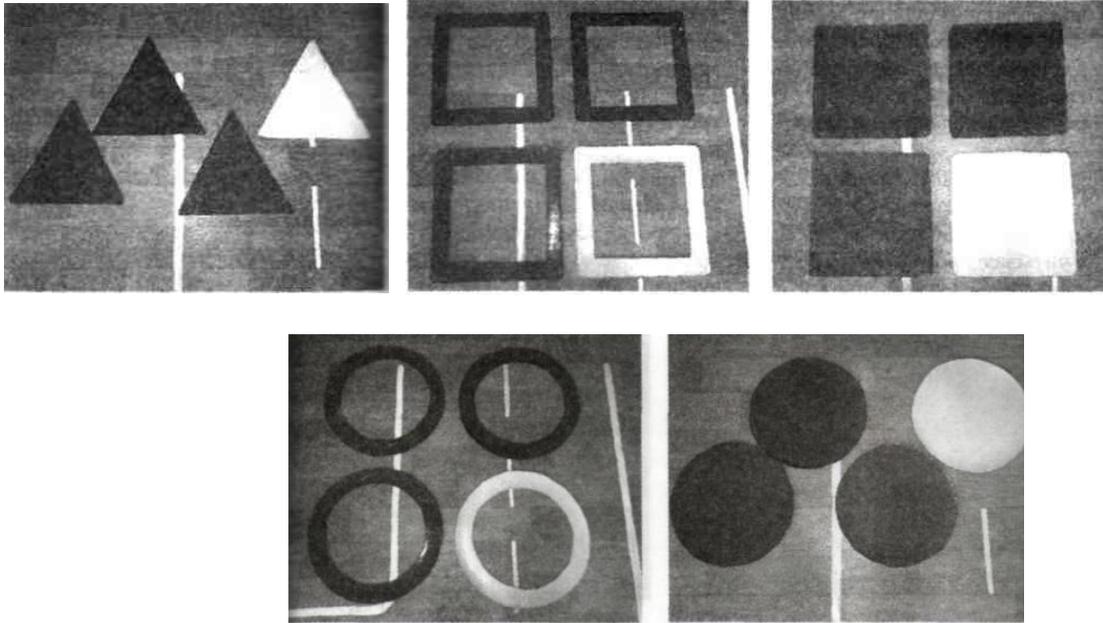
треугольные «домики»: длина стороны – 35 см;

квадратные «окошки»: длина внешней стороны – 40 см, внутренней – 30 см;

квадратные «домики»: длина стороны – 30 см;

Игры и упражнения с нетрадиционным оборудованием «Геометрики»

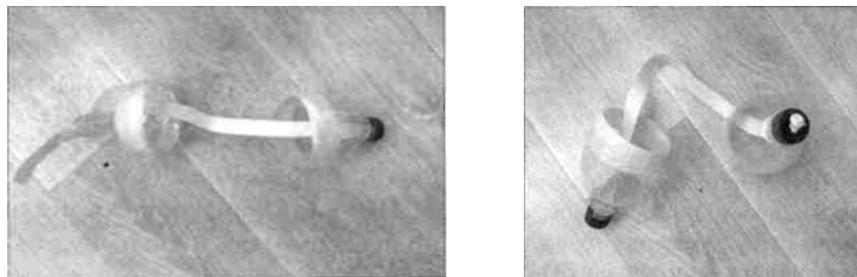
- «Геометрики» используются в основном на проведение строевых упражнений (построение, перестроение, повороты, размыкание и смыкание, передвижения и т.д.), помогая ребёнку чётко запомнить свою позицию с помощью плоских ориентиров.
- Также это оборудование способствует рациональному использованию площади зала при проведении занятий, применяется при проведении п/и «Самолёты» (аэродромы), «Зайцы и волк» (домики), «Огуречик, огуречик...» и др.



Мини-тренажёр для рук.

Для его создания нам потребуется: полторалитровые пластиковые бутылки с пробками (в середине пробки уже сделаны отверстия с помощью разогретой спицы); тугие широкие резинки 40-50 см; пуговицы; разноцветный скотч. В обрезанные бутылки, на уровне 10-11 см от гольшики, и отверстие в пробке пропускается резинка наружу. При помощи разноцветного скотча обклеить острый край нужной нам части бутылки. К распускающемуся краю резинки пришить пуговицу для фиксации и придания прочности. Пробки закрутить на гольшике бутылки и мини-тренажёр готов. Резинки желательно поискать цветные

- Этот мини-тренажёр можно использовать как атрибут на утренней гимнастике и физкультурных занятиях, так и для соревновательных игр: «Кто больше выполнит движений», «Кто длиннее растянет» и др.



Балансировочный диск (квадрат), балансировочное бревно.

Это пособие представляет собой неустойчивую платформу: квадрат фанеры размером 25x25см или 30x30см и прикрепленный к нему по центру соответствующего размера бревно; балансировочное бревно- 70-80 см в длину.

Этот инвентарь позволяет задействовать при работе практически все группы мышц, в том числе те, которые не включаются в работу при выполнении простых упражнений на

гимнастическом коврике. Упражнения на балансире укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают осанку, развивают гибкость, координацию, способствуют повышению интереса детей к выполнению различных двигательных заданий.

Игры с квадратом (диском)-балансиром и бревном-балансиром.

- «По мостику». Квадраты (диски)-балансиры выкладываются в одну линию на небольшом расстоянии друг от друга, образуя «подвесной мостик». Участники встают в колонну друг за другом. Им необходимо пройти по «подвесному мостику»- сначала медленно, затем быстрее, так, чтобы не упасть с него. Побеждает игрок, ни разу не упавший с «мостика». Тоже можно провести, используя бревно-балансир.
- «Полоса препятствий». Участники делятся на две команды и строятся в колонны друг за другом у стартовой линии. По сигналу первые участники обеих команд преодолевают полосу препятствий: добегают до первого бревна (оно лежит плоской стороной вниз), проходят по нему, спускаются; добегают до фитбола, бьют им в пол три раза, добегают до второго бревна (оно лежит плоской стороной вверх), проходят по нему, спускаются; добегают до диска- балансира, встают на него, находят баланс, хлопают три раза в ладоши, стоя на нём, спускаются; огибают ориентир и бегом возвращаются к своей команде, где передают эстафету следующим участникам. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.



Массажёры из контейнеров из-под киндер-сюрпризов.

Нам потребуется бельевая верёвка, контейнеры из-под киндер-сюрпризов (14 шт.), ручки от пластиковых 5-ти литровых бутылей.

Применяется для детского самомассажа шеи, спины.



Тренажёр «Трапеция»

Состоит тренажёр из 4 досок длиной 1 м 20 см: одна (шириной 7 см) будет верхней гранью тренажёра, следующая основанием, а две остальные (шириной до 30 см), обитые ковровым покрытием, - боковыми рёбрами.

Упражнения на профилактику нарушений осанки и укрепления мышечного корсета.

- И.п.: лёжа на спине на полу, ступни на наклонной плоскости тренажёра, ноги ровные, руки вытянуты вперёд. Сгибать и разгибать туловище, стараясь дотянуться лбом до коленей. Во время выполнения этого упражнения ребёнка можно держать за ноги. Повторить 3-4 раза

- И.п.: лёжа грудью на наклонной плоскости, руки за головой. 1 – поднять левую ногу и правую руку, прогнуться; 2- и.п. Повторить тоже правой ногой и левой рукой. Повторить 3-4 раза
- И.п. – стоя на коленях, опираясь на согнутые в локтях руки, находящиеся на тренажёре. 1- прогнуться назад, поднимая махом левую ногу; 2- и.п. Выполнить то же правой ногой. Повторить 3-4 раза.

Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия, укрепление позвоночника, мышц спины и ног.

- И.п.- лёжа на спине на полу перпендикулярно к тренажёру, руки за головой, стопы вместе на боковом ребре. При помощи пальцев (сгибая и разгибая их) медленно передвигать ноги сначала вверх, добравшись до верхней рейки, положить стопы на неё, вытянуть вперёд правый, затем левый носок. Повторить 3-4 раза
- И.п.: сидя на полу лицом к боковому ребру тренажёра с опорой на прямые руки за спиной. Ноги передвигать вверх и вниз по боковому ребру тренажёра, спину держать ровно. Повторить 4-5 раз.
- И.п.: стоя перед «Трапецией», руки в стороны. Подниматься до вершины по ребру, ноги держать параллельно друг другу, на верхней рейке пройти приставным шагом до конца, спуститься назад, не оборачиваясь.



Дорожка-трансформер «Покатай-ка».

Данное оборудование состоит из 29 плотно связанных между собой круглых 30 см катушек из плотного картона.

- Такое пособие служит прекрасным профилактическим оборудованием против плоскостопия и тренажёром по сохранению равновесия и осанки. Задача ребёнка – пройти по дорожке, не упав.
- При небольших усилиях дорожка трансформируется в «заборчик» для перешагивания, при соединении концов образует круг и служит горизонтальной целью для метания.



Трансформируемое оборудование «Радуга-дуга».

Сделана из двухметрового куска 9см поролона шириной 30 см. Обшита «Радуга-дуга» голубой плотной тканью с нашитыми лентами всех цветов радуги.

- На торцевой части изделия нашиты ленты - липучки, с помощью которых возможна трансформация дуги в мягкую дорожку или дугу, или горизонтальную цель для метания.



«Зигзаг», или «Волшебная дорожка».

Выполнена из 14 прямоугольников (20х60 см) прессованного картона, соединённых между собой при помощи тканевого чехла.

- Используется «Зигзаг» для ходьбы змейкой, ходьбы с высоким подниманием коленей, для перепрыгивания и п/и.



Удачи в Вашем творчестве!