

«Изготовление нестандартного физкультурного оборудования своими руками для развития движений у 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, мы используем **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. 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 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.

Вот 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, поднимание 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 дружке



«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, прикреплённую сзади на спине игрока (за пояс).



«Балансир»

Материал: Фанера, палка, самоклеющаяся пленка.

Цель: Развитие координации движений, равновесия, профилактика плоскостопия.

«Фейрверг 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

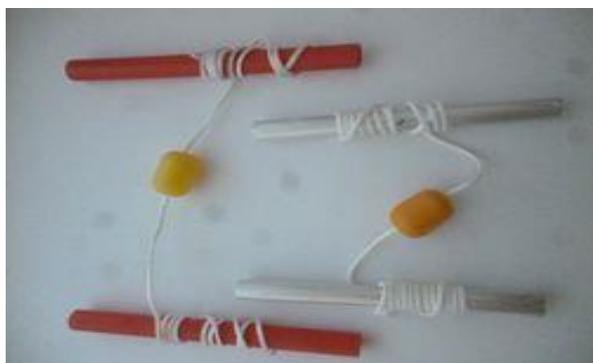


«МОТАЛКИ»

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.



«Кольцебросы из фанеры»

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.

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, легкий, красивый массажер готов. Используем по прямому назначению в оздоровительной работе с детьми.

Мячи вязанные малых размеров



Изготовлены мячи вязальным крючком из трикотажных ниток разных цветов. Наполнены ватой. Мячи используют для формирования умения метать вдаль, регулируя силу отталкивания. Развивать глазомер при метании



«Гантели»

Материал: пластиковые бутылки, деревянная палочка для соединения бутылок между собой, цветной скотч или изолента, горох (или другой материал для их наполнения).
Задачи: учить выполнять ОРУ с предметом, для развития силы рук, воспитывать любовь к спорту

Тренажёр «Топ-топ»

Изготовлен из деревянных цилиндров. Ручки изготовлены из пластиковых труб, соединены между собой шнуром, связанным крючком из ниток. С помощью тренажёра дети учатся сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади. Используется в физкультурной деятельности.



«Скакалки»

Материал: разноцветные крышки, две ручки от 5 литровых бутылок, шило, шнур



Задачи: обучать детей прыгать через скакалку, развивать прыгучесть, ловкость, внимание
Использование: для прыжков, а также это пособие может служить как для метания в цель, если скакалку соединить в круг



«Попади в чашу» 🌸 пособие для развития моторики рук, глазомера и закрепления знаний основных цветов. Изготовлено из картона, пластиковых бутылок и цветной самоклеящейся ленты.

Материал: -Лист плотного картона -Лист плотного картона -Цветной скотч (синий, зелёный, жёлтый, красный) -Бутылки от воды(5л)-4шт -Клеящий пистолет

Изготовление: 4 воронки из пластиковых бутылок. Нанесла на них разметки цветной самоклеящейся лентой. Закрепила на картонной панели с помощью клеящего пистолета.

Ход игры.

Дети с мячиками для метания располагаются перед панелью с чашами по одному. Обговаривается цель в которую нужно попасть – чаша конкретного цвета.. По команде «Раз, два, три, в цель попади!»-ребенок выполняет бросок.

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

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.



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

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



Эспандер

Цели: развитие силы и гибкости, улучшение координации движений.

Материалы: пустые катушки от ниток, пробки от винных бутылок, костяшки от счётов, шнур.

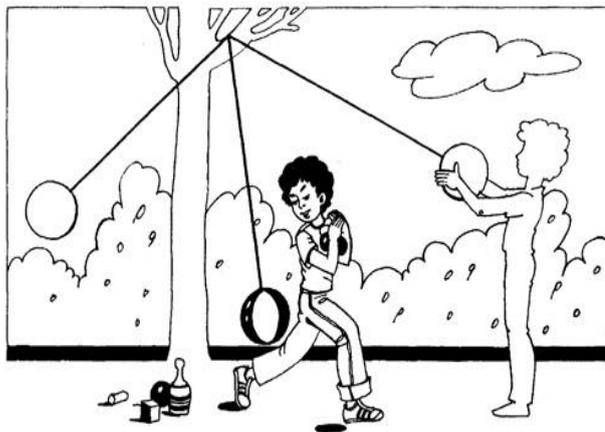
Эспандер называют универсальным тренажером.

Эспандеры используются при выполнении общеразвивающих упражнений в старшем возрасте.



«Хоккей»

Цель: учить попадать в цель, развивать глазомер, меткость, быстроту реакции; воспитывать выносливость, выдержку, умение следовать правилам игры.



Игра: «Кто больше».

Материал для игры: мяч, привязанный к верёвке. К перекладине футбольных ворот или, например, сучку дерева подвешивается на веревке мяч так, чтобы он почти касался земли. Под ним кладут несколько мелких предметов. Участник, отведя мяч на себя до уровня головы, отпускает его и, двигаясь вслед за ним, подбегает к разложенным предметам и старается собрать, как можно больше предметов и вернуться в исходное

положение. Победителем является тот, кто благополучно ушел от качающегося мяча и собрал больше предметов.

Игры: «Городошники».

Материал для игры

«Городки» можно сделать из черенка для лопаты. Надо сделать отметки по 10 сантиметров на черенке, затем ровно распилить по отметкам и зачистить наждачной бумагой. Перед началом игры ребята договариваются о построении нескольких фигур из городков. Затем игроки распределяются по командам и выстраиваются в колонны возле черты, перед которой в 10—15 шагах чертят квадраты (1 метр). По сигналу первые игроки в командах берут лежащие перед чертой 5 городков, бегут к своим квадратам и ставят обусловленную заранее фигуру. Затем возвращаются к своим командам, касаясь второго игрока, который, добежав до квадрата, разрушает прежнюю и складывает новую фигуру и т. д. Важно, чтобы фигура стояла, пока построивший ее не вернется к своей команде. В противном случае он возвращается и снова ставит городошную фигуру. Игра заканчивается, когда последний игрок одной из команд закончит построение обусловленной фигуры и вернется к своей команде. Побеждает команда, выполнившая задание быстрее.



Игра: «Сумей построить».

Перед игроком кладут 5 городков и предлагают с завязанными глазами за 40 секунд построить какую-либо фигуру, например «колодец» или «пушку». Если игрок выполняет упражнение досрочно, он получает право снять повязку и через полминуты сделать попытку построить вторую фигуру.

На площадке чертят линию длиной 6—8 м. Через каждый метр на этой линии делают отметку. В центре линии ставят городок. Двое играющих становятся на концах линии и по очереди бросают свой мяч в городок. Кто собьет мячом городок, переставляет его на одну черту ближе к себе. Тот, кто первым приведет городок в свой город, выигрывает.

Тот, кто схватит кеглю, возвращается на свое место, а кто не успеет — выбывает из игры. После этого игра продолжается.

Игра: «Шесть городков».

Двое играющих становятся у черты. Перед каждым на одной прямой линии расставлены шесть городков на расстоянии 1 м один от другого. По сигналу игроки бегут, собирают городки и возвращаются обратно. Побеждает тот, кто вернется первым, не уронив по дороге ни одного городка.

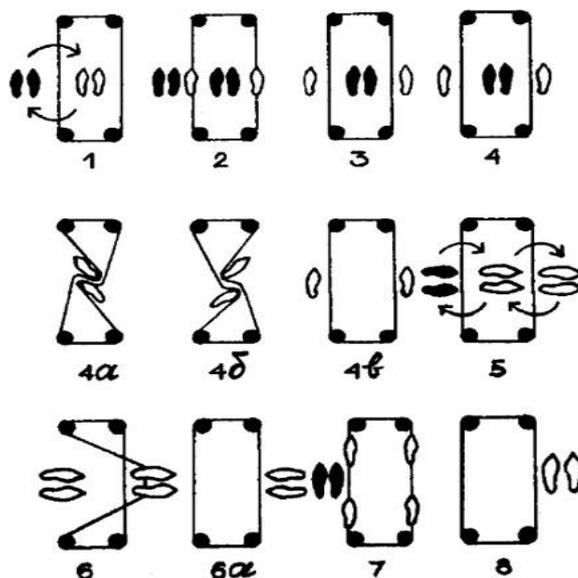
Игра: «Резиночка».

Для игры надо взять обыкновенную Резинку длиной 1,5 м. Концы ее связать. Двое стоят ноги врозь, растягивают резинку ногами на высоте 15 см, обозначая ею границы площадки. Третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местами с одним из тех, кто держит резинку.



Выигрывает тот, кто быстрее выполнит все фигуры. Приводим некоторые фигуры:

1. Стоя боком снаружи от резинок, перепрыгнуть внутрь площадки и выпрыгнуть обратно, не задев резинок.
2. Стоя между резинками боком к ним, подпрыгнуть и наступить на обе резинки, спрыгнуть с резинок на площадку, соединив ноги.
3. Из того же исходного положения перепрыгнуть через резинки и вернуться в исходное положение.
4. Из того же и. п. перепрыгнуть через резинки, затем, зацепляя резинки ногами, прыгнуть, скрестив ноги, левая впереди, правая сзади; потом, наоборот, правая впереди, левая сзади. Прыгнуть ноги врозь, затем, перепрыгивая через резинки, ноги вместе.
5. Стоя снаружи лицом к резинкам, перепрыгнуть через одну, затем вторую резинку, ноги вместе, затем назад спиной вперед.
6. Из того же исходного положения толчком двумя ногами, зацепив носками ближнюю резинку, перепрыгнуть через дальнюю. Подпрыгнуть с поворотом на 180° так, чтобы резинка соскользнула с ног, и оказаться лицом к резинкам снаружи от них.
7. Стоя снаружи боком к резинкам, прыгнуть, наступив двумя ногами (одна впереди, другая сзади) на ближнюю резинку. Подпрыгнув, поворачиваясь на 180° , наступить также на другую резинку. Спрыгнуть с второй резинки с поворотом на 180° в обратную сторону. Встать снаружи от второй резинки.



Напольная игра «Рыбалка».

Материал: ножницы, плотный картон, самоклеющаяся пленка, проволока, пустой футляр от шариковой ручки, скрепки канцелярские, моток ниток, черный маркер.

Данная игра служит хорошим тренажером для зрения, способствует развитию координации, выработке терпения, целеустремленности, ну и, конечно же, вызывает положительные эмоции.

Для начала нарисовать на плотном картоне эскиз рыбки, затем обклеить самоклеющейся пленкой и вставить в центр кольцо из проволоки, концы которого закрепить с обратной стороны скотчем. Вот такая рыбка получилась. Осталось изготовить удочку. Взять футляр для ручки, вставить в него прочную нить и привязать на конец нити крючок, сделанный из канцелярской скрепки.



Кольцеброс «Крестовина»

Материал:

1. Деревянные дощечки,
2. Палочка деревянная от детской кровати,
3. Цветочные горшочки- 4 шт. ,
4. Капсулы от киндер сюрпризов с перловкой.
5. Шарик от погремушки.

6. Клей ПВА

Изготовление:

1. Деревянные дощечки соединяем
2. На концы дощечек приворачиваем цветочные горшочки.
3. В пластмассовом шарике делаем отверстие, равное диаметру палочки, одеваем его на палочку и закрепляем саморезом.
4. В центре конструкции сверлим отверстие по диаметру палочки, смазываем конец палочки клеем ПВА, вставляем ее в отверстие и даем высохнуть.
5. Капсулы киндер сюрпризов заполняем перловкой на половину и фиксируем прозрачным скотчем (чтобы дети не смогли открыть).

Использование: Используется для метания колец разных размеров и капсул с перловкой на занятиях, в играх, соревнованиях, развлечениях, для индивидуальной работы.

Задача: развитие ловкости, глазомера.



«Вертушка из бумаги»

Для изготовления потребуются: готовые модели для распечатки или нарисованные детьми, длинный шнурок или веревка, плотный картон, клей, ножницы, игла или шило.



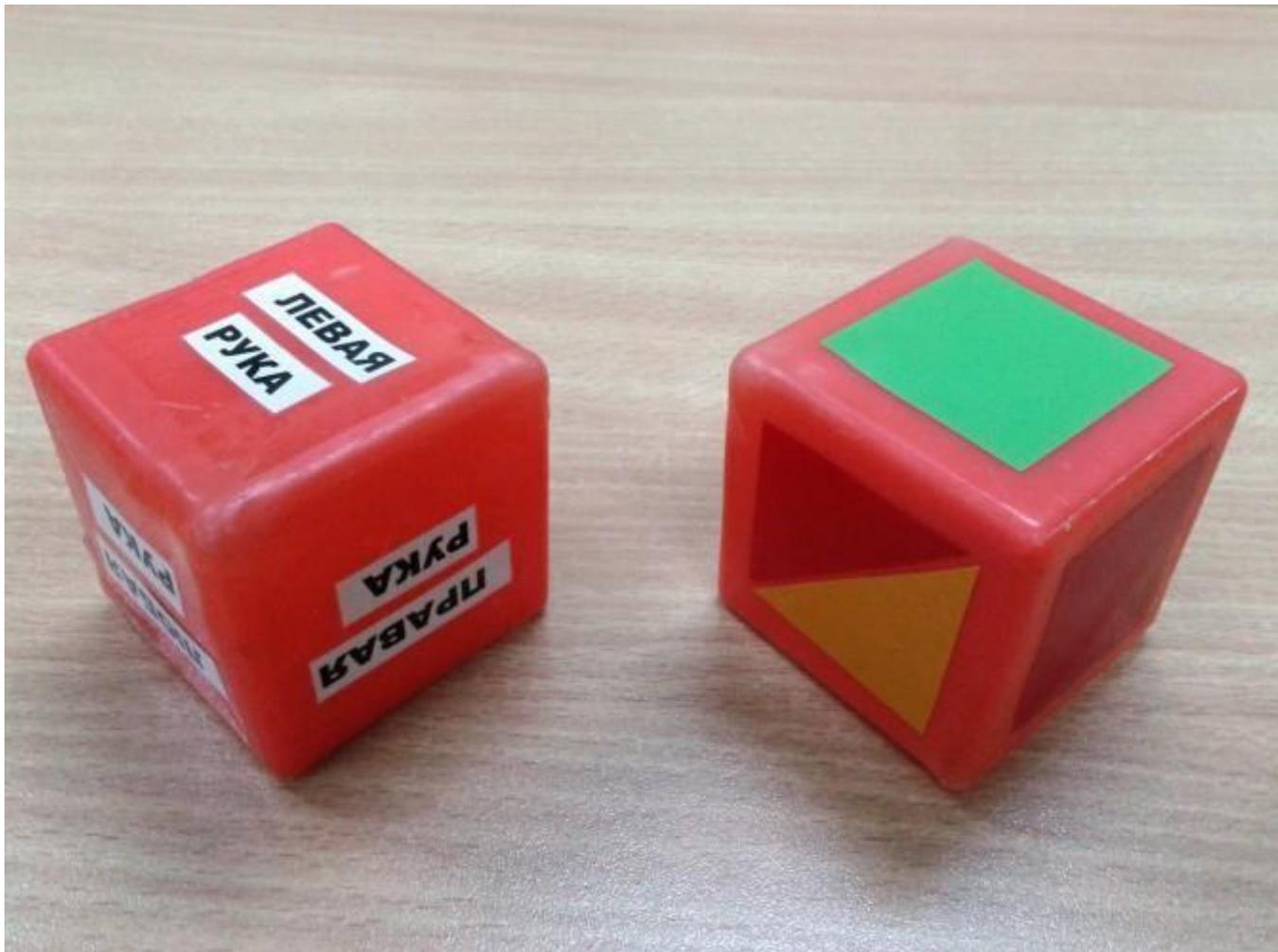
Как играть: нужно взять края веревки в ладони, вращательными движениями закрутить веревку и резко потянуть за концы – распутываясь, веревка потянет за собой яркое колесо.

Цель: развитие моторики детей, развивать у детей интерес к процессу движений с использованием нестандартного оборудования;

Как сделать игру «Твистер» своими руками

Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в **играх**. Во время **подвижных** игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и соблюдать определенные правила. **"Твистер"** поможет компенсировать недостаток движения, разовьет координацию, внимательность, реакцию и чувство равновесия, станет незаменимым помощником на детских праздниках. Эта **игра** способствует развитию: произвольности (умения **играть** по правилам и выполнять инструкции, игровой деятельности, навыков общения и партнерства, пространственного ориентирования, общему физическому развитию, сенсомоторной координации. Игру **"Твистер"** легко смастерить самим. Для этого необходимо взять отрез полиэтиленовой плёнки или клеёнки, размер которой может быть различным. Вырезать из самоклеющейся плёнки круги четырёх цветов и приклеить их к клеёнке. На пластмассовые кубики наклеить квадраты соответствующих цветов и надписи (правая рука, левая рука, правая нога, левая нога, любая рука, любая нога).





В классическом варианте игры ведущий бросает кубик и, называя игрока, говорит на какой цвет ставить ногу или руку, все игроки на скорость выполняют это задание. Занимать можно только свободный круг. Если все круги этого цвета заняты, ведущий бросает кубик ещё раз. Принятую позу нужно сохранять до объявления следующего хода. Игрок, потерявший равновесие или локтем/коленкой коснувшийся пола, выбывает из игры. Смастерите игру "Твистер" вместе с детьми, и эта озорная игра доставит вам массу позитива.

Как сделать рулетку для твистера?

Мы будем использовать: - картон (плотный); - палочку от мороженого; - болт, гайка; - краски. 1. Вырезаем из картона круг, диаметров до 30 см. 2. В середине круга делаем дырку и вставляем туда болт. 3. Так же и в середине палочки от мороженого делаем дырку, чтобы она свободно могла вращаться на болте. Вставляем её на болт и закручиваем гайкой. 4. На картонке делаем метки для игры (см. фото). Можно использовать цветную бумагу, краски, фломастеры.



Игра способствует физическому развитию и укреплению координации. Происходит развитие двигательного аппарата у ребёнка и его координации. При помощи игры происходит проверка и закрепление знаний цветов и геометрических фигур. Так как главным правилом игры является соблюдение равновесия, ребенок учится координировать свои движения и одновременно запоминает цвет фигур, тем самым используя сразу несколько разделов мозга.

Важно помнить! Один цветной круг может быть занят только одним игроком. Есть риск путаницы. Особенно, если играют дети. Обычно маленькие игроки веселятся, что может привести к падению. Поэтому может понадобиться помощь взрослых. Участникам запрещается касаться игрового поля другими частями тела - это грозит выбыванием из игры. Снимать руку или ногу с круга можно только после объявления новой позиции. Если игрок падает, он выбывает.

Источники консультационного материала

<https://www.maam.ru/detskijasad/konsultacija-dlja-roditelei-nestandartnoe-fizkulturnoe-oborudovanie-svoimi-rukami.html>

http://zol-klyuchik.ucoz.ru/gubina/konsultacija_dlja_roditelej.pdf

<https://dohcolonoc.ru/cons/4756-konsultatsiya-dlya-ispolzovanie-nestandartnogo-oborudovaniya-dlya-povysheniya-interesa-u-detej-k-dvigatelnoj-aktivnosti.html>

Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления

Л.Н. Сивачева: Физкультура - это радость!: Спортивные игры с нестандартным оборудованием

Гуленина О.А. Использование нестандартного физкультурного оборудования « Дошкольная педагогика». – 2008. – № 2. – С. 35-38.

Нагорных Н.С. Нестандартное оборудование для физкультурных занятий « Дошкольная педагогика». – 2003. – № 7. – С. 9-10.

Бочарова Н.И. Самостоятельная двигательная деятельность детей в условиях групповой комнаты // Ребенок в детском саду. – 2008. – № 1. – С. 5-9.