

Муниципальное дошкольное общеобразовательное учреждение города
Галича Костромской области детский сад №8.

«ФИЗКУЛЬТУРА С ИНТЕРЕСОМ»

Изготовление нетрадиционного оборудования
для физической культуры своими руками.



Автор: инструктор
по физической культуре
Курочкина Наталия Анатольевна

Галич 2018 г.

Многообразен и непредсказуем мир вещей, способных обрести вторую жизнь благодаря творчеству выдумке и умелым рукам. Не одно поколение использовало для реализации своих фантазий куриные яйца, катушки, пробки, спичечные коробки и др.

На смену исчезающим бытовым любимцам мы выбрали современные предметы, которые привлекли нас необычными формами и материалами, из которых они сделаны: футляры от «киндер-сюрпризов», пластиковые бутылочки, ленточки, колечки, обрезки водопроводных труб, лоскуты материала, линолеум, разноцветные целлофановые пакеты и т. д. Эти бесполезные на первый взгляд предметы превратились в забавные игрушки и пособия для выполнения различных упражнений и корригирующих гимнастик.

Детям на физкультурных занятиях должно быть, прежде всего, интересно. Поэтому, не последнюю роль в создании захватывающей атмосферы занятия играет оборудование, особенно нестандартное.

Организация физического развития детей с использованием нестандартного оборудования приводит к оптимизации уровня двигательной активности детей и может рассматриваться как одно из действенных средств сохранения здоровья ребенка, улучшения его физической подготовленности, обогащения двигательного опыта, увеличения творческого и познавательного потенциала.

Требования, предъявляемые к нестандартному оборудованию.

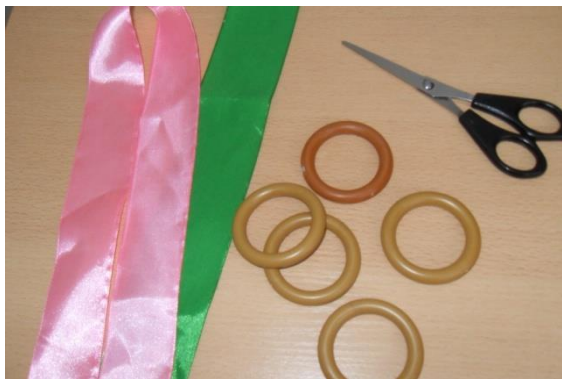
Нестандартное оборудование должно быть: многофункциональным (для игр, ОРУ и ОВД, занятий, развлечений); безопасным; максимально эффективным; удобным к применению; компактным; универсальным; технологичным и простым в изготовлении; прочным; эстетичным; красочным, оригинальным.

Основные принципы использования нестандартного оборудования.

Оборудование может быть использовано на физкультурных занятиях и в самостоятельной двигательной деятельности детей. Начиная упражнения с оборудованием от самых простых, следует постепенно переходить к более сложным, разнообразить движения. Важно чередовать упражнения так, чтобы нагрузка в движениях, идущих друг за другом, не приходилась на одни и те же группы мышц. Полезно использовать дыхательные упражнения на расслабление мышц. В процессе выполнения упражнений необходимо внимательно следить за состоянием самочувствия детей, не допускать перегрузок.

Применение нестандартных пособий вносит разнообразие в физические занятия и эффекты новизны, позволяет шире использовать знакомые упражнения. Нестандартное оборудование 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.

«Ленточки на кольцах»



Для изготовления вам потребуются атласные ленты шириной 5 см., кольца от зажимов для штор, ножницы, зажигалка, иголка и нитка.

Нарезаем ленты разных цветов по 30 – 40 см. Оба края обжигаем, чтобы ленты не распускались. Просовываем край ленты в кольцо, пришиваем.



Готовые ленты используем для общеразвивающих упражнений, ритмической гимнастики, подвижных игр (например, «Ловишки с ленточками»)

«Разноцветные платочки»



Для платочков вам потребуются лоскуты цветной ткани, ножницы, иголка с ниткой (или швейная машинка)

Из лоскутов вырезаем квадраты с длиной стороны 24 см.(с учётом припусков на швы). Обшиваем платочек с каждой стороны.

Используем платочки на занятиях с детьми раннего и младшего возраста в комплексах ОРУ. Старшие дети применяют в танцевальных движениях с платочками и подвижных играх (например вариант игры «Гори – гори ясно»)



«Мягкие подушечки»

Чтобы изготовить подушечки вам потребуются куски дерматина или кожзаменителя, поролон, ножницы, швейная машинка.

Шьём из дерматина чехлы, вкладываем внутрь поролон, прострачиваем. Форма,

размер и толщина наполнителя могут варьироваться по вашему желанию. У меня это прямоугольники 20х25см.

Используем подушечки для обучения прыжкам в длину и высоту. Дети младшего возраста перешагивают подушки, прыгают с подушки на подушку - это смягчает сотрясение внутренних органов при приземлении. Старшие перепрыгивают через подушки. Высоту препятствия можно подбирать индивидуально для каждого ребёнка, положив несколько подушек друг на друга (или убрав). В играх и забавах подушечки могут служить «мягкими болотными кочками» или «минами на поле».

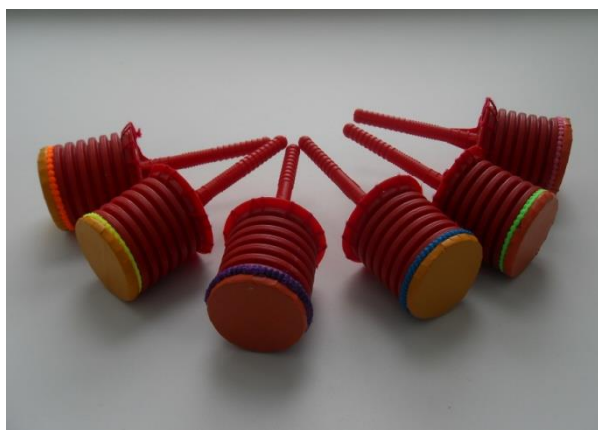
«Мешочки с песком»



Из обрезков такого же дерматина шьём маленькие чехлы. Наполняем их просеянным песком (150 – 200гр.), зашиваем. Швы желательно проклеить клеем «Момент», чтобы мелкие песчинки не проскальзывали через них.

Мешочки с песком используем и в общеразвивающих упражнениях, и в основных видах движений - метание на дальность, метание в цель. Преимущество дерматиновых мешочков в том, что их можно использовать и для занятий на свежем воздухе – они легко очищаются, не промокают. Ещё мешочки с песком помогают нашим детям сохранять правильную осанку и развивать чувство равновесия.

«Погремушки»



Для изготовления погремушек вам потребуются: пластиковая гофрированная трубка, держатели для утеплителя, толстый картон, клей «Момент», нитки, иголка, ножницы, горох, самоклеящаяся бумага, ножик для бумаги. Нарезаем гофрированную трубку на кольца высотой 6-7 см. С одной стороны к кольцу приклеиваем (для прочности можно пришить) держатель для

утеплителя, получается стаканчик на палочке. На дно стаканчика приклеиваем кружок из картона, насыпаем горох, сверху приклеиваем картонную крышечку. Крышечку можно обклеить яркой самоклеящейся бумагой и зафиксировать тонкой резинкой для волос.

Необычные погремушки очень нравятся малышам. С ними мы делаем общеразвивающие упражнения. В основных видах движений дополняем до погремушки, бегаем «кто быстрее погремит».

«Цветные косички»



Для изготовления косичек можно использовать разные ленты, верёвочки, тесьму.

Заплетаем косичку нужной длины, края фиксируем узелками или аккуратно подшиваем.

Используем с детьми среднего и старшего возраста для общеразвивающих упражнений, в основных видах движений для перепрыгивания на одной и двух ногах.

«Султанчики»



Для султанчиков вам потребуются разноцветные пакеты – маечки, держатели для утеплителя и ножницы.

Отрезаем у пакетов дно и ручки, нарезаем на тонкие полоски. Полоски просовываем в дырочки держателя и фиксируем узелками.

Используем султанчики в комплексах общеразвивающих упражнений, для ритмической гимнастики. С малышами играем в подвижные игры (например «Солнышко и дождик»).

«Гимнастические палки»



Для изготовления гимнастических палок вам потребуются обрезки водопроводных труб (70 см), пробки, цветная изолента, ножницы.

На концы водопроводной трубы нужного размера надеваем пробки, обматываем изолентой.

Используем в общеразвивающих упражнениях; для перешагивания и перепрыгивания; для профилактики плоскостопия.

«Дорожки со следками»



Для них вам нужны полосы линолеума и самоклеящаяся бумага.

Вырезаем из самоклеящейся бумаги следки и приклеиваем на дорожку.

Служат для разных видов ходьбы и прыжков.

«Кольца - змейки»



Для изготовления колец берём футляры от «киндер – сюрприза», горячей спицей делаем отверстия с двух сторон, пропускаем шнурок. Завязываем 2 узелка в двух половинках одного футляра. Футляр соединяем – получается кольцо, которое можно использовать в комплексах общеразвивающих упражнений. Если кольцо разъединить, получится змейка для перешагивания, перепрыгивания и массажа

стоп (в положении сидя).

«Трубы – стойки»



Для этого многофункционального оборудования вам потребуются: обрезки водосточной трубы, самоклеящаяся бумага разных цветов, ножницы, шило, сверло, проволока, крышка от майонезного ведёрка.

На трубу наклеиваем полоски самоклеящейся бумаги, сверлом проделываем с одного края дырочки. В крышке делаем аналогичные дырочки шилом, прикручиваем проволокой дно.



Если подобрать по цвету шарики из сухого бассейна, то получится подвижная сенсорная игра «Собери по цвету». Для самых маленьких берём два цвета, для детей постарше все четыре.

Ещё – это яркие ориентиры. Пригодятся для ходьбы «змейкой», для прокатывания мяча между предметами и др.

«Тоннели»



Тоннели просто необходимы в детском саду. На любых соревнованиях они вызывают бурю эмоций, восторг.

Для них вам нужна понравившаяся вам ткань, липучки и 2 обруча. Шьём два больших рукава, с одного края пришиваем липучки, чтобы можно было легко надеть на обруч, а при необходимости снять.

«Гантели»



Для изготовления гантелей вам понадобятся пустые промытые бутылочки из под «Растишки» или «Чудо йогурта», самоклеящаяся бумага, ножницы, соль (или просеянный песок), клей «Момент».

Бутылочку украшаем самоклеящейся бумагой (узор или рисунок по вашему желанию). Внутри насыпаем соль – 150 –

200 гр. На внутреннюю сторону крышки наносим клей и плотно закручиваем, чтобы особо любопытные дети не смогли открыть бутылочку и рассыпать содержимое.

Используем гантели в комплексах общеразвивающих упражнений, в основных видах движений как ориентиры для ходьбы и бега «змейкой», для перешагивания.

«Блинчики»



др.

Испортились диски? Не беда! И для них найдём применение. Обклейте их жёлтой самоклеющейся бумагой – вот вам «блинчики» для метания в вертикальную и горизонтальную цель. На празднике Масленица просто незаменимое оборудование. Их можно кидать на сковородку (обруч), носить на лопатке (ракетки), катать (чей дальше) и

«Следочки»



Для следочков подойдёт линолеум. Он прочный и легко моется. Вырезаем по размеру стопы ребёнка (я брала размер старшей группы).

Используем следочки для разного вида ходьбы, для обучения короткому и длинному шагу. Для ходьбы и бега по следкам на физкультурных досугах.

«Красно – белые ленты»



Для таких лент вам потребуются атласные ленты двух цветов (я взяла красные и белые). Нарезаем ленты по 50 см., обжигаем края, чтобы не распускались и сшиваем, чередуя. На края пришиваем липучки, которые прилипают к ковровому покрытию.

Красно – белые ленты просто незаменимы на физкультурных занятиях с малышами. Малышей очень сложно расставить вокруг ковра с

нужным расстоянием, но они с удовольствием сами встанут на красные (или белые) полосы. Для детей постарше ленты натягиваем между стойками. Получается яркий ориентир для подлезания, или перекидывания мяча, мешочка с песком.

«Чудо коврики»

Стопа – это фундамент,
на котором стоит здание – наше тело.
(Гиппократ)

В нашем детском саду большое внимание уделяется, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, укреплению мышц спины и стопы, массажу стопы. Для этого мы изготовили массажные «чудо коврики»



из различного материала. На ковровую основу мы пришили: пуговицы, поролоновые губки, косички, следки из линолеума, детали конструктора, фломастеры, пробки, колечки от пирамидок, кусочки меха и кожи и многое другое. Главное условие – мелкие

предметы не должны травмировать стопу ребёнка.

Коврики используем в заключительной части занятия по физической культуре, для гимнастики после сна.

Всё изготовленное нами нестандартное оборудование помогает разнообразить содержание работы с детьми, вызывает интерес к занятиям, создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. А самое главное, оно вызывает у ребенка положительный эмоциональный настрой, интерес к упражнениям. Поэтому мы не останавливаемся на достигнутом, а ищем всё новое применение казалось бы никому ненужным вещам.