

Как сделать физкультурное оборудование дома?

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.

Новизна заключается в необычной форме и красочности нестандартного оборудования, которые привлекают внимание детей и повышают их интерес.

«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.

«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.

«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.

«Моталочки»

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?»

«Балансир»



Материал: Фанера, палка, самоклеющаяся пленка.

Цель: Развитие координации движений, равновесия, профилактика плоскостопия.

Использование: Игра «Кто дольше удержит равновесие?»

«Твистер»



Материал: бумага (или плотная ткань), краски, кисть.

Цель: Эта игра предназначена для развития всех мышц, а также гибкости ребенка.

Использование: Игра «Самый гибкий!»

«Координационная лесенка»



Материал: рейки, плотная ткань (резина, шнур).

Цель: развитие скоростных навыков, координации движений и ориентировки в пространстве.

Использование: ходьба, бег и прыжки в разном темпе, с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве. Выполнять с изменением направления ходьбу, бег и прыжки.

Будьте здоровы!