

# Игры с нестандартным оборудованием для физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Для занятий физической культурой и личного самосовершенствования дошкольников необходимо специальное спортивное оборудование, но оно, как правило, стоит дорого и не каждому доступно. Поэтому возникает необходимость использовать для спортивно — оздоровительных занятий оборудование, изготовленное самостоятельно из подручных средств. Материалами для его изготовления служат старые резиновые мячи различных размеров, пластиковые бутылки, разноцветные пробки. Изготовление подобного оборудования вполне под силу каждому. Использование тренажёров повышает мышечный тонус, улучшает кровообращение, активизирует окислительно-восстановительные процессы в мышцах, суставах, тканях. Массажёры можно использовать в процессе выполнения общеразвивающих упражнений, во время гимнастики после сна, тренажёры – во время физкультурных мероприятий и свободной деятельности детей, как в группе, так и на прогулке.

Нестандартное оборудование должно быть:

- 1.Безопасным;
- 2.Максимально эффективным;
- 3.Удобным к применению;
- 4.Компактным;
- 5.Универсальным;
- 6.Технологичным и простым в изготовлении;
- 7.Эстетическим.

Представляю вашему вниманию оборудование, разработанное и применяемое в работе с детьми нашей группы.

## **«Бильбоке»**

Задачи: 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.

Материал: пластиковые бутылки, веревка, крышки от бутылок,

Как использовать: Дети подбрасывают контейнер вверх и бутылочкой ловят



### ***Массажные коврики и дорожки***

Цели: развитие мышц нижних конечностей, координации, ловкости, внимания, массаж рефлекторных зон стопы; формирование навыков различных видов ходьбы, прыжков.

Материалы: на основу (пластинки, линолеум, плотная ткань) нашивают и наклеивают различные бусины, крышки от пластиковых бутылок, пенициллиновых пузырьков, камни, пуговицы, карандаши, деревянные палочки и т.д.

Задания: ходьба на носках, пятках, скрестным шагом, прыжки.



### **Тренажёры для профилактики плоскостопия**

Цели: развитие и укрепление мышц стопы, воздействие на биологически активные точки стопы.

Материалы: крышки от пластиковых бутылок, цветные карандаши, фломастеры, цилиндры.

Задание: собирание крышек пальцами ног или перекладывание из одной ёмкости в другую; рисование цветными карандашами на листах бумаги; катание и захватывание цилиндров стопами.

### ***Массажёр «Орешки».***

Состоит из плотно нанизанных на леску капсул "киндер-сюрпризов", по бокам две ручки (кольца от кольцеброса).

Использование: Удобен при массаже шеи, головы, верхнего плечевого пояса, спины, груди, ног.



### ***Массажёр для стоп.***

Цели: развитие и укрепление мышц стопы, воздействие на биологически активные точки стопы.

Материалы: пластиковые трубки, пластмассовые шарики.

Задание: Растирать в течение полуминуты подошвенную часть ноги и голень.



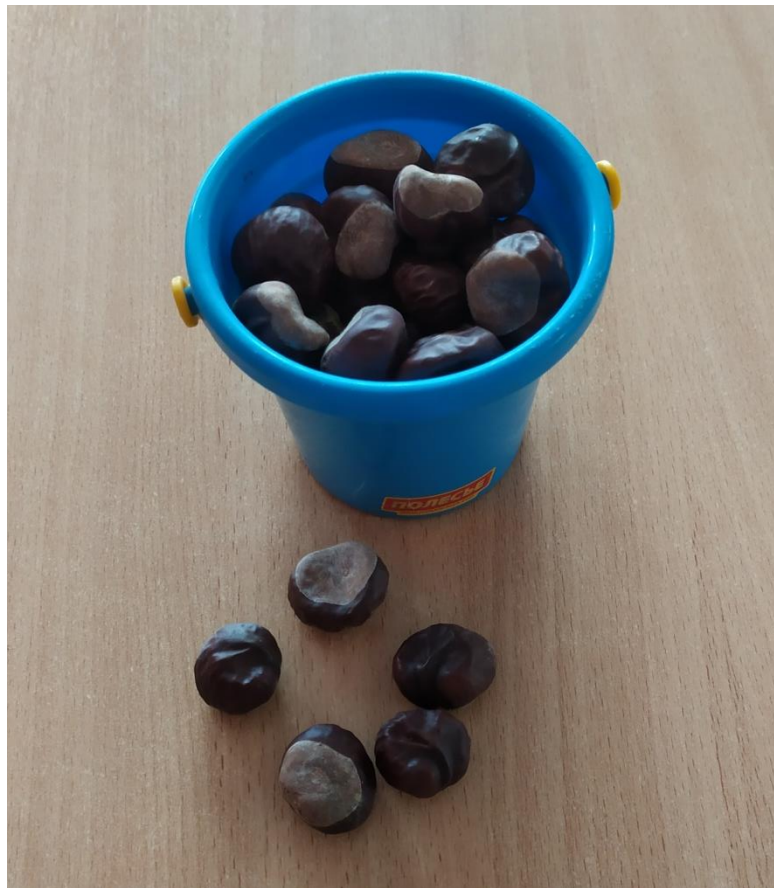
### ***«Волшебные каштанчики»***

В банку собраны каштаны.

Использование: перекатывание каштаны стопой, собрать каштаны с пола пальцам ног.

Цель: профилактика плоскостопия.





### ***Тренажёр «Попади в кольцо».***

В материале квадратной формы проделываются 4 отверстия, в центр кладется мячик. Двое детей пытаются загнать мячик в отверстие, поднимая и опуская ткань со своей стороны.

Цель: Развитие ловкости, меткости, координации движений.



## **«Боулинг»**

Ворота из обруча.

Использование: для пролезания, катания в играх, эстафетах.

Цель: развивать ловкость, координацию движений, выносливость



С детьми можно прорабатывать основные движения: метание, лазание, подлезание, прыжки, упражнения на профилактику плоскостопия и коррекцию осанки и др. Все оздоровительные мероприятия должны быть организованы с учетом состояния здоровья воспитанников и их индивидуальных особенностей. Следует учитывать, что при самостоятельной двигательной деятельности дети в значительной степени сами регулируют свою физическую нагрузку, сменяя более интенсивные движения менее интенсивными и делая паузы. Однако воспитатель должен внимательно следить за состоянием детей, осуществляя индивидуальное руководство их деятельностью. Некоторым детям он предлагает отдохнуть, предупреждая чрезмерное их перегревание, усталость; малоподвижных побуждает к движениям. Детям с низким уровнем физической подготовленности воспитатель помогает в освоении более сложных движений, вселяет в них уверенность в своих делах, радуется успехам каждого ребенка, если надо, помогает в трудный для него момент.