

Муниципальное дошкольное
образовательное бюджетное
учреждение города Бузулука
«Детский сад № 32»



**Использование нестандартного
спортивного оборудования
в физическом развитии
детей дошкольного возраста**



Хлопкова Елена Николаевна, инструктор по физической культуре МДОБУ «Детский сад № 32»

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 пр.

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, баночки из-под йогуртов, а также всевозможные упаковки, резиновые пробки, бобины из-под скотча и т. д. Эти бесполезные на первый взгляд предметы превратились в забавные игрушки и пособия для выполнения различных упражнений и корригирующих гимнастик.

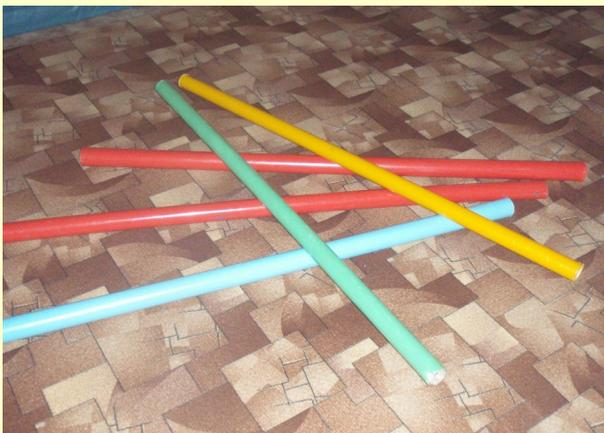
При использовании нестандартного оборудования мы решаем следующие задачи:

- Обеспечить высокую двигательную активность, совершенствуя движения детей и их физические качества.
- Обогащать творческий потенциал, развивать воображение, стремление к активности, самостоятельности.
- Развивать у детей интерес к процессу движений с использованием предметов нестандартного оборудования.
- Создавать условия для проявления у детей положительных эмоций.
- Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, стремление прийти на помощь друг другу.
- Научить детей ухаживать за нестандартным оборудованием, бережно и аккуратно пользоваться им.

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.

Нестандартное оборудование используется в нашем детском саду во всех видах физкультурно-оздоровительной работы: на утренней гимнастике, физкультурных занятиях, корригирующих гимнастике, в игровой деятельности.





Длинные гимнастические палки

Как сделать: Пластиковые и картонные трубки от рулонов ткани и хозяйственной пленки окрашиваются в разные цвета обычной эмалью

Где использовать: Общеразвивающие упражнения в парах и тройками из различных исходных положений, прыжки, перешагивание, подлезание, упражнения для коррекции плоскостопия.



Маты-мишени

Как сделать: Поролоновый мат вставляется в чехол из дерматина. Одна из сторон такого мата разрисована под мишень. Вешается на шведскую стенку при помощи петли из прочной тесьмы. Мяч, попадая в такую мишень, не отскакивает в сторону, а падает вниз и катится назад, к ребенку.

Где использовать: Метание в горизонтальную и вертикальную цель, прыжки в длину, спрыгивание на мат, выполнение гимнастических упражнений





Ходули

Как сделать: Жестяные банки из-под кофе или детской молочной смеси обклеиваются кусочками самоклеящейся бумаги, в нижней части банки пробиваются отверстия для шнура, пластмассовая крышка от банки предохраняет пол от царапин и не дает конструкции скользить во время движения

Где использовать: Упражнения в равновесии, игры-эстафеты, индивидуальная работа с детьми.



Футбольный тренажер

Как сделать: Капроновая сетка с резиновым мячом внутри, привязывается к шнуру длиной около 1 метра. Другой конец шнура прикреплен к капроновой крышке. В прорези с боков крышки вставляется пояс, сшитый из прочной ткани. Вся эта конструкция фиксируется на талии ребенка.

Где использовать: Подбрасывание и ловля мяча, ведение мяча ногой, ползание с подталкиванием мяча перед собой головой



Игры с футбольным тренажером

Ведение мяча

И. п. — основная стойка, мяч на ковре.

Выполнять упражнение от внутренней стороны стопы правой ноги к внутренней стороне стопы левой ноги: на месте, в движении по прямой, по кругу, между стойками, с изменением направления. Упражнение способствует формированию правильной осанки, развивает ловкость и силу мышц ног.

Выбрасывание мяча из-за линии футбольного поля

И. п. — стойка ноги вместе, мяч поднят над головой.

Бросок вперед выполнять из-за головы, слегка прогнувшись назад, после отскока мяч следует поймать. Упражнение способствует формированию правильной осанки, развитию гибкости и силы мышц рук и плечевого пояса.

Жонглирование бедром

И.п. — стойка ноги вместе, шнур длиной 35-40 см в правой руке, согнутой на уровне груди.

Поднимая поочередно согнутые в коленях ноги, наносить удары по мячу бедрами. Упражнение способствует формированию правильной осанки, развитию чувства ритма и силы мышц ног.

Жонглирование

И. п. — стойка ноги вместе, шнур длиной 45-50 см в правой руке, согнутой на уровне талии.

Поочередно поднимая прямые ноги, наносить удары по мячу голенью ноги. Упражнение способствует формированию правильной осанки, развитию чувства ритма и силы мышц ног.

Игра головой

И. п. — стойка ноги вместе, мяч опущен вниз. Подбросить мяч до уровня лба, шагнуть вперед и, ударив мяч головой, после отскока от пола поймать его; подбросить мяч выше уровня головы, подпрыгнуть вперед-вверх и, ударив мяч головой, после отскока от пола поймать его.

Упражнение способствует развитию прыгучести и координации движений.

Прием мяча на грудь

И.п. — стойка ноги вместе, мяч опущен вниз. Подбросить мяч до уровня головы, шагнуть вперед и, прогнувшись, остановить мяч грудью. Упражнение способствует развитию дыхания, гибкости и координации движений.

Удары ногой

И.п. — основная стойка, мяч на полу. Отвести ногу назад, ударить по мячу с заданной силой или по заданной цели и поймать или остановить его после отскока от пола. Упражнение способствует развитию меткости, силы мышц ног, умения рассчитывать силу удара.

Игра вратаря

И.п. — основная стойка, мяч опущен вниз. Подбросить мяч выше уровня головы и, подпрыгнув вверх, с силой ударить по нему кулаком. Упражнение способствует развитию прыгучести и силы мышц рук.

Футбольный финт

И.п. — стойка, мяч зажат ступнями ног. Подпрыгнуть вверх и, подбросив мяч ногами, поймать его.

Упражнение способствует развитию прыгучести, силы мышц ног и координации движений.



Гантели

Как сделать: В бутылки из-под йогурта (0,33- 0,5 литра) насыпается песок, и получаются «гантели» весом 0,5 кг.

Где использовать: Упражнения для развития силы, выносливости и ловкости, игры-эстафеты.



Игровые упражнения с использованием гантелей

1. Ходьба и бег между бутылками (бутылки лежат, стоят); перешагивание через бутылки; перепрыгивание через 5—6 лежащих бутылок.
2. Ходьба между бутылками змейкой по ограниченной поверхности (скамейка, доска)
3. Прыжки способом «ноги врозь-ноги вместе».
4. Построение в колонну, шеренгу для соблюдения интервала (бутылка используется в качестве ориентира для обозначения места каждого ребенка)
5. Бег, ставя ноги врозь.
6. Сидя (руки в упоре сзади), ногами поднять бутылку на 30—45 градусов и поставить ее на пол (под медленный, быстрый счет).
7. Присесть в упоре боком к бутылке, лежащей на полу. На счет от 1 до 4, отталкиваясь, переносить ноги через бутылку (на каждый счет).
8. Силовые упражнения: бутылку держать двумя руками (горлышком вниз); сгибание и разгибание рук (перед собой, сбоку вверх-вниз).



Бильбоке

Название бильбоке происходит от французского bilboquet (bille – шарик + bouquet – поддевать на рога). На первый взгляд, правила игры достаточно просты: держа в руках тарелочку или воронку необходимо отбить или поймать шарик, привязанный к ней на веревочке. Но игрокам придется постараться, прежде чем добиться отличного результата!



Как сделать: Пластиковая бутылка или крышка от ведерка для майонеза, шнур (приблизительно 50 см), пробка от бутылки или «киндер-сюрприз».

Где использовать: Развитие ловкости, внимания, глазомера, быстрота реакции, умение регулировать и координировать движения, формирование навыков настойчивости и самоконтроля.



Можно использовать для коррекции плоскостопия (положить киндер-сюрприз в тарелочку пальцами ног из положения стоя или сидя на полу)
В качестве подвижной мишени, если подвесить тарелочки на шнур.



Набивной мяч



Как сделать: Шарик сшит из 12 равных пятиугольников, выкроенных по вырезанному шаблону (сторона от 3 до 5 см). Сначала пришиваем пять деталей к шестой, центральной, затем сшиваем соседние детали. Получилось полушарие. Повторяя операцию с оставшимися деталями, делаем вторую половинку мяча. Сшиваем полушария по ломаной линии, оставив отверстие для набивки. Выворачиваем, набиваем мяч и зашиваем отверстие потайным швом. Готовое изделие напоминает волейбольный мяч. Вес мяча может варьироваться от 300 гр до 1 кг в зависимости от наполнителя.



Где использовать: Упражнения для развития силы, выносливости, ловкости. Ходьба с перешагиванием через препятствие, различные виды прыжков, метание вдаль и в цель, общеразвивающие упражнения, прокатывание мяча, игры-эстафеты



Дорожка—мягкая дощечка

Как сделать: Из листа поролона толщиной 5-6 см вырезается полоса длиной 1 метр и шириной от 15 до 30 см. Полосу надо обшить дерматином. Таких дорожек может быть несколько.

Где использовать: Для упражнений в равновесии, формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия.

Упражнения

1. Ходьба по дорожке с различными положениями рук (в стороны, на пояс, за голову).
2. Ходьба приставным шагом правым и левым боком.
3. Ходьба по полу, дорожка лежит между ногами.
4. Бег по дорожке.
5. Прыжки по дорожке способом "ноги врозь-вместе".
6. Прыжки по дорожке с продвижением вперед.
7. Перепрыгивание через дорожку.
8. Спрыгивание и запрыгивание на дорожку на месте и с продвижением вперед.
9. Прыжки по полу, дорожка лежит между ногами.
10. Ползание по дорожке на четвереньках разными способами.
11. Ходьба и бег между стульями, стоящими на дорожке.
12. Влезание и спрыгивание со стульев на дорожку.

Бруски из дерматина

Как сделать: Полосы из поролона длиной до 50 см. и шириной 18-20 см., обшиваются дерматином. Бруски можно собирать в единую дорожку-лесенку. Для этого на торцах с обеих сторон сделаны муфты для веревки. Дорожка закрепляется за крюки на противоположных сторонах зала. Высота регулируется в зависимости от упражнений и возраста детей.

Где использовать: Для упражнений в разных видах ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания.

Упражнения

Бруски лежат лесенкой на полу

1. Ходьба и бег через бруски; колени поднимать как можно выше
2. Ходьба и бег по брускам.
3. Прыжки через бруски на двух ногах, на одной ноге.
4. Прыжки по брускам на двух ногах, на одной ноге.

Бруски висят вертикально

1. Пролезание между брусками.
2. Ползание на четвереньках между брусками разными способами.
3. Прокатывание мяча в ворота из брусков.
4. Перебрасывание мяча друг другу через ворота из брусков.

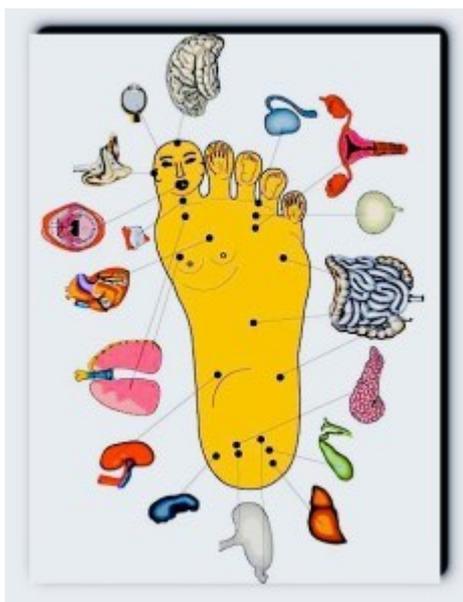
Стопотерапия (массаж стоп с использованием массажных ковриков и дорожек)

Массажные дорожки и массажные коврики

Где использовать: Для массажа ступней во время ходьбы и бега с целью профилактики плоскостопия. Стимулирует работу внутренних органов. Развивает координацию движений, равновесие.

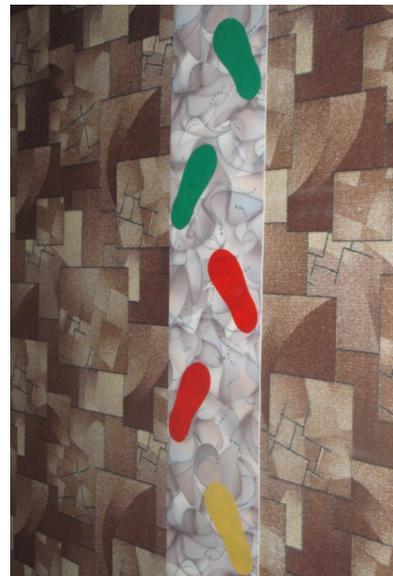
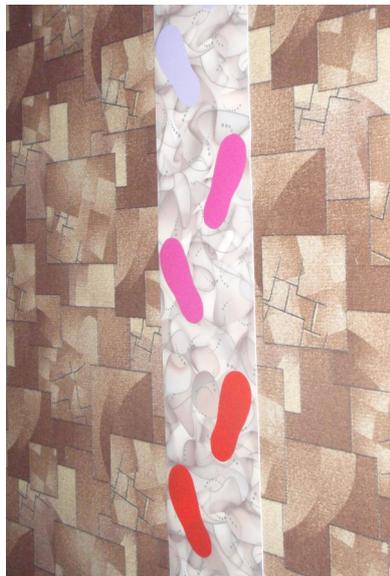


Как сделать: На полосу цветного дерматина или линолеума произвольного размера выкладываются резиновые медицинские пробки (предварительно хорошо вымытые) или крышки от пластиковых бутылок. Способ крепления может быть разным (в зависимости от материалов). Резиновые пробки лучше крепить на клей «Момент», пластмассовые крышки от бутылок пришивать прочными нитками или закреплять скрепками. Индивидуальные массажные коврики можно изготовить из любых подручных материалов: клеенки, ткани, пуговиц, пробок и крышек и использовать для стопотерапии во время утренней гимнастики и гимнастики пробуждения после дневного сна.



Стопотерапия — это зонированный массаж области стоп. Через воздействие на рецепторный аппарат стоп улучшается работа внутренних органов и систем организма.

Стопотерапия имеет длительную историю своего развития. В древних китайских рукописях есть сведения, что после надавливания, разминания и других приемов массажа определенных областей стопы наступало значительное улучшение или выздоровление даже трудно излечиваемых больных. На подошвенной стороне стоп имеется множество рефлексогенных зон и точек, опосредованно сопряженных со всеми органами и системами организма. Более того, врачи традиционной китайской медицины считают, что **массаж стоп** в определенной степени способствует созданию необходимого организму заряда энергии, помогает четко согласовывать работу всех внутренних органов и обеспечивать нормальное кровообращение всего организма.



Дорожка со следами и ладошками

Как сделать: На полосу линолеума длиной 5-6 метров и шириной 30 см наклеиваются «следочки» из цветной самоклеящейся бумаги. При этом расположение стоп может быть самым разным — параллельно, носками внутрь, носками наружу и т.д. На обратную сторону дорожки можно приклеить цветные ладошки.

Где использовать: Учит в координации движений, сохранять равновесие, прыгая на одной и двух ногах с поворотами в стороны и продвижением вперед. Следить за положением стопы во время движения. Выполнять передвижение строго по «следам». Цветные ладошки позволяют закрепить навык ползания «по-медвежьи».



Мат-трансформер

Как сделать: Поролоновый мат на всю длину обтягивается тканью (например подкладочным шелком), со всех сторон на расстоянии около 30 см пришиваются полоски ткани (ленты). По мере необходимости концы лент связываются — мат превращается в трубу-тоннель. При этом существует два варианта тоннеля—длинный и узкий, широкий и короткий. Для устойчивости широкого короткого тоннеля внутри можно закрепить обручи.

Где использовать: Для пролезания, прокатывания мячей через тоннель, забрасывания мячей в импровизированную корзину (мат связан узкими сторонами и поставлен к вертикальной стойке для устойчивости) прокатывания (ребенок внутри тоннеля) - игра «бревнышко», во время проведения игрэстафет и преодоления полосы препятствий



Шерстяные мячи (помпоны)

Как сделать: Из нит ок для вязания, диаметр 5—10 см. по принципу изготовления обыкновенного помпона для шапочки.

Где использовать: Поскольку мячи эти мягкие, их удобно использовать для бросков в движущуюся цель (друг в друга), при беге с увертыванием; подходят они и для ловли, метания в цель, для отбивания коленом, пяткой. Можно придумать с ними разнообразные общеразвивающие упражнения



Ленты на палочке

Как сделать: Капроновая лента ярких цветов закрепляется на круглой палочке. Длина ленты 80-100 см. Для закрепления ленты можно использовать палочки от флажков.

Где использовать: При проведении дифференцированных занятий для девочек, в общеразвивающих упражнениях, на праздничных утренниках

Массаж оказывает разнообразное физиологическое воздействие на организм. Субъективные ощущения во время, а также после массажа, при правильном выборе массажных приемов и методике их применения, дозировки выражаются в появлении ощущения приятного тепла во всем теле, улучшении самочувствия и повышении общего тонуса.

Массируя кожу мы воздействуем на все её слои, на кожные сосуды и мышцы, на потовые и сальные железы, а также оказываем влияние на центральную нервную систему, с которой кожа неразрывно связана.



Массажные рукавички

Как сделать: Из плотной легко обрабатываемой ткани (например, плащевки) шьются рукавички без большого пальца по размеру детской ладошки. На лицевую сторону ладошки нашиваются крупные бусины разной формы

Где использовать: Для взаимомассажа и самомассажа на физкультурных занятиях и во время гимнастики пробуждения



Немного статистики:

- общая площадь кожи взрослого человека - около 2-2,5 квадратных метров,
 - вес кожи - около 3 кг
- Участок кожи в 2 квадратных сантиметра содержит:
- более 3 миллионов клеток,
 - от 100 до 300 потовых желёз,
 - 50 нервных окончаний,
 - около 1 метра кровеносных сосудов.



Массажеры

Как сделать: Футляры от «киндер-сюрпризов» собираются при помощи лески в полосу. Для того, чтобы ими было удобно пользоваться в качестве ручек закрепляются фломастеры.

Где использовать: Для массажа на физкультурных занятиях и во время гимнастики пробуждения



Рули

Как сделать: Цветные крышки от пластиковых ведерок оклеиваются детскими наклейками.

Где использовать: В игре «Цветные автомобили» для развития внимания, ловкости,

Цветные автомобили

Дети стоят в колоннах у кубиков разного цвета – это автомобили в гаражах. Каждый играющий держит в руках цветной руль (красный, желтый, зеленый). Воспитатель стоит в центре зала, лицом к играющим, в руках у него 3 флажка соответствующих цветов. Он поднимает 1 из флажков (а можно 2 или все 3), дети, имеющие руль этого цвета, разбегаются по залу, подражают езде автомобиля, гудят. Когда воспитатель опустит флажок, автомобили останавливаются, разворачиваются и направляются в свои гаражи. Игра повторяется 4-6 раз.



Разноцветные пенечки

Как сделать: Картонные трубы от линолеума нарезаются на «пенечки» разной высоты. Для устойчивости в нижнюю часть «пеньки» вставляются пластмассовые ограничители от того же линолеума. Сверху ставятся ограничители поменьше. На них можно завязать резинку, тогда пеньки можно использовать в качестве стойки для крепления длинной гимнастической палки. «Пеньки» легко окрашиваются в разные цвета при помощи обычной эмали.

Где использовать: На занятиях для перешагивания, бега змейкой, закрепления длинных палок для перешагивания и подлезания, в качестве стоек для вертикальных целей, используемых во время метания, хранения спортивного инвентаря. Развивает устойчивость во время движений и в статическом положении, координацию движений.



Осьминожек

Как сделать: Из цветного дермати́на шьют вателем осьминога (по принципу набивного мяча), оформляют мордочку, набивают ватой. К нижнему краю пришивают веревки с надетыми на них колпачками от медицинских шприцов и фломастеров.

Где использовать: Перешагивание, перепрыгивание, пролезание, развитие мышц ног и стоп, туловища, создание положительного настроения.



Воронки

Как сделать: Отрезают верхушки от разноцветных пластиковых бутылок объемом 1,5-2 литра.

Подвижная игра «Воронки»

Цель: развивать ловкость, глазомер, координацию движений, наблюдательность.

1. В ходе эстафеты дети переключают теннисный шарик из воронки в воронку, стоя в шеренге.
2. В ходе беговой эстафеты каждый ребенок в обозначенном месте ставит свою воронку на другую (строим башню).
3. В парах дети перекидывают друг другу из воронки в воронку теннисные шарики или футляры от «киндер-сюрприза».



Островок

Как сделать: От атки линолеума нарезаются кругами диаметром около 30 см.

Где использовать: Бег, прыжки «с кочки на кочку», перешагивание, обозначение интервала при построении в шеренгу и колонну по одному, психогимнастика (игра «Островок»)



Короткие косички

Как сделать: От резок веревки, на концах которой сделаны ручки из футляров от «киндер-сюрпризов»; если соединить «киндер-сюрпризы», то можно из нескольких коротких сделать одну длинную косичку.

Где использовать: Для выполнения ОРУ, в играх



Шарики

Как сделать: Вынут в шариковый элемент из дезодоранта (шарики прочные, не деформируются, даже если на них наступить)

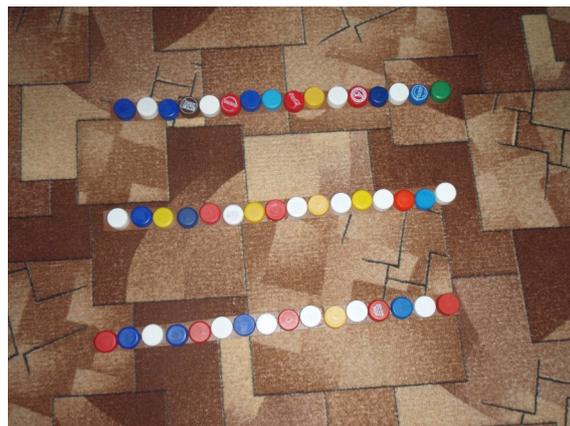
Где использовать: В упражнениях для развития мелкой моторики рук, для дыхательной гимнастики, для метания.



Змея

Как сделать: Крышки от пластиковых бутылок плотно нанизываются на веревку (длина произвольная), на концы веревки привязаны ручки от скакалок.

Где использовать: Для перепрыгивания, перешагивания, подлезания, построения в шеренгу, колонну, круг, для игр и забав, общеразвивающих упражнений в команде. Для развития мышц туловища, координации движений, создания положительных эмо-



Разноцветные ручейки

Как сделать: В пробках от пластиковых бутылок проделать с двух сторон отверстие (с помощью нагретого гвоздя). Из линолеума вырезать полосы, равные по ширине диаметру пробки. Пришить пробки к линолеуму.

Где использовать:

Можно использовать для прыжков через «ручей», для ходьбы по «дорожке» (по узкой или широкой). Упражнения развивают координацию движений, прыгучесть, ловкость, укрепляют мышцы ног.



Половинки

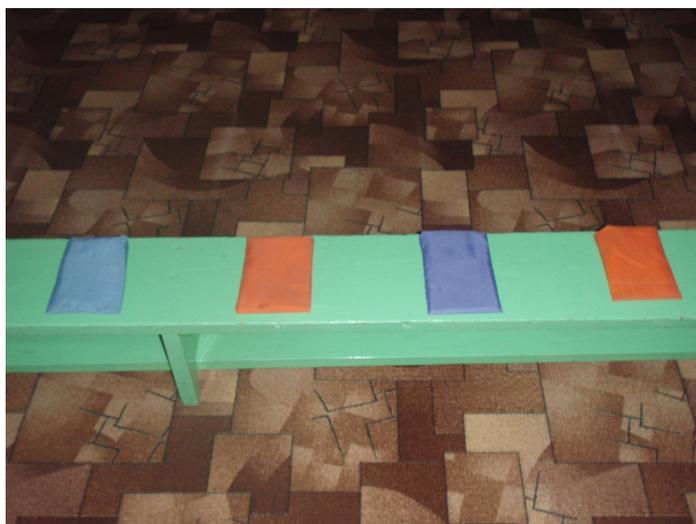
Как сделать: Отслужившие свой срок резиновые мячи разрезаются пополам.

Где использовать: Образовавшиеся «мисочки» в эстафетах заменяют «шапки-невидимки», их можно набрасывать на лежащие предметы, мячи меньшего размера и т. д.; они могут выполнять роль ориентиров

Подвижная игра «Веселые мячики»

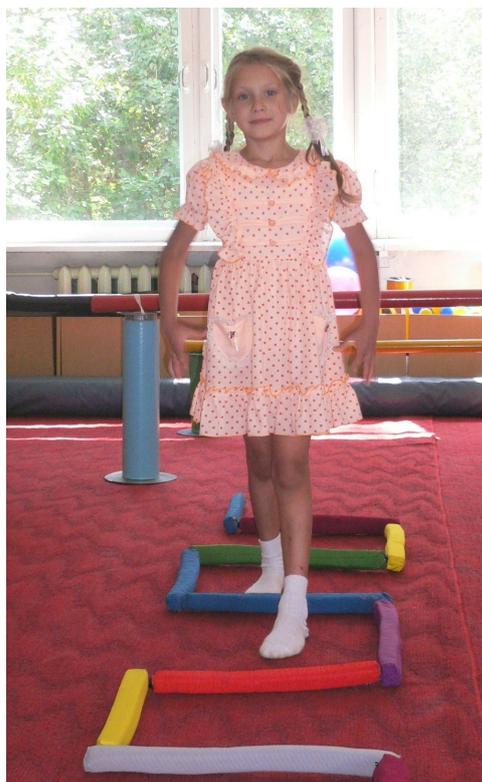
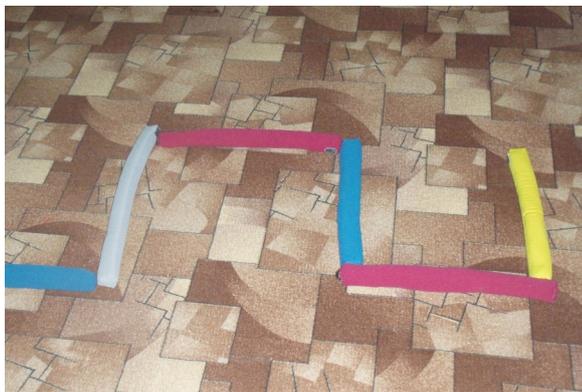
Цель: развивать внимание, память детей, координацию движений; формировать интерес к занятиям физкультурой.

1. Дети идут по гимнастической скамейке, перешагивая через разложенные на ней полусферы.
2. Дети с закрытыми глазами перешагивают через полусферы, лежащие на полу.
3. Педагог раскладывает на полу полусферы, которых в 1,5—2 раза больше, чем детей. Под одну из полусфер спрятан «сюрприз». Каждому ребенку поочередно дается попытка отыскать спрятанный «клад», при этом ему необходимо помнить, какие полусферы уже открывались до него.



Крупяные мешочки

Как сделать: Мешочки из плотной ткани (10x15 см.) наполнены крупой или зерном



Мягкие палочки на липучке

Как сделать: Квадратные брусочки из поролона длиной 30-40 см и сечением 2х2 см обшиваются прочной тканью (плащевка, кримплен) на концы брусочка нашиваются кусочки ленты велкро. За счет сцепления друг с другом из брусочков можно строить различные лабиринты, дорожки, замкнутые фигуры (круги, квадраты, треугольники)

Где использовать: При ходьбе, беге, прыжках, в подвижных играх, общеразвивающих упражнениях, в качестве эстафетной палочки в соревнованиях.



Следочки из дерматина

Как сделать: Вырезанные из дерматина силуэты детской стопы складываются попарно, между ними прокладывается слой ватина весь этот «слоенный пирог» прошивается на швейной машине.

Где использовать: Для ходьбы, бега, в качестве ориентиров при построении и



Дыхательный тренажер

Как сделать: В этом тренажере объединены два пособия: шарики и короткие косички.

Где использовать: Для проведения упражнений на развитие дыхания: дети кладут шарик возле метки – «киндер-сюрприза» - дуют на него, стараясь прокатить шарик по кругу и вернуться обратно к



Ленты на резинке
Как сделать: На концах длинной резинки крепятся крючки (для растягивания резинки через спортзал). На резинку с помощью прищепок нанизываются ленты (20—25 штук), которые могут двигаться по резинке свободно.
Где использовать: Упражнения на дыхание (ленты шевелятся), подпрыгивание, подлезание

Игры с ленточками

1. «Будь ловким». Дети сначала бегут змейкой под шнуром с ленточками, стараясь не дотронуться до них.
2. «Не упади». Дети идут по гимнастической скамейке, стоящей под шнуром с ленточками. Необходимо пройти так, чтобы не задеть.
3. «Достань головой до ленточки». Дети прыгают на двух ногах вдоль всего зала, стараясь коснуться головой ленточек.
4. «Сорви ленточку». Дети подпрыгивают на двух ногах и срывают ленточки со шнура. Выигрывает тот, кто сорвал больше ленточек.

Лесенка-чудесенка

Как сделать: В конт ейнарах от «киндер-сюрпризов» проделать с обеих сторон равные диаметру веревки отверстия. Нанизать на веревку контейнеры один за другим (как бусы). Привязать вертикальные перегородки.

Где использовать: Для пролезания, перебрасывания мяча друг другу через ячейки лесенки, ходьбы широким шагом, прыжков.



Узелки

Как сделать: На отрезке веревки длиной около 80 см завязывается от 8 до 10 крупных узлов. На один конец веревки закрепляется шарик (можно привязать футляр от «киндер-сюрприза») – отвес. На другой конец крепится кольцо – для того, чтобы детям было удобно державать веревочку.

Где использовать: Для развития мелкой моторики (Считаем узелки, перехватывая их пальцами рук, проводя по веревочке всей ладошкой), для развития речевого дыхания (подуем на шарик).

