

Памятка для воспитателей и родителей

Нестандартное оборудование своими руками

Основным видом деятельности в дошкольном возрасте, как является игра. Поэтому двигательная среда должна быть насыщена различным оборудованием и спортивным инвентарём, способствующим развитию игры. Примерное нестандартное оборудование, которое может быть использовано в работе с детьми. Использование тренажёров повышает мышечный тонус, улучшает кровообращение, активизирует окислительно-восстановительные процессы в мышцах, суставах.

Тренажёр простейший "Поймай мяч ловушкой"

Изготавливается из верхней части пластиковой бутылки. При помощи крышки к бутылке крепится леска (длина от 40 см до 1 м) с капсулой от "киндер-сюрприза" на конце. Цель - забросить капсулу в лукошко. Развивает ловкость, меткость. Сложность выполнения упражнения регулируется длиной лески.

Тренажёр простейший "Попади в кольцо"

Деревянное кольцо (диаметр - 40 см) крепится в дверном проёме на расстоянии около 1,5 м от земли. К кольцу пришивается тесьма (около 2 м) с мягким шариком. Ребёнок должен попасть шариком в кольцо. Играющих может быть двое. Они располагаются по разные стороны от кольца. В этом случае задача усложняется: играющие должны не только бросать, но и ловить.

Напольные шашки

Полотно размером 1 на 1 м расшито квадратами двух цветов, расположенных в шахматном порядке. Роль шашек выполняют стаканчики из-под йогурта. Дети играют в шашки лёжа на полу, что позволяет разгрузить позвоночник.

Игры, изготовленные из мячей.

«Весёлые мячики»

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

(Для игры используются резиновые мячи, разрезанные пополам средней величины). Дети идут по гимнастической скамейке, перешагивая через расположенные на ней полусферы. Дети с закрытыми глазами перешагивают через полусферы, лежащие на полу. Педагог раскладывает на полу полусферы, которых в 1,5-2 раза больше, чем детей. Под одну из полусфер спрятан «сюрприз». Каждому ребёнку поочередно даётся попытка отыскать спрятанный «клад», при этом ему необходимо помнить, какие полусферы уже открывались до него.

«Мячи»

Цель: развивать ловкость, интуицию, координацию движений. (В прорезь резинового мяча вставляют и закрепляют один конец верёвки (подобие ёлочного шара), другой надевают петлей на карабин и прикрепляют к рукоходу.

Количество мячей произвольное). Дети сначала бегут змейкой под рукоходом, с подвешенными неподвижными мячами, затем - раскачивающимися, стараясь не дотронуться до них. Дети идут по гимнастической скамейке, стоящей над рукоходом.

Необходимо пройти так ,чтобы не задеть подвешенные, раскачивающиеся мячи.

Дети стараются попасть подвешенными мячами в установленный перед ними предмет.

Игры из пластиковых бутылок

"Лыжи"

Изготавливаются из использованных пластиковых бутылок. Вдоль бутылки вырезается отверстие в форме стопы, край которого оклеивается тканью или бумагой. Ребёнок, надев "лыжи", выполняет скользящие движения, имитируя движения лыжника.

«Цветик - семицветик»

Цель: развивать глазомер и меткость. (восемь стаканчиков, вырезанных из пластиковых бутылок, скреплены в форме цветка канцелярскими скрепками - один стаканчик в центре, семь вокруг него, восемь теннисных шариков или пластмассовых футляров от «киндер - сюрпризов»). Дети бросают шарики в цель и набирают баллы: попадая в центр цветка - 5баллов, в лепестки - 2 балла.

«Воронки»

Цель: развивать ловкость, глазомер, координацию движений, наблюдательность. (воронки - верхушки, отрезанные от пластиковых бутылок на всех детей). В ходе игры дети перекладывают теннисный шарик из воронки в воронку, стоя в шеренге. В ходе беговой эстафеты каждый ребёнок в обозначенном месте ставит свою воронку на другую (строим башенку). В парах дети перекидывают друг другу из воронки в воронку теннисные шарики или футляры от «киндер – сюрприза».

«Бутылочный канат»

Цель: развивать ловкость, координацию движений, выносливость. (канат, сделанный из 15 бутылок, надетых на верёвку длиной 5 м.).

Дети прыгают через лежащий на полу канат. Участники игры перепрыгивают через раскачивающийся канат, как через скакалку. Возможно, выполнение этого упражнения одновременно несколькими детьми. Дети перебрасывают мяч через подвешенный канат (как через сетку). Они участвуют в игре парами или командами. Канат используется в веселой эстафете. Играющие пролезают под канатом или перепрыгивают через него (в зависимости от высоты расположения). Дети идут в колонне, держа канат рукой, и выполняют задания: ходьба змейкой, приседания и т.п. Канат используется в качестве связки.