

Нестандартное физкультурное оборудование

От состояния здоровья детей в настоящее время зависит благополучие общества. Однако в последнее десятилетие во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, гиподинамия – лишь некоторые факторы, которые агрессивно воздействуют на здоровье дошкольников.

Исходя из практических наблюдений, можно отметить снижение интереса детей к организованной двигательной деятельности: их малоподвижность, нежелание принимать участие в подвижных играх и упражнениях.

Опираясь на мнение специалистов в области физического воспитания дошкольников утверждающих, что именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, создаются предпосылки для развития выносливости, скоростно-силовых качеств, происходит совершенствование деятельности основных физиологических систем организма, можно сделать вывод, **что необходимо:**

- 1.Повысить интерес детей к различным видам двигательной деятельности;
- 2.Увеличить объём двигательной активности детей;
- 3.Побуждать детей к самостоятельной двигательной деятельности;
- 4.Поднять эмоциональный настрой детей.

Все перечисленные задачи можно решить на физкультурных занятиях, а также в играх, эстафетах и самостоятельной двигательной деятельности детей с применением нестандартного оборудования. Что же понимается под термином «нестандартное физкультурное оборудование»? **Нестандартное физкультурное оборудование** – это оборудование, сделанное своими руками из списанного инвентаря и подручных средств и материалов.

Работая над проблемой повышения интереса детей к различным видам двигательной деятельности, было решено разнообразить самостоятельную двигательную активность детей с помощью нестандартного физкультурного оборудования, сделанного своими руками из различных подручных средств и материалов, так как оно позволяет:

- повысить интерес детей к выполнению основных движений и игр;

- развивать у детей наблюдательность, эстетическое восприятие;
- воображение, зрительную память;
- развивать чувство формы и цвета;
- способствовать формированию физических качеств и двигательных умений детей.

Конечно к нестандартному оборудованию предъявляются определённые санитарно-гигиенические требования.

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

Массажный коврик и дорожка

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 и бег на носках, пятках, ладонях и стопах, скрестным шагом, прыжки.



Тренажёры «Бильбоке»

Цели: развитие глазомера, меткости, координации, ловкости, внимания.

Материалы: пластиковые бутылки из-под сока, к которым на шнуре прикрепляются мягкие шарики (коробочки от киндер-сюрпризов).

Задания: развивать глазомер, координацию мелких движений, тренировать предплечье и кисти рук.



Эспандер

Цели: развитие силы и гибкости, улучшение координации движений.

Материалы: пустые коробочки от киндер-сюрпризов, шнур (резинка).

Эспандер называют универсальным тренажером. В некоторых странах растягивание эспандера стало признанным видом спорта (растягивание стальных пружин – «стрейнпулинг»). Эспандеры используются при выполнении общеразвивающих упражнений в старшем возрасте.



Гантели

Цели: развитие мышц плечевого пояса и рук.

Материал: пластиковые бутылки, деревянная палочка для соединения бутылок между собой, цветной скотч или изолента, горох (или другой материал для их наполнения).

Задачи: учить выполнять ОРУ с предметом, для развития силы рук, воспитывать любовь к спорту.



«Березовые поленца»

Материал: деревянные поленца, краска.

Задачи: учить детей перешагивать, перепрыгивать, пробегать через предметы.



«Моталочки»

Материал: мягкие игрушки, тесьма и палочка.

Задачи: развивать мелкую моторику пальцев рук и ловкость.



«Дыхательные тренажеры»

Материал: зонтик, бумажные бабочки; бутылочки из-под воды, шарик из пенопласта, трубочки.

Задачи: учить детей правильному дыханию.



«Спортивные кубики»

Материал: изготовлено из пластмассовых кубиков, бумаги с силуэтами человека, выполняющего различные упражнения.

Задачи: предназначено для использования в самостоятельной игровой деятельности, организованной образовательной деятельности, для работы дома с родителями. Способствует укреплению мышц тела, развитию общеразвивающих упражнений, внимания, координации движений, быстроты реакции.



«Ходунки»

Материал: изготовлены из деревянных брусков, которые покрашены, и бельевой веревки.

Задачи: предназначены для выполнения основных видов движения, для развития координации движения, для самостоятельной игровой деятельности.



«Сдуй снежинку с варежки»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Оборудование: Варежка с снежинками на ниточке.

Ход игры:

Поговорить с детьми о времени года, предложить сдуть снежинки с варежки.

Я на варежку подую.

Все снежинки с неё сдую.

