

Галина Ивановна Петрова,

заведующая МДОУ детского сада №143 «Бусинка», г. Тольятти,

Ирина Валентиновна Светлакова,

заместитель заведующего по воспитательно-методической культуре,

Галья Салаходиновна Сироштан,

инструктор по физической культуре МДОУ детского сада №143
«Бусинка», г. Тольятти

НЕСТАНДАРТНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ В РАМКАХ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕ- СБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДОУ

Здоровье — жизненно важный вопрос для каждого человека, относящийся к области его витальных потребностей. И чем раньше ребёнок овладевает конкретными приёмами, способствующими сохранению и укреплению здоровья, тем лучше он готов к активной, повседневной деятельности, поддерживающей его тело и душу в стабильном, рабочем, радостном состоянии.

Однако, как показывают исследования Л.Г. Голубевой, В.Р. Кучмы, М.И. Степановой, С.В. Попова, В.Г. Фролова и других, показатели

заболеваемости дошкольников продолжают из года в год ухудшаться как в целом, так и по основным классам болезней. Среди хронической патологии преобладают болезни органов дыхания, костно-мышечной системы, аллергические заболевания кожи, мочеполовой системы и органов пищеварения. Оценка физического развития показала, что за последние десятилетия отмечается снижение гармонично развитых детей с 79% до 73% и увеличение числа детей с дисгармоничным развитием. Решение этих проблем физиологи, психологи, медики и педагоги видят в координации их совместных усилий, в разработке особого междисциплинарного научно-практического направления — развивающей педагогики оздоровления.

Представленный опыт работы МДОУ № 143 «Бусинка» городского округа Тольятти — одна из попыток оздоровления детей дошкольного возраста.

В основе настоящего опыта работы положены следующие теоретические положения учёных (В.Т. Кудрявцева, Ю.Ф. Змановского, А.В. Запорожца, В.П. Зинченко и других):

Здоровьесберегающие технологии предполагают консолидацию всех усилий педагогического коллектива, нацеленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья воспитанников

— о здоровом ребёнке как идеальном эталоне и практически достижимой норме детского развития;

— о здоровом ребёнке как целостном телесно-духовном организме;

— об оздоровительно-развивающей работе с детьми как совокупности лечебно-профилактических мер, о её «комплексности», расширения психофизиологических возможностей дошкольников, с использованием здоровьесберегающих технологий.

Особое место отводим понятию «здоровьесберегающие технологии». Здоровьесберегающие технологии предполагают консолидацию всех усилий педагогического коллектива, нацеленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья воспитанников. Именно здоровьесберегающие технологии, на наш взгляд, обеспечивают формирование естественных для ребёнка потребностей в движении.

Анализ исследований (Е.А. Екжановой, Е.А. Стребелевой и др.) даёт нам право определить основные позиции здоровьесберегающих технологий:

- тесная связь физического воспитания с формированием установок, навыков, способов и приёмов, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей;
- доверие к физическим ощущениям ребёнка, обучение его навыкам ощущать и принимать своё тело таким, какое оно есть, а также последовательная работа над его совершенствованием;
- создание в дошкольном учреждении педагогического охранительного режима, главной задачей которого является постоянная и целенаправленная работа об укреплении здоровья детей и сотрудников;
- обучение детей конкретным способам и приёмам выполнения комплексов физических упражнений, самомассажа, дыхательных упражнений, закаливающих и оздоровительных процедур;
- постоянная работа по сохранению и укреплению здоровья сотрудников ДОО и членов семей воспитанников.

Реализация рассмотренных позиций возможна при усилении материально-технической базы, создании здоровьесберегающей среды, отбора спортивного оборудования, инвентаря, побуждающего детей к двигательной активности. Педагогическая практика показывает, что в дошкольных образовательных учреждениях приобретается и обновляется оборудование для занятий зимними видами спорта: лыжи, санки, лебянки, коньки и др.; оборудование для сенсорного развития и коррекционной работы (сухие бассейны, сенсорные мячи и т.д.). Однако данное оборудование затратное, не все дошкольные учреждения могут его приобрести, и оно не является постоянно используемым. Речь идёт о нестандартном оборудовании, которое может быть использовано постоянно в условиях помещения и участка детского сада.

Нестандартное физкультурное оборудование в нашем случае — это мишени, лесенки, дорожки и другие пособия, характеризующиеся оригинальной представленностью, оформленностью, строением и способами использования.

Как правило, в практике дошкольных образовательных учреждений недостаточно оценивают потенциальные возможности нестандартного физкультурного оборудования, их содержательную и эмоциональную насыщенность для полноценного развития ребёнка, в частности его двигательной сферы.

С целью изучения эффективности использования нестандартного оборудования в дошкольном образовательном учреждении было

Нестандартное физкультурное оборудование — это мишени, лесенки, дорожки и другие пособия, характеризующиеся оригинальной представленностью, оформленностью, строением и способами использования

проведено исследование в период 2006–2007 учебного года. Апробация представленного нетрадиционного оборудования осуществлялась как в организованных, так и самостоятельных формах двигательной активности детей.

В исследовании принимали участие 40 респондентов — две группы детей дошкольного возраста 5–6 лет. Они были разделены на экспериментальную (ЭГ) и контрольную группы (КГ). При этом в экспериментальной группе при проведении различных форм двигательной активности использовалось нестандартное оборудование, в контрольной группе применялось стандартное оборудование.

Исследование проводилось с использованием метода тестирования двигательных качеств, направленных на развитие основных видов движений по методике Л.Г. Голубевой (1998). При этом было получено и проанализировано более 800 показателей физической подготовленности. Использовались следующие тесты: прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту, метание в цель, метание вдаль, бег 10 м, бег 30-40 м, челночный бег 3x10 м, бег 300 м и другие.

Эксперимент включал два этапа. На первом этапе исследования исходный уровень физической подготовленности по многим показателям обследования в двух группах оказался средним и ниже среднего.

На втором этапе исследования выявили, что уровень физической подготовленности детей двух групп возрос. Однако более высокие показатели были у детей экспериментальной группы.

В ЭГ по результатам тестирования уровня физической подготовленности у 39% детей определили высокий уровень, у 56% детей — средний уровень и у 5% — низкий уровень. В контрольной группе уровень физической подготовленности, соответственно составил 18%, 75% и 7%.

К концу года итоговые показатели убедительно доказали эффективность использования нестандартного оборудования (табл. 1,2). Из таблиц 1 и 2 видно, что оценочные баллы в конце исследования стали положительнее как в экспериментальной группе, так и контрольной

группе. Большой прирост в показателях выявили в экспериментальной группе при сравнительном анализе с контрольной группой.

Таблица 1

Средние показатели развития основных мышечных групп у детей 5–6 лет (в баллах)

Мышечные группы	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Брюшной пресс	3,3	4,8	3	4,4
Мышцы рук и плечевого пояса	3,2	4,1	3	3,2
Мышцы ног	3,6	4,9	3	4,4
Сила мышц спины	3,2	4,6	3,1	4,1

С помощью метода исследования хронометрирования выявили следующее: моторная плотность физкультурно-оздоровительных занятий в контрольной группе в среднем составила 60–70%, в экспериментальной группе, где использовалось нестандартное оборудование, соответственно 80–90%.

Таблица 2

Средние показатели развития физических качеств у детей 5–6 лет (в баллах)

Физические качества	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Гибкость	4,4	5,0	4,2	4,6
Ловкость	2,0	4,5	2,0	3,6
Координация	2,8	4,4	3,1	4,0
Силовая выносливость	3,8	5,0	3,7	4,7
Скоростно-силовое качество	3,6	4,8	3,0	4,5
Общая выносливость	3,3	4,7	2,3	4,0

По окончании исследования также определяли индекс здоровья. В итоге выявили, что в экспериментальной группе он составил 98,3%, а в контрольной группе 92,6%. Процент заболеваемости в экспери-

ментальной группе за 2006 – 2007 учебный год составил 1,7%, в контрольной группе 2%. Процент посещаемости детского сада и физкультурных занятий в экспериментальной группе составил 93,6%, а в контрольной группе 91,1%.

На основании проведённого исследования мы пришли к следующим выводам: в процессе занятий физической культурой в дошкольном образовательном учреждении с использованием нестандартного физкультурного оборудования в большей степени улучшилось развитие всех двигательных качеств, повысилась моторная плотность занятия, увеличилась посещаемость физкультурных занятий, снизилось количество простудных заболеваний. Применение нестандартного оборудования способствовало повышению интереса к занятиям физической культуры у детей экспериментальной группы, что в свою очередь позволило повысить порог внимания у детей, способствующий более быстрому овладению детьми двигательными действиями.

Проведённая в детском саду работа по обогащению здоровьесберегающей среды нестандартным физкультурным оборудованием в рамках здоровьесберегающих технологий дала положительные результаты:

- выработано единое направление в деятельности педагогического коллектива, в координации методической и практической работы по физическому воспитанию детей;
- усилилось понимание воспитателей о важности удовлетворения потребностей детей в движении;
- повысилась педагогическая грамотность воспитателя в вопросах планирования, анализа двигательного режима, использования нестандартного оборудования и пособий;
- повысилась двигательная активность детей, потребность в здоровом образе жизни;
- созданы благоприятные условия для индивидуальной профилактической работы с часто болеющими детьми и детьми специальной медицинской группы;
- повысился уровень физических качеств дошкольников: ловкость, гибкость, сила, выносливость и т.д.;
- определено эффективное направление в массовом физкультурном движении дошкольников.

Предлагаемое нестандартное оборудование рекомендуется для использования на физкультурно-оздоровительных занятиях в детских

образовательных учреждениях, также на занятиях лечебной физической культуры как в ДОУ, так и других образовательных и медицинских учреждениях при работе с детьми как практически здоровыми, так и имеющими отклонения в состоянии здоровья.

При разработке нестандартного физкультурного оборудования для детей дошкольного возраста в рамках здоровьесберегающих технологий мы опирались на следующие показатели:

- сочетание статического и динамического компонентов инвентаря;
- возможность рационального использования нестандартного спортивного оборудования;
- возможность трансформирования инвентаря при минимальных затратах времени и сил;
- соответствие оборудования возрастным особенностям, индивидуальным возможностям и интересам детей;
- возможность оборудования сохранить работоспособность детей дошкольного возраста на более длительное время;
- возможность оборудования обеспечить детям двигательную активность, развить у них самостоятельность и потребность в постоянных движениях.

Данные показатели характерны для разработанного нами нестандартного физкультурного оборудования. Рассмотрим виды и варианты нестандартного физкультурного оборудования.

Нестандартные пособия и оборудование для развития основных видов движений на физкультурных занятиях, самостоятельной двигательной и игровой деятельности детей

1. Горизонтальная дорожка — лесенка. Рекомендуемые упражнения — ходьба и бег через препятствия; прыжки на одной и двух ногах прямо, боком и спиной.
2. Подвесная дорожка — лесенка. Рекомендуемые упражнения — ползание, ходьба, и бег «змейкой», ползание боком; катание мяча друг другу, стоя и сидя через ворота (вертикальные брусья); перебрасывание мяча друг другу через шнур из разных исходных положений; удары ногой по мячу и клюшкой по шайбе через ворота.
3. Вертикальная подвесная мишень — лесенка. Рекомендуемые упражнения — ловля и броски мячей одной и двумя руками; отбивание мяча ракеткой друг другу; удары по мячу ракеткой стоя прямо и боком; ходьба и бег «змейкой» между висящими на шнуре мячами; ползание различными способами под опущенным до пола шнуром.
4. Подвесная мишень. Рекомендуемые упражнения — бросание мячей разных размеров или мешочков с песком в цель.

5. Мишени — «развивайки». Рекомендуемые упражнения — метание мячей в горизонтальную и вертикальную цель, называя при этом фигуру, сумму чисел при сложении, закрытый и открытый слог и т.д.; отбивание и ловля мяча.
6. Классики — мишень. Рекомендуемые упражнения — прыжки поочерёдные на двух ногах, на одной ноге; метание в горизонтальную и вертикальную цель; отбивание мяча на месте, в заданное место; бросание мяча в вертикально подвешенную мишень.
7. Мячи из ткани. Рекомендуемые упражнения — метание в цель; подбрасывание вверх и ловля; перебрасывание друг другу.
8. Мишень — футбольные ворота. Рекомендуемые упражнения — удары ногой по мячу или клюшкой по шайбе в ворота.

Нетрадиционные пособия по профилактике плоскостопия

1. Ковер — массажёр. Состоит из восьми дорожек:
 - Дорожка «Следы супинаторы». Рекомендуемые упражнения — ходьба «пятка к носку» по супинаторам, поддерживающие продольный внутренний свод стопы.
 - Дорожка «Массажная». Рекомендуемые упражнения — ходьба по массажным коврикам для стимуляции биоактивных точек стопы.
 - Дорожка «Следы с валиками». Рекомендуемые упражнения — ходьба по следам с валиками, направленная на предупреждение ослабления мышц свода стопы.
 - Дорожка «Мостик». Рекомендуемые упражнения — ходьба по дорожке, захватывая пальцами ног каждую рейку для предупреждения ослабления мышц свода стопы.
 - Дорожка «Змейка». Рекомендуемые упражнения — ходьба «змейкой» по извилистой дорожке приставляя пятку к носку для развития связочно-мышечного аппарата и подошвенных мышц стопы.
 - Дорожка «Фигурная ходьба». Изготавливаются в трёх вариантах. Рекомендуемые упражнения — фигурная ходьба по шнуру, приставляя пятку к носку для укрепления связок и суставов, участвующих в нормальной деятельности свода стопы.
2. Дорожка «Речная тропинка». Рекомендуемые упражнения — ходьба босиком по камешкам для укрепления мышц стопы и голени.
3. Массажные ходули. Рекомендуемые упражнения — ходьба на ходулях для массажа подошвенных мышц стопы.
4. Массажные валики. Рекомендуемые упражнения — катание валиков стопами ног в положении сидя, для массажа мышц стопы.
5. Цветные камешки. Рекомендуемые упражнения — ходьба на пятках, удерживая пальцами ног камешки, перекаладывание пальцами ног камешков; раскладывание камешков пальцами рук.

Рассмотрим более подробно нестандартное физкультурное оборудование для развития движений, использования его на физкультурных занятиях, в самостоятельной детской деятельности и пособия по профилактике плоскостопия.

Нестандартное физкультурное оборудование и пособия для развития движений на физкультурных занятиях, в самостоятельной двигательной и игровой деятельности



Горизонтальная дорожка — лесенка

Изготавливается из картонной трубы (катушка из-под линолеума). Перемещением брусков по шнурам можно менять длину дорожки и расстояние между ними. Используется для формирования двигательных навыков ходьбы и бега и разнообразных прыжков через препятствия; развивает координацию, скоростно-силовые качества; укрепляет мышцы нижних конечностей.

Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег через препятствия; прыжки на двух ногах и на одной прямо, боком, спиной.

Вертикальная мишень — лесенка

Изготавливается из тонкого шнура или верёвки. К одному концу коротких шнуров прикрепляются малые теннисные мячи в сеточке. Лесенка используется для проведения

игровых упражнений, направленных на развитие навыков ходьбы, бега, ползания, «подлезания», а так же для организации игровых упражнений с элементами спорта (настольный теннис, бадминтон); развивает координацию, ловкость, укрепляет разнообразные мышцы рук, ног, туловища.



Рекомендуемые упражнения: ловля и броски мячей двумя руками и одной; подводящие упражнения для игры в настольный теннис и бадминтон: отбивание мяча ракеткой друг другу и удары по мячу ракеткой стоя боком, прямо; ходьба и бег «змейкой» между висящими на шнуре мячами; ползание «змейкой» различным способом под опущенным шнуром до пола.

Подвесная мишень

Изготавливается из квадратных листов изолон (эластичного вспененного материала) толщиной 1 см и чехлов из плотной ткани. Вешаются мишени на шведскую стенку на разной высоте или на шнур-растяжку между противоположными сторонами зала на крючки или ролики, чтобы мишени могли двигаться.

Используется подвесная мишень для формирования навыков бросания предметов в цель, закрепления знаний цвета, формы; развивает координацию движений, глазомер; укрепляет мышцы кисти рук, плеча, предплечья.

Рекомендуемые упражнения: бросание мячей разных размеров.

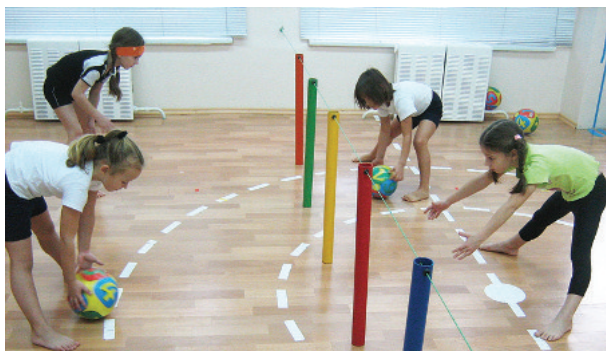


Подвесная горюшка — лесенка

Изготавливается из картонной трубы (бобина из-под клеёнки) и длинного шнура.

Используется для формирования навыков прокатывания, перебрасывания мяча друг другу, ползания, «подлезания», обегания предметов «змейкой»; развивает координацию, ловкость, внимание; укрепляет мышцы рук, ног, туловища.

Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег «змейкой»; ползание «змейкой» разными способами; подлезание боком; катание мяча друг другу стоя и сидя через «воротики»; перебрасывание мяча друг другу через шнур из разных исходных положений; удары ногой по мячу и клюшкой по шайбе в ворота.



Мишени — развивайки



Изготавливаются из листа изолона толщиной 0,2–0,5 см. и плотной ткани разного цвета. Мишени могут располагаться вертикально на стене и горизонтально на полу. Формы мишени квадратные, круглые, прямоугольные и содержат в себе математический, речевой материал.

Используются мишени для формирования навыков в бросании предметов в горизонтальную и вертикальную цели, способствует развитию координации, глазомера, мелкой моторики рук; развивает и укрепляет мышцы плеча и предплечья; совершенствует знания цвета, формы, слога, счёта.

Рекомендуемые упражнения: метание мячей в горизонтальную и вертикальную цель, называя при этом геометрическую фигуру, сумму чисел при сложении, закрытый и открытый слог и т.д.; отбивание мяча подряд в отмеченное место (например, по количеству сторон геометрической фигуры, суммы чисел и т.п.).



Классики — мишень

Изготавливается из изолона и плотной ткани. Используются классики — мишень для закрепления навыков бросания мяча в вертикальную и горизонтальную цели, перешагивания, перепрыгивания; совершенствует математические знания; развивает координацию, ловкость; укрепляет мышцы плеча, предплечья, ног.

Рекомендуемые упражнения: прыжки на двух ногах и на одной; метание в горизонтальную и вертикальную цель; отбивание мяча на месте в заданное место; бросание мяча о стену и ловля в вертикально повешенную мишень.

Мячи из ткани

Изготавливаются из плотной ткани одинаковой по фактуре и разной по цвету. Используется для формирования навыков бросания мяча в даль, в цель, вверх, прокатывания, выполнения общеразвивающих упражнений; закрепления свойств предмета.

Рекомендуемые упражнения: бросание мяча в цель, вдаль; подбрасывание мяча вверх и ловля; перебрасывание друг другу из разных исходных положений; выполнение общеразвивающих упражнений.

Мишень — «Ворота»

Изготавливается из картонной трубы и сетки. Это оборудование очень полезно для развития координационных способностей, ловкости, скоростно-силовых качеств; укрепления мышц нижних конечностей.

Рекомендуемые упражнения: удары ногой по мячу или клюшкой по шайбе в ворота.

Мишень — «Послушный мяч»

Изготавливается из капроновой сетки, мяча и короткого шнура или верёвки. Используется для формирования навыков отдельных приёмов игры в футбол; развивает координацию, ловкость, скоростно-силовые качества; укрепляет мышцы нижних конечностей.

Рекомендуемые упражнения: подводящие упражнения для игры в футбол — подбивание мяча стопой и коленом из исходного положения стоя на месте и удерживая мяч на вытянутой руке перед собой.



Мягкие колечки

Изготавливаются из плотной ткани одинаковой по фактуре и разной по цвету. Раскраивается ткань в форме двух колец, которые сшиваются и набиваются синтепоном.

Это пособие имеет своё специфическое назначение и позволяет ребёнку овладеть сложным комплексом упражнений; способствует развитию координации, ориентировки, ловкости; укрепляет различные группы мышц рук, ног, туловища.



Рекомендуемые упражнения: можно использовать для упражнений в прыжках (впрыгивать в круг и выпрыгивать); в подвижных играх («Бездомный заяц», «Ловишки с домами», «Серсо»); для выполнения общеразвивающих упражнений; для отбивания и набрасывания мяча в круг; в метании в цель (набрасывание кольца на вертикальную стойку).



«Чудо-гонялка»

Изготавливается из обруча и металлического прута. Используется для совершенствования навыка бега в разном направлении по пересечённой местности; развивает выносливость, координацию, быстроту, ориентировку в пространстве; укрепляет мышцы нижних конечностей.

Рекомендуемые упражнения: бег в разных направлениях за катящимся обручем, направляя обруч крючком в сторону направления бега.



«Паром — переправа»

Изготавливается из обруча и двух шнуров.

Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег по одному в парах, тройках и более, передвигая обруч по шнурам с одной стороны зала или площадки на другой, держась руками за передний край обруча. Можно использовать в играх — эстафетах на физкультурных развлечениях.

Резиновый тренажёр

1-й вариант

Изготавливаются из длинных резиновых жгутов лыжника и мягких валиков. Используется для укрепления силы мышц кистей рук, плечевого пояса, мышц стоп, ног, спины, живота.

Рекомендуемые упражнения: упражнения в преодолении сопротивления стоп, мышц сгибателей и разгибателей ног, рук, спины, живота.



2-й вариант

Изготавливается из резинового жгута и черенка лопаты. Оба конца жгута привязываются к круглой горизонтальной палке на высоте вытянутых рук ребёнка. Середина жгута крепится за верхнюю рейку гимнастической стенки. Длина жгута — 3–5 м, длина палки — 110 см, диаметр палки — 2,5 см.

Используется для закрепления мышц рук, плечевого пояса, спины.

Рекомендуемые упражнения: упражнения в преодолении сопротивления мышц сгибателей рук, плечевого пояса и спины.



Туннель

Изготавливается из обручей и деревянных подставок.

Используется для формирования навыков разнообразных «подлезаний»; развивает координацию, подвижность в суставах; укрепляет различные группы мышц рук, ног, туловища.

Рекомендуемые упражнения: ползание, перелезание, подлезание различным способом; можно использовать в подвижных играх — эстафетах на физкультурных развлечениях; могут служить как планшеты, если натянуть на обручи чехлы с размещением картинок, пиктограмм, рисунков с графическим изображением и т.п.





Цветная дорожка

Изготавливаются из ДВП. Из них можно выкладывать разнообразные дорожки (узкая прямая, извилистая, по кругу, по диагонали и т.д.).

Используется для построения разных вариантов полос препятствий, где дети выполняют задания, направленные на развитие координации движений, равновесия, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Рекомендуемые упражнения: ходьба по узкой дорожке, прыгать на двух ногах и на одной с продвижением вперёд; перешагивать, перепрыгивать прямо, боком, ползать, прокатывать мячи, выполнять общеразвивающие упражнения с цветными дощечками.

Дорожка из обручей

Изготавливаются из обручей и длинного шнура.

Используется для формирования навыков разнообразных подлезаний, для перебрасывания мячей; развивает координацию, ловкость, быстроту; укрепляет различные группы мышц туловища, ног, рук.

Рекомендуемые упражнения в горизонтально поднятую дорожку: ходьба и бег с высоко поднятыми коленями; прыжки из обруча в обруч на двух ногах с места; чередование перешагивания и подлезания; **в вертикальную дорожку:** пролезание прямо и боком; ползание на четвереньках «змейкой», перебрасывание мяча друг другу сквозь обручи дорожки, приподнятой до высоты волейбольной сетки.



Нетрадиционные пособия для профилактики плоскостопия

Ковер — массажёр

Состоит из 8 дорожек. Изготавливаются дорожки из листа изолонна. Дорожки легко трансформируются из ковра в дорожки, которые можно выложить по периметру зала, по кругу, «ромашкой», «змейкой», длиной дорожкой по диагонали и т.д.



- Дорожки «Следки с супинаторами».
Рекомендуемые упражнения: ходьба «пятка к носку» по супинаторам, поддерживающие продольный свод стопы.
- Дорожка «Массажная». Изготавливается из массажных ковриков, которые крепятся к чехлу дорожки на липучках.
Рекомендуемые упражнения: ходьба по массажным коврикам для массажа биоактивных точек стопы.
- Дорожка «Следы с валиками».
Изготавливаются следы так же, как на первой дорожке. Между слоями следков и чехла клеиваются пустые катушки из-под ниток (d 1см.)
Рекомендуемые упражнения: ходьба по следкам с валиками, для предупреждения ослабления мышц, поддерживающих свод стопы.
- Дорожка «Мостик».
Изготавливается из деревянных полукруглых брусков, деревянных кружочков и квадратных штапиков.

Рекомендуемые упражнения: ходьба по дорожке, захватывая пальцами ног каждую рейку, для предупреждения ослабления мышц, поддерживающих свод стопы.

- Дорожка «Змейка».

Изготавливается из деревянных кружочков, которые приклеиваются к чехлу.

Рекомендуемые упражнения: ходьба «змейкой» по извилистой дорожке, приставляя пятку к носку, для развития связочно-мышечного аппарата и мышц сгибателей стопы.

- Дорожка «Речная тропинка»

Изготавливается из поддонов и речных камней различной фракции. Размеры поддонов 30 x 45 см., количество поддонов 5 – 6 шт.

Рекомендуемые упражнения: ходьба босиком по камням для укрепления мышц стопы и голени.



Массажные ходули

Изготавливаются из массажного коврика и липкой ленты.

Рекомендуемые упражнения: ходьба на ходулях в разных направлениях для массажа мышц сгибателей стопы.

Массажные валики

Вариант 1

Изготавливаются из картонной трубы (бобина из-под линолеума) и массажных ковриков.

Рекомендуемые упражнения: катание валиков ступней вперёд — назад для массажа мышц стопы.

Вариант 2

Изготавливается из картонной трубы (бобина из-под клеёнки) и суровой кручёной верёвки или шнура.



Рекомендуемые упражнения: катание валиков кистями рук и стопами ног вперёд — назад для массажа мышц и биоактивных точек.

Вариант 3

Изготавливается из черенка лопаты.

Рекомендуемые упражнения: катание валиков стопами ног и ладонями рук вперёд — назад.

Игры-упражнения с использованием нестандартного физкультурного оборудования

Анализ теоретических положений (Т.А. Богинной, Э.Я. Степаненковой, Н.В. Полтавцевой и др.) даёт основание определить основные принципы отбора игр, игр-упражнений, результат которых зависит от умелого использования нестандартного физкультурного оборудования и пособий:

- вариативность игр, игр-упражнений с включением заданий разных уровней сложности по подражанию, по образцу и по речевой активности;
- эмоциональная насыщенность игр, игр-упражнений, обеспечивающая воспитание у детей эмоционального отклика на самую двигательную активность;
- содержательная насыщенность игр, игр-упражнений, обеспечивающая активизацию осознания ребёнком процесса и результатов своей двигательной деятельности;
- двигательная насыщенность игр, игр-упражнений, побуждающая детей к двигательной активности;

- коррекционно-развивающий эффект игр, игр-упражнений, направленный на работу с детьми, имеющими отклонения в развитии и состоянии здоровья (наличие плоскостопия и т.д.);
- соответствие игр, игр-упражнений возрастным особенностям детей дошкольного возраста;
- адекватность игр, игр-упражнений функциональным возможностям каждого ребёнка.

На данные принципы мы предлагаем ориентироваться не только при отборе игр-упражнений с включением нестандартного физкультурного оборудования, а также при их организации и проведении. Особое внимание необходимо уделить формированию у дошкольников осмысленной моторики. Выдающийся учёный А.В. Запорожец в своих классических исследованиях показал, что движение может стать произвольным, управляемым только в том случае, если оно будет ощущаемым и осмысленным.

Подвижные игры с элементами соревнований и игры-упражнения с использованием нестандартного оборудования

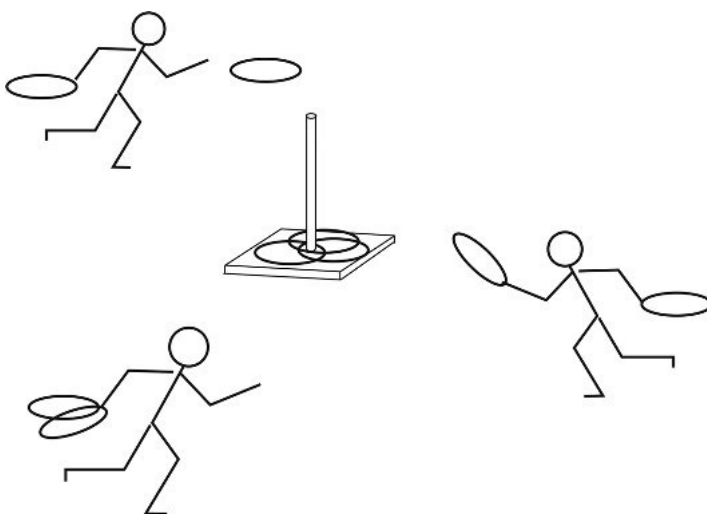
Не промахнись

Задача: закрепить навыки бросания в горизонтальную цель с выполнением различных заданий.

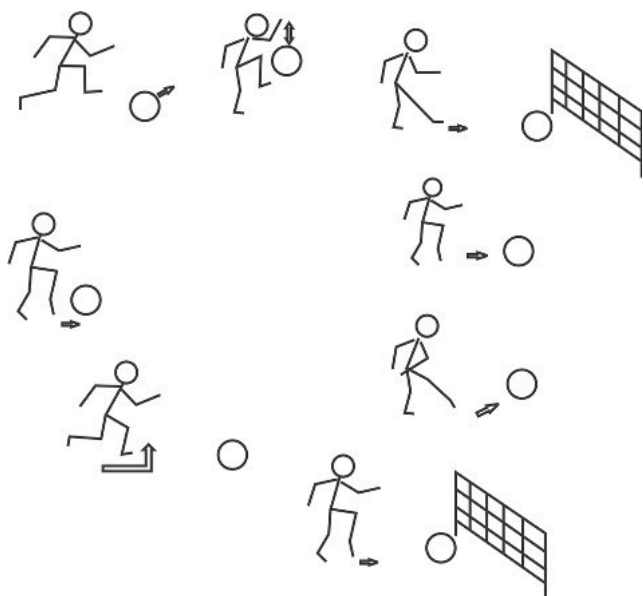
Оборудование: мягкие кольца.

Содержание: играющие берут в руки по три мягких кольца, которые каждый из них будет набрасывать на напольный кольцеброс высотой 40 – 50 см. Под музыкальное

сопровождение дети делают беговые и прыжковые упражнения. После остановки музыки дети останавливаются и определяют на глаз расстояние до кольцеброса (например, сколько больших шагов или прыжков в длину с места до стойки). Затем измеряют шагами или прыжками от кольцеброса то расстояние, которое они предположили и от этого места дети набрасывают на кольцеброс по одному все три кольца подряд. Снова повторяется музыкальное сопровождение, дети повторяют беговые и прыжковые упражнения по кругу до следующей остановки музыки, но уже с выполнением другого задания для определения расстояния до линии броска. Выигрывает тот, кто накинёт большее количество колец.



Варианты: а) метание малого мяча в мягкие кольца, лежащие на полу в ряд на расстоянии в 3–5 метрах от линии метания; б) отбивание мяча двумя руками, стоя на месте и попадая в середину мягкого кольца, лежащего на полу; в) бросание мягкого кольца вперёд движением ступни (правой, левой), повесив его предварительно на ступню согнутой ноги из исходного положения, стоя на одной ноге.



Точные удары по мячу

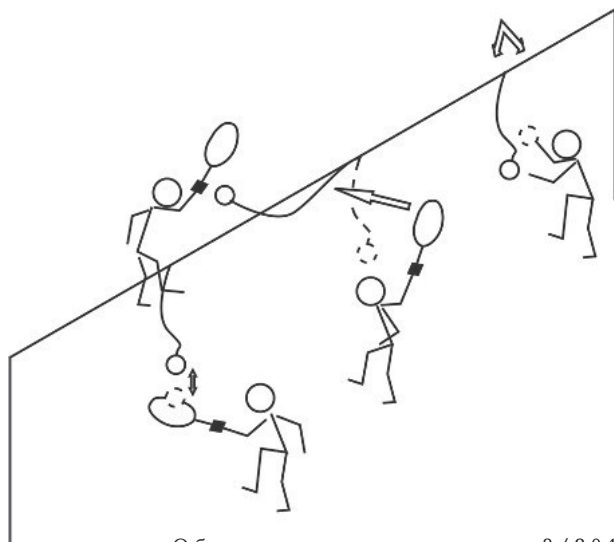
Задача: Развивать ловкость, координацию; вызывать положительные эмоции от выполняемых действий.

Оборудование: мишень «Послушный мяч».

Содержание: у каждого ребёнка в руках короткий шнур с привязанным мячом в сетке. Удерживая привязанный мяч на шнурке, на вытянутой руке дети подбивают мяч поочередно правой и левой ногой или коленом, стараясь сделать как можно больше ударов подряд, не давая упасть ему.

Варианты: а) подбрасывать мяч вверх шнуром, стараясь отбить мяч головой в лёгком прыжке вверх; б) можно делать удары правой и левой ногой по мячу в ворота, привязав мяч на длинный шнур в 1,5–2 метра.

Примечание: ударять по мячу серединой подъёма ноги.



Ловкие теннисисты

Задача: упражнять в умении действовать с мячом (отбивание, перебрасывание, ловля).

Оборудование: «Подвесная мишень».

Содержание: дети с ракетками настольного тенниса выстраиваются в одну шеренгу напротив натянутой подвесной мишени с висящими на ней маленькими мячами. Держа ракетку пе-

ред собой, дети подбивают мяч несколько раз подряд, стараясь как можно дольше не уронить мяч.

Варианты: а) отбивать бадминтонной ракеткой мяч, посланный воспитателем рукой снизу, затем сверху; б) распределившись на пары, бросать мяч руками под удар партнёру ракеткой; в) перебрасывать привязанный мяч друг другу, ловить двумя и одной рукой; г) перебрасывать мяч из руки в руки.

Переправа

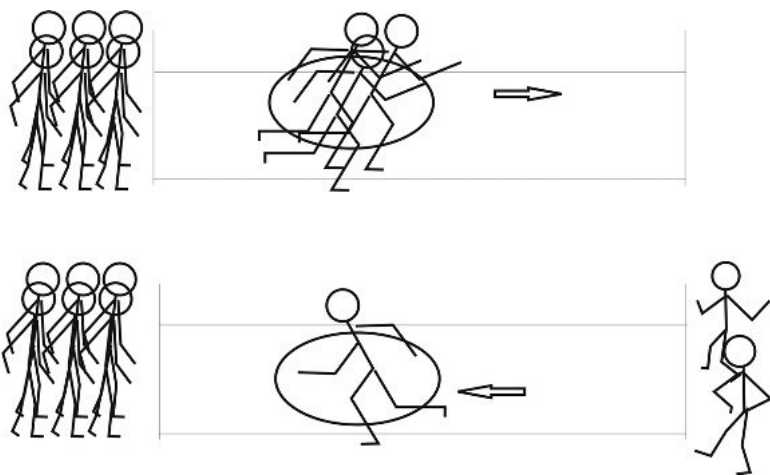
Задачи: приучать детей добиваться синхронизации своих движений с движениями других детей, изменять характер направления и скорость передвижения; совершенствовать навыки ходьбы и бега различными способами (в парах, тройках и т.д.).

Оборудование: дорожка «Паром — переправа».

Содержание: дети делятся на две группы и выстраиваются в колонны по два. Перед каждой группой между противоположными сторонами зала или площадки натягиваются по два шнура с обручем («паром»). В каждом обруче («пароме») стоит водящий («паромщик»). Первая пара играющих из каждой команды становится в обруч рядом с «паромщиком». Затем бегом передвигается на противоположную сторону зала (площадки).

Назад «паромщик» возвращается один за следующей парой. Выигрывает команда, которая быстрее переправится с одного берега на другой.

Примечание: при скольжении обруча по шнурам держаться желательно за передний край обруча.

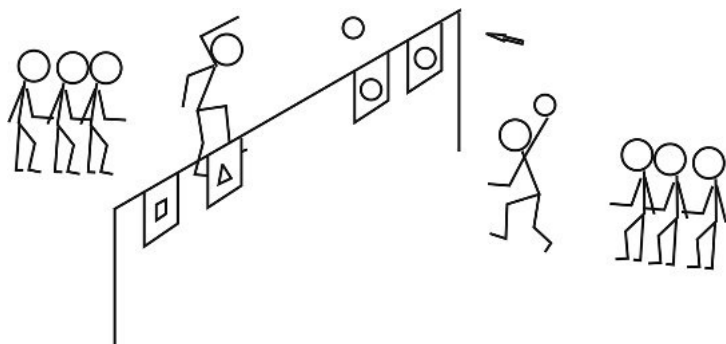


Меткие стрелки

Задачи: совершенствовать навыки в метании мяча в вертикальную цель; развивать глазомер; вызывать интерес и удовольствие от выполняемых движений.

Оборудование: подвесная мишень.

Содержание: детей делят на две равные группы и выстраивают в две колонны на противоположных сторонах зала в смежных углах. У каждого в руках мягкие мячи. Перед каждой командой проводят линию в 3-х метрах от подвесной мишени, которая крепится к шнуру — растяжке. По сигналу дети делают броски в цель по



мишеням одной рукой (правой, левой). Затем дети подбирают мячи и меняются местами. Подсчитывается количество попаданий каждой команды.

Варианты: метание в цель, повесив мишени на гимнастическую стенку на различной высоте.

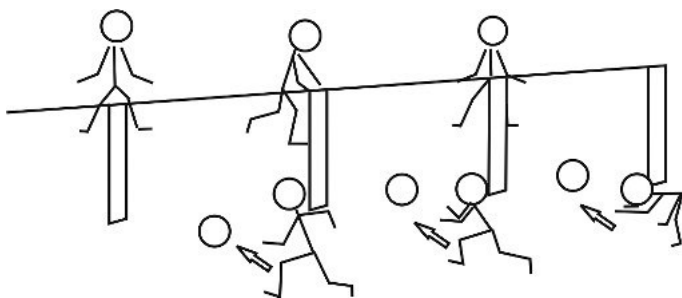
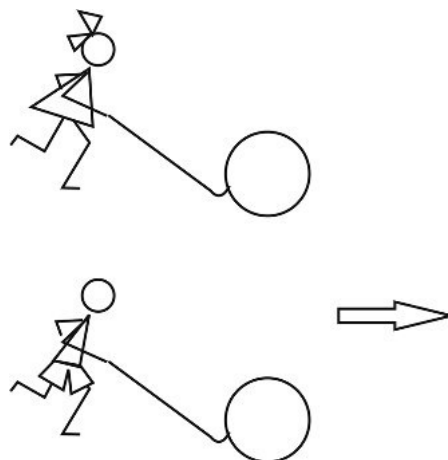
Кто дальше

Задача: формировать умение бегать в разном темпе со сменой направления.

Оборудование: «Гонялка».

Содержание: Дети распределяются парами, тройками. У каждого в паре или тройке металлическое кольцо или обруч и крючок из проволоки. По команде дети бегут за кольцами (обручами), подгоняя их крючками по асфальтированной дороге, стараясь, чтобы они катились, как можно дальше. Затем ловят их, не допуская падения, и там останавливаются. Выигрывает тот, кто стоит дальше всех от начальной линии.

Варианты: бегать за катящимся металлическим кольцом или обручем, подгоняя его рукой.



Закати мяч в ворота

Задача: совершенствовать навыки в упражнениях с мячом; развивать внимание; формировать уверенность.

Оборудование: «Вертикальная подвесная дорожка».

Содержание: Дети образуют две разные команды и располагаются на своей половине спортивного зала или площадки. Одна из команд берёт в руки по мячу. Посередине зала натягивается на шнуре — растяжке дорожка из картонных трубок так, чтобы они стояли на полу вертикально и образовывали воротца. После сигнала вос-

питателя они катят мячи, стараясь попасть в воротца. Подсчитывается число попаданий. Затем мячи подбирают участники другой команды и повторяют по сигналу то же задание. Выигрывает команда, сделавшая больше точных попаданий.

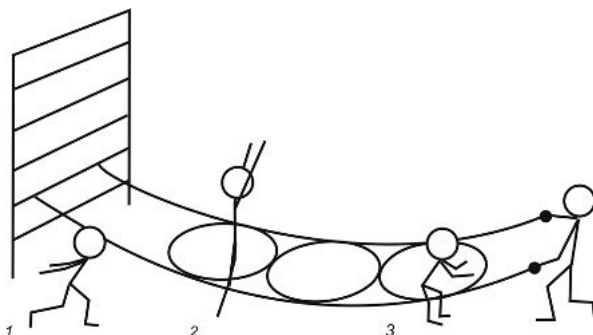
Варианты: дети направляют мяч в ворота ударом ноги.

Кто выше прыгнет

Задачи: упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд через препятствия.

Оборудование: «Дорожка из обручей».

Содержание: перед началом игрового задания натягивается дорожка из обручей между противоположными сторонами зала так, чтобы каждый последующий обруч находился на всё большей высоте от предыдущего. По команде дети делают прыжки вверх, отталкиваясь двумя ногами с остановкой перед каждым прыжком из обруча в обруч. Отмечаются удачные действия детей, которые перепрыгнут самые высокие обручи.



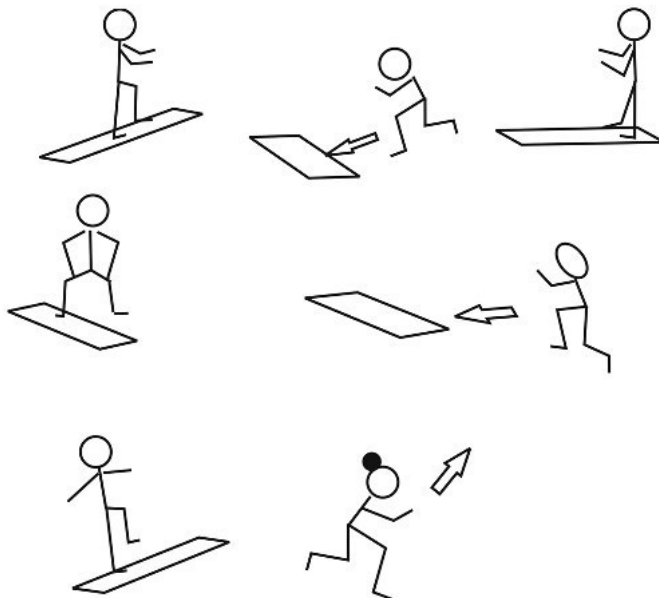
Примечание: один конец дорожки крепится за гимнастическую стенку, другой конец держит руками воспитатель, регулирующий высоту дорожки в зависимости от физической подготовки детей.

«Ловишки» на одной ножке на цветной дорожке

Задачи: упражнять в беге с увёртыванием, в разных направлениях, разным темпе; развивать пространственную ориентировку и совершенствовать функцию равновесия в процессе игры.

Оборудование: дощечки «цветной дорожки».

Содержание: на полу спортивного зала в разных местах раскладываются дощечки «цветной дорожки». Один из играющих водящий («ловишка»)



перед началом игры становится на середину зала, остальные играющие располагаются в произвольном порядке. После сигнала водящий старается догнать кого-нибудь и коснуться рукой до плеча догнавшего. Нельзя касаться игроков, которые успеют встать на цветную дощечку в положение, стоя на одной ноге и с отведёнными руками в сторону.

Варианты: а) нельзя касаться рукой того игрока, который успел присесть на дощечке; б) в безопасности те игроки, которые успели встать на дощечку вдвоём, взявшись за руки.

ШКОЛА МЯЧА

Комплекс упражнений №1 с использованием нестандартного оборудования «Вертикальная подвесная лесенка»

1. И. п.: стоя, привязанный малый мяч в руках перед собой. Невысоко подбрасывать мяч вверх правой рукой, ловить двумя руками, то же левой рукой (6 – 8 раз).
2. И. п.: то же. Перебрасывать мяч из руки в руку, увеличивая расстояние между ними (6 – 8 раз).
3. И. п.: то же. Невысоко подбрасывать мяч правой рукой, ловить левой (4 – 6 раз каждой рукой).
4. И. п.: стоя в парах друг против друга между вертикальной подвесной лесенки. Перебрасывать мяч друг другу, ловить двумя руками, одной (6 – 8 раз).
5. И. п.: стоя, в руках ракетка настольного тенниса. Невысоко подбивать привязанный мяч ракеткой несколько раз подряд.
6. И. п.: стоя боком к подвесной лесенке. Отбивать мяч ракеткой вперёд несколько раз подряд, то же другой рукой.
7. И. п.: стоя в парах напротив друг друга с ракетками настольного тенниса. Отбивать мяч ракеткой друг другу несколько раз подряд.
8. И. п.: стоя, в руках бадминтонные ракетки. Подбивать мяч ракеткой несколько раз подряд, то же другой рукой.
9. И. п.: то же. Отбивать мяч ракеткой, посланный рукой воспитателя сверху (6 – 8 раз).
10. И. п.: стоя в парах друг против друга по разные стороны подвесной лесенки. Бросать привязанный мяч вверх под удар партнёру ракеткой (6 – 8 раз).

Комплекс упражнений №2 с использованием нестандартного оборудования «Послушный мяч»

11. И. п.: стоя, в руках короткий шнур с привязанным мячом в сетке. Подбрасывать мяч несколько раз подряд вперёд — вверх серединой подъёма правой ноги, то же левой.
12. И. п.: то же. Подбивать мяч ногой вперёд — вверх поочередно правой и левой ногой несколько раз подряд, стараясь не уронить мяч.
13. И. п.: то же. Подбивать мяч вверх несколько раз подряд коленом правой ноги, то же левым.
14. И. п.: то же. Подбивать мяч несколько раз подряд правым и левым коленом поочередно, стараясь не уронить мяч.
15. И. п.: стоя, руку с привязанным мячом на шнурке отвести в сторону — назад. Отбивать мяч пяткой несколько раз подряд назад, то же левой пяткой.
16. И. п.: то же. Подбрасывая мяч на шнурке замахом руки вверх отбивать мяч головой в лёгком прыжке вверх (5–6 раз).
17. И. п.: стоя перед воротами в 2 метрах, в руках привязанный мяч на длинном шнурке. Делать удары по мячу в ворота внутренней стороной правой стопы, то же левой (по 5–6 раз каждой ногой).

КОНСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

Программное содержание: укреплять мышечно-связочный аппарат стопы, голени и навыков правильной осанки; учить прыжкам в высоту с места (25–30 см.); закреплять умения в пролезании в вертикально — поставленные обручи прямо, боком, на высоких четвереньках «змейкой»; упражнять детей в метании малых мячей в горизонтальную цель снизу; продолжать упражнять детей ходьбе широкими выпадами, спиной вперёд, в рассыпную; бегу на носках, боковым галопом, с подскоками, с высоким подниманием коленей; развивать у детей физические и волевые качества: ловкость, быстроту и творческую инициативу.

Нестандартное оборудование: массажные валики, дорожки «ковра — массажёра», дорожки из обручей, мягкие мячи (для каждого ребёнка), мишени — «развивайки», мягкие колечки (по 2–3 кольца каждому ребёнку).

Ход занятия

Часть 1: Вводная

1. Построение, равнение. Принятие правильной осанки, стоя спиной у стены. Катание массажных валиков вперёд — назад
2. Ходьба по дорожкам ковра — «массажёра», расположенных по периметру спортивного зала один круг
3. Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей, широкими выпадами, спиной вперёд, врассыпную (по 10 сек.)
4. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием коленей, с захлестыванием голени назад, боковым галопом, поскоком.
5. Построение в круг или врассыпную (по желанию детей).

Часть 2: Основная

Общеразвивающие упражнения с мягкими мячами

И.п. о.с., руки внизу, мяч в правой руке

- 1 — поднять руки в стороны
- 2 — руки вверх, переложить мяч в левую руку
- 3 — руки в стороны
- 4 — и. п.
- 5–8 — тоже, переложить мяч в правую руку (6 раз).

И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу, мяч в правой руке

- 1 — наклон вперёд, руки вверх, переложить мяч в левую руку
- 2 — и.п.
- 3–4 — то же, переложить мяч в правую руку (5–6 раз).

И. п. стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке

- 1 — наклон влево, переложить мяч в левую руку
- 2 — и. п.
- 3–4 — тоже в другую сторону, переложить мяч в правую руку (по 4 раза в каждую сторону).

И. п. стойка на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке

- 1 — поворот туловища вправо, переложить мяч в левую руку
- 2 — и. п.
- 3–4 — то же, переложить мяч в правую руку (по 5 раз в каждую сторону).

И. п. лёжа на животе, руки вперёд, мяч в обеих руках

- 1 — поднять руки с мячом вверх — вперёд
- 2 — и. п.
- 3–4 — то же (6–7 раз).

И. п. лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой

- 1–2 — поднять прямые ноги вверх — вперёд, коснуться мячом носков ног
- 3–4 — и. п. (6–8 раз).

И. п. о.с., руки внизу, мяч в правой руке

- 1 — присесть, руки вперёд, переложить мяч в левую руку

2 — и. п.

3–4 — то же, переложить мяч в правую руку (6–8 раз).

И.п. руки с мячом внизу

1 — прыжком ноги в стороны, руки с мячом вперёд

2 — прыжком ноги вместе, руки с мячом вниз (20 прыжков).

Ходьба на месте.

Основные виды движений

1. Прыжки в высоту с места через дорожку из обручей, приподнятой над полом на 25–30 см.
2. Пролезание в поставленную вертикально дорожку из обручей различным способом: прямо, боком, на высоких четвереньках «змейкой».
3. Метание мячей в горизонтальную цель: мишени — развивайки.

Подвижные игры

«Охотники и зайцы» или игровое упражнение «Не промахнись»

Часть 3: заключительная

Игра малой подвижности «Россыпи самоцветов»

ПЛАН-КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СТАРШЕЙ ДОШКОЛЬНОЙ ГРУППЕ

Программное содержание: укреплять мышечно-связочный аппарат стопы и голени; закреплять навыки правильной осанки, учить ползанию на высоких четвереньках с опорой на стопы и ладони «змейкой» между предметами; закрепить умение в прыжках в длину с места (не менее 80 см.); упражнять детей в метании в вертикально подвешенную мишень, продолжать упражнять детей ходьбе «змейкой» со сменой ведущего и чередованию бега враспынную с бегом по кругу, изменением направления, спиной вперёд; развивать равновесие, координацию движений.

Нестандартное оборудование: массажные ходули, массажные валики, дощечки «цветной дорожки», вертикальная «подвесная мишень», подвесная дорожка — лесенка из трубок.

Ход занятия

Часть 1: Вводная

1. Построение. Проверка осанки, стоя у стены.
2. Катание массажных валиков ступней вперёд — назад и ладонями рук.
3. Ходьба на массажных ходулях в произвольном направлении 15–20 сек.

4. Ходьба обычная по кругу, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, ходьба «змейкой», со сменой ведущего.
5. Бег обычный по кругу, с изменением направления по сигналу, бег «змейкой» со сменой ведущего.

Часть 2: Основная

Общеразвивающие упражнения с дощечками «Цветные дорожки»

1. И.п. о.с., дощечка внизу в обеих руках
 - 1 — дощечку поднять вверх, отставив правую ногу назад
 - 2 — и.п.
 - 3–4 — то же с другой ноги (6–8 раз).
2. И.п. стойка ноги врозь, дощечка внизу в обеих руках
 - 1 — поднять дощечку вверх
 - 2 — наклон вперёд, коснуться дощечкой пола
 - 3 — выпрямиться, поднять дощечку вверх
 - 4 — и.п. (5–6 раз).
3. И.п. стоя на коленях, дощечка внизу
 - 1 — поворот вправо, руки с дощечкой вперёд — в сторону поворота
 - 2 — и.п.
 - 3–4 — то же в левую сторону (по 4 раза в каждую сторону).
4. И.п. лёжа на животе, руки с дощечкой согнуты в локтях
 - 1 — вынести дощечку вперёд — вверх
 - 2 — и.п. (7–8 раз).
5. И.п. о.с., дощечка внизу
 - 1 — согнуть правую ногу, положить дощечку на колено
 - 2 — и.п.
 - 3–4 — то же левой ногой (по 4 раза каждой ногой).
6. И.п. о.с., дощечка в руках у груди
 - 1–2 — присесть, дощечку вынести вперёд
 - 3–4 — и.п. (6–7 раз).
7. И.п. стоя боком к дощечке, положенной на пол.
Прыжки через дощечку правым и левым боком в чередовании с ходьбой на месте (повторить 4 раза).

Основные виды движений

1. Ползание на четвереньках «змейкой» между стойками подвешенной дорожки из трубок, опираясь на стопы и ладони.
2. Прыжки в длину с места через дощечки «цветной» дорожки, положенных на различном расстоянии одна от другой.
3. Метание в подвешенную вертикально мишень мягкими.

Подвижная игра «Ловишки на одной ножке на цветной дорожке»

Часть 3: заключительная

Игра малой подвижности на восстановление дыхания «Подуй на пёрышко». Дети становятся в тесный круг. Воспитатель подбрасывает вверх лебяжье пёрышко и по сигналу «Дуй!» дети делают длительные выдохи вверх — вперёд, не давая пёрышку упасть на пол, и одновременно перемещаясь за ним.

ПЛАН-КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЬНОЙ ГРУППЕ

Программное содержание: укреплять мышечно-связочный аппарат стопы и голени; учить прыжкам через 5–6 линий прямо и боком; закреплять умение в катании мяча друг другу в воротца (шириной 40–50 см.) с расстояния 1,5–2 м.; упражнять детей в ползании «змейкой» на четвереньках с опорой на колени и предплечья между рейками лестницы, поставленной вертикально на пол в сочетании с подлезанием под верёвку, поднятой на высоту 60 см., не касаясь руками пола; продолжать упражнять детей ходьбе с преодолением препятствий с кочки на кочку и бегу с ловлей и «увёртыванием» в разных ситуациях; развивать ловкость и выдержку.

Нестандартное оборудование: дорожка «следы со супинаторами»; дорожка «массажная»; дорожка «валики»; дорожка «мостик»; дорожка «речная тропинка»; горизонтальная «дорожка — лесенка»; вертикальная «лесенка-чудесенка», мягкие колечки (по количеству детей).

Ход занятия

Часть 1: Вводная

1. Построение, равнение.
2. Ходьба по дорожкам ковра-массажёра, расположенных вдоль одной стороны физкультурного зала
3. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружном своде стопы, врассыпную, с переменной направления по сигналу.
4. Бег обычный, врассыпную, с переменной направления по сигналу.
5. Построение в круг.

Часть 2: Основная

Общеразвивающие упражнения с мягкими колечками

1. «Руль»

И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки вперёд, кольцо в обеих руках, хватом за середину снаружи

1 – 16 — поочерёдно поворачивать кольцо, вращая кисти так, чтобы сверху была то левая, то правая рука («руль»).

2. «Подними колечко выше»

И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны, кольцо в одной руке

1 — поднять прямые руки вверх, взять кольцо другой рукой

2 — развести руки в стороны

3–4 — то же, переложить кольцо в другую руку (8 раз).

3. «Загляни в окошко»

И. п. стойка ноги врозь, кольцо в согнутых руках перед грудью

1 — наклон вперёд, руки с кольцом вперёд

2 — и. п. (5–6 раз).

4. «Покажи колечко и спрячь»

И. п. сидя на полу, скрестив ноги, колечко в одной руке

1 — повернуться вправо- назад, быстро положить его сзади

2 — сесть прямо

3 — повернуться влево- назад, взять колечко

4 — сесть прямо (по 4 раза в каждую сторону).

5. «Качалка»

И.п. лёжа на спине, руки вперёд, кольцо в двух руках

1–3 — поднять ноги, продеть носки ног в кольцо, покачаться на спине вперёд — назад

4 — и. п. (4 раза).

6. «Прогнуться»

И. п. лёжа на животе, колечко в выпрямленных руках

1–2 — поднять колечко повыше от пола

3–4 — и. п. (5–6 раз).

7. «Положи — возьми»

И. п. о. с., руки внизу, колечко в одной руке

1 — присесть, положить колечко на пол

2 — встать

3 — присесть, быстро взять колечко другой рукой

4 — и. п. (6–7 раз).

8. «Впрыгни — выпрыгни»

И.п. стойка ноги на ширине плеч, колечко на полу между ног

1–8 — выпрыгнуть в колечко ноги вместе, выпрыгнуть ноги врозь

9–16 — ходьба вокруг колечка (повторить 2 раза).

Основные виды движений

1. Прыжки через 5–6 линий прямо, боком через горизонтальную дорожку — лесенку.

2. Катание мяча друг другу с расстояния 1,5–2 м. в воротца (ширина 40–50 см.), используя вертикальную «лесенку — чудесенку».

3. Ползание на четвереньках «змейкой» с опорой на колени и предплечья, колени и ладони между рейками «лесенки-чудесенки», поставленных вертикально на полу.

Подвижная игра «**Ловишки с домами**».

На полу раскладываются мягкие колечки в разных местах физкультурного зала. Это домики. Дети располагаются в произвольном порядке по всему залу и играют, как в обычные ловишки. Спастись от ловишки может тот, кто успеет встать в колечко (спрятаться в домике).

Часть 3: Заключительная

Спокойная ходьба в произвольном направлении, выполняя упражнения пальчиковой гимнастики с резиновыми колечками d3 – 4 см.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

НА ПРОГУЛКЕ

План-сценарий физкультурного досуга «Обруч»

Цели:

1. Закрепление навыков использования востребованного спортивного детского инвентаря (например, «Обруч», «Мой весёлый звонкий мяч», «Прыгалки — скакалки», «Палочка-выручалочка»).
2. Воспитание интереса к использованию знакомого инвентаря с целью овладения новыми движениями и увеличения объёма двигательных умений и навыков.
3. Развивать желание творчески участвовать в играх и уметь их организовывать самостоятельно.

Нестандартное оборудование: «Паром — переправа», «Туннель», «Дорожка из обручей», обручи (по количеству детей).

Ведущий: «Ребята, сегодня у нас праздник. Только вы сами должны отгадать, какой. Послушайте загадку:

«Он похож на колесо

Только спиц нет у него» (обруч).

«Правильно, это обруч, и сегодня у нас праздник «Обруча». Сейчас, дети, мы с вами поиграем в разные игры с ним».

Ведущий предлагает детям, разделённым на две команды, взять в руки обручи двух цветов. Одна команда берёт в руки синие обручи, другая красные обручи. Командам даются названия по цвету обруча: «Синие обручи» и «Красные обручи».

Ведущий: «Ребята, прежде, чем мы начнём наш праздник, давайте вспомним правила игры соревнований. Итак:

Первое правило: **«Не падай духом, когда проиграешь».**

Правило второе: **«Когда другие проигрывают, не радуйся чужой беде».**

Правило третье: **«Победы добивайся честным путём».**

Обе команды распределяются на противоположных сторонах площадки — одна против другой, в руках обручи.

Ведущий: «Для занятий, как известно,

Обруч нам необходим!

Красный хочешь, хочешь синий,

Хочешь жёлтый выбирай!

И красиво и полезно

Упражнения делать с ним!

Вместе с нами, вместе с нами

Все движения повторим».

Общеразвивающие упражнения с обручем дети выполняют под музыку В. Шаинского в виде игры «Кто лучше?». Упражнения выполняются поочерёдно после каждого упражнения: сначала делает одно упражнение команда «Синие обручи», затем другое упражнение «Красные обручи» и т. д.

Общеразвивающие упражнения с обручем

Для команды «Синие обручи»:

1. Вращение обруча в руке («Руль»).
2. Поднимание обруча вверх в горизонтальное положение, хватом за середину обруча снаружи.
3. Наклоны в стороны, руки вперёд хватом за середину обруча.
4. Повороты в стороны, руки вперёд хватом за середину обруча.
5. Наклоны вперёд, руки вперёд хватом за середину обруча («выгляни в окошко»).
6. Приседания, руки вперёд хватом за середину обруча.
7. Прыжки в обруч.

Для команды «Красные обручи»:

1. Покачивание обруча вперёд — назад, хватом за середину обруча.

2. Поднимание обруча вперёд, хватом за середину.
3. Повороты в стороны с полуприседом, руки вперёд хватом за середину обруча.
4. Наклоны в стороны, руки вверх хватом снизу за вертикальный обруч.
5. Наклоны вперёд, оставляя и забирая обруч у ног.
6. Приседания, руки вверх хватом за середину обруча.
7. Прыжки вокруг обруча.

Ведущий: «А теперь внимание, начинаем соревнования!»

1. Эстафета: **«Кто быстрее переправится на пароме с одного берега на другой»**
2. Эстафета: **«Туннель»**. Пролететь в обручи, добежать до поворотной стойки и вернуться назад бегом.
3. Эстафета: **«Через обручи к флажку»**. Натягивается горизонтальная дорожка из обручей с двух сторон воспитателями на высоту 40 – 50 см. По сигналу преодолеть горизонтальную дорожку из четырёх обручей, подлезая под один и перешагивая через другой обруч, добежать до флажка.
4. Атракцион: **«У кого дальше прокатит обруч»**. Катить обруч, подталкивая «гонялкой».
5. Подвижная игра **«Третий лишний»**. Раскладываются обручи, по сигналу дети должны по парам занять обручи. Кто останется без пары, тот выходит из игры, далее убирается один обруч.
6. Игра малой подвижности **«Юла»**.

Ведущий: «Вот какой у нас ловкий, умелый и весёлый обруч! Подружились мы с ним, весело играли. Обе команды показали свою сноровку, ловкость, внимательность».

Подведение итогов, награждение вымпелами, медалями. 🏆