

Жанна Алексеевна Гракова,
воспитатель по ФИЗО,
МДОУ ЦРР д/с № 78 «Алые паруса»

Материалы и оборудование своими руками

Спортивный зал нашего дошкольного учреждения оснащён как стандартным, так и нестандартным физкультурным оборудованием. Коррекционная направленность некоторых упражнений выявила необходимость применения дополнительного нестандартного оборудования, которое не выпускают предприятия, но которое можно сделать своими руками.

Это и легко порхающие бабочки, и разноцветные тряпичные мячи, напольные цветы, и различные дорожки, верёвочки, палочки разных размеров, и многое другое. Такое оборудование вызывает у детей особый интерес к занятию, повышает их двигательную активность, развивает творческий потенциал.

Предметно-развивающая среда физкультурного зала помогает ребёнку найти область своих интересов, раскрыть потенциальные возможности.

Бабочки

Материал: бабочки сделаны из гофрированной бумаги, картона. Крепятся на шнурок с колечком.

Вариант 1

Цель: учить правильному дыханию. Взять бабочку за колечко и поднять на уровень своего лица или закрепить всех бабочек на одном длинном шнурке в горизонтальном положении. Через нос сделать вдох, через рот — продолжительный выдох на бабочку. (Повторить 3–4 раза.)

Вариант 2

Цель: учить быстро реагировать на сигнал; упражнять в лёгкости и плавности движения; развивать ориентировку в пространстве.

Дети держат бабочек за колечко и под музыку двигаются по залу. По сигналу «Бабочки, к цветам!» дети сажают бабочек на напольные цветы. Можно несколько усложнить задание, дав установку на определённый цвет бабочек или цветов.

Тряпичные мячи

Материал: три мяча разного размера из ткани разного цвета (совершенно безопасны и могут применяться в небольших помещениях).

Упражнения: метание мячиков в цель, бросание друг другу, сбивание цели, прокатывание в ворота, подбрасывание вверх с заданиями, игра «Ловишка с мячом».

Цель: развивать точность движений, глазомер, ориентировку в пространстве, меткость.

Напольные цветы

Материал: отдельные части цветка — лепестки и серединка — сшиты из клеенки двух цветов (красного и жёлтого; зелёного и жёлтого).

Упражнение «Собери цветок по цвету»

Цель: учить собирать цветы по цвету, комбинировать цветовую гамму с серединкой цветка.

Упражнение «Метание лепестка вдаль» (лепесток используется в качестве летающей тарелки)

Цель: упражнять в метании способом от себя.

Упражнение «Перейди через болото» (лепесток используется как кочка; передвигаясь с одной кочки на другую, преодолеть препятствие)

Цель: развивать координацию движений, согласованность действий, ориентировку в пространстве.

Дорожка со следами — 1

Материал: дорожка представляет собой клеенчатую поверхность (длина 5 м, ширина — 0,5 м) с нашитыми в определённом порядке кружками зелёного цвета и рисованными ладонями жёлтого цвета, под которые вложен мелкий горох.

Упражнение «Ползание». Дети ползают на четвереньках, ставя колени на зелёные кружочки, а ладошки - на жёлтые кружочки.

Цель: упражнять в ползании на четвереньках, координируя движения.

Дорожка со следами — 2

Материал: дорожка тканевая со следами (длина 4 м, ширина 0,4м).

Упражнение: ходьба по дорожке с разным положением рук.

Цель: способствовать лечению и профилактике косолапости; упражнять в ходьбе с правильным разворотом стопы.

Дорожки, широкие и узкие

Материал: на плоских гимнастических палках петлёй закреплены ленты. Их можно передвигать, регулируя ширину дорожек.

Упражнение: ходьба по широкой, узкой дорожке с разным положением рук. Ходьба по ленте приставным шагом, бег по дорожкам, ползание по ограниченной поверхности на четвереньках, прыжки по дорожкам на одной, двух ногах и через «ручейки».

Цель: развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве; упражнять в ходьбе, беге, ползании разными способами по дорожкам разной ширины, прыжках через препятствие «руччйк» разной ширины.

Дорожка с наполнителями

Материал: дорожка представляет собой шесть-семь напольных кругов, сшитых из дерматина и плотной ткани, обработанных косой бейкой. Круги заполнены разными наполнителями (шишками, пробками, палочками, крышками, песком и прочим подручным материалом).

Упражнение: ходьба по дорожкам босиком, с разным положением рук.

Цель: способствовать профилактике плоскостопия; укреплять своды стоп; развивать чувство равновесия.

Разноцветные камешки

Материал: в ящики уложены речные камни — натуральные и окрашенные в разные цвета.

Упражнение: ходьба на месте по камешкам босиком. Можно усложнить задание: выложить из отдельных камней длинную дорожку.

Цель: способствовать профилактике плоскостопия; укреплять своды стоп.

Колпачки

Материал: колпачки сделаны из картона, оклеенного разноцветной бумагой.

Упражнения: ходьба по прямой и по извилистой дорожке с колпаком на голове, ходьба и бег между колпаками, игровое упражнение «Пронеси мяч в колпаке».

Цель: развивать чувство равновесия, умение удерживать колпак на голове при ходьбе и удерживать предмет в колпаке, формировать правильную осанку.

Верёвочки

Материал: шнуры (длина 50–60 см), концы зафиксированы изолентой.

Цель: развивать чувство равновесия, координацию движений, прыгучесть.

Упражнения: общеразвивающие с верёвкой, ходьба с перешагиванием определённого расстояния, прыжки через «ручейки», ходьба по дорожкам, выложенным из верёвочек.

Курочка с цыплятами

Материал: «цыплята» сшиты из жёлтого меха, с помощью резинки для волос они держатся на руке ребёнка. «Курочка» сшита из белого меха, в форме шапочки, её можно надеть на голову. «Зёрнышки» — деревянные шарики.

«Комарики» на леске длиной 20–30 см закреплены на полосках гофрированной бумаги. Эти пособия используются в сюжетных играх по темам «На птичьем дворе», «Курочка и цыплята» и др.

Игровые упражнения: «Потанцуем с курочкой», «На птичьем дворе», общеразвивающие упражнения с цыплятами на руке, «Поймай комарика!» (прыжки вверх с хлопком в ладоши), «Наседка и цыплята», «Большая птица» и др.

Цель: привлечь внимание к игре, используя нетрадиционное оборудование; учить выполнять подражательные движения, развивать дыхание.