Методические рекомендации для воспитателей детских садов

«НЕСТАНДАРТНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ СВОИМИ РУКАМИ»

Подготовила:Е.С.Кудрявцева

Цель рекомендаций  заключается в том, чтобы повысить у детей интерес к физкультурным занятиям, сформировать потребность к самостоятельным действиям, а также привлечь внимание родителей к проблеме сохранения здоровья детей.

Ни для кого не секрет, что здоровье ребенка стоит на первом месте. Наиболее эффективным и доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическая культура и, прежде всего, двигательная активность.

Как сделать так, чтобы мир движений стал, действительно привлекательным, интересным для детей и родителей? В решении этой проблемы, в нашей детском саду «Колобок» мы используем нестандартное оборудование, изготовленное родителями, детьми и воспитателями своими руками, которое позволяет быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки и способствует повышению интереса к физкультурным занятиям, делают более разнообразными движения детей, развивают творчество и фантазию.

Занятия с нестандартным оборудованием могут носить как развлекательный характер, так и тренировочный характер; их можно организовывать в форме игровых, сюжетных, тематических, учебно-тренировочных занятий. Новизна заключается в необычной форме и красочности нестандартного оборудования, которые привлекают внимание детей и повышают их интерес к выполнению основных движений и упражнений и способствуют высокому эмоциональному тонусу во время занятий.

Изготовленное нестандартное оборудование малогабаритное и достаточно универсальное, легко обрабатывается. Оно легко трансформируется при минимальных затратах времени и его можно использовать как в условиях помещений, так и на улице.

Нестандартное оборудование – это дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы. Поэтому, оно, никогда не бывает лишним и скучным. Для педагогов и родителей, я предлагаю пример нестандартного физкультурного оборудования, которые легко можно изготовить своими руками.

Использование нестандартного оборудования, пособий оказывает разностороннее воздействие на организм ребенка: дает возможность регулировать физическую нагрузку, повышает работоспособность, укрепляет здоровье, позволяет разнообразить характер движений, связанный с перемещением в пространстве, при этом осуществляется частая смена напряжений и расслаблений мышц. С нестандартными пособиями  приемлемы упражнения корригирующей гимнастики: массажные дорожки – раздражители способствуют профилактике плоскостопия, сохранению и формированию правильной осанки.

**«КОСИЧКИ»**

**Применение:** ОРУ, ОВД, прыжки, подвижные игры.

**Развивает:** быстроту реакции, силу, ловкость, координацию движений, равновесие, вестибулярный аппарат.

**Способ изготовления:** из переплетенных между собой веревочек в виде косички, на концах которых сделаныпетельки из капроновой ленточки, или просто завязан узел.

*Обращение к воспитателю*

В настоящее время замечено значительное сокращение двигательной деятельности детей – дети малоподвижны, не желают принимать участие в играх и упражнениях. Гиподинамия в детском возрасте приводит к:

-снижению уровня здоровья, к ослаблению иммуно - защитных сил организма;

-увеличивается статическая нагрузка на определённые группы мышц;

- снижается сила и работоспособность мускулатуры;

- нарушаются функции организма.

Поэтому, для полноценного развития ребёнка необходимо, вызывать интерес к двигательной деятельности. Детям всегда интересны необычные, нестандартные занятия. Одним из приёмов создания интереса –внесение нового нестандартного инвентаря.

Разнообразные футляры, пластиковые бутылочки, баночки из-под йогуртов, всевозможные упаковки, бобины из-под скотча и т. п. можно превратить в забавные и интересные пособия для выполнения различных физических упражнений.

Нестандартное физкультурное оборудование – это оборудование, сделанное своими руками из списанного инвентаря, подручных средств и материалов.

Применение нестандартных пособий вносит разнообразие в физические занятия и эффекты новизны, позволяет шире использовать знакомые упражнения, варьировать задания. 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.

Данное пособие позволит воспитателям изготовить и разнообразно применить нестандартное оборудование в физкультурно-оздоровительной работе.

Нестандартное оборудование должно быть универсальным и многофункциональным, его довольно сложно классифицировать. Поэтому, для эффективного его применения в работе воспитателя в пособии представлена таблица, в которой указано какое оборудование в каких мероприятиях можно использовать. Выбор данного оборудования регламентирован следующими требованиями:

- Выбор родителей и детей.

- Простота изготовления.

- Эстетическая привлекательность.

- Компактность и лёгкость в транспортировке.

- Универсальность и многофункциональность.

- Доступность в использовании.

В пособии представлено описание изготовления пособий для, разнообразных физических упражнений. Также присутствуют конспекты физкультурных мероприятий с применением нестандартного оборудования. Предложены формы работы с семьей.

**Упражнения с косичкой**

(длина 50 см)

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

2. И. п. – основная стойка, косичка внизу в двух руках. 1 – косичку на грудь; 2 – косичку вверх; 3 – косичку на грудь; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – основная стойка, косичка внизу в двух руках. 1 – присесть, косичку вперед; 2 – исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, косичка внизу в обеих руках. 1 – косичку вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, косичка на груди. 1–2 – наклон вперед, коснуться носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – стоя боком к косичке, руки на поясе, косичка на полу. Прыжки через косичку справа и слева, продвигаясь вперед. Поворот кругом и снова прыжки вдоль косички на двух ногах.

7. Игра малой подвижности по выбору детей.

**Основные движения со спортивными косичками**

1. Перешагивание через **косичку**

2. Ползание на коленях между **косичками**

3. Ползание на коленях между **косичками**, застегнутыми на пуговицу

4. Прыжки через **косичку**

**Игра «Быстро возьми»**

(с использованием гимнастических косичек).

Косички разложены по кругу, но их на две меньше количества играющих. Дети

становятся по кругу. Педагог даёт задание: бег, подскоки, прыжки на одной

ноге и т.д.. педагог говорит: «Быстро возьми!» Каждый из играющих должен

взять одну косичку, тот кто остался без предмета считается проигравшим.

***Комплекс упражнений с «косичкой»***

**Комплекс зарядки для детейразновозрастной   группы**

**1. «Косичку вверх»**.  (шнур длиной 50см)

**И.п.**: стоя, ноги на ширине плеч, косичку держать обеими руками за спиной внизу.

**Выполнение**: 1. поднять косичку назад-вверх, голову не опускать, руки прямо, движение от плеча.

2. вернуться в исходное положение.

**Повторить**: 4–5 раз.

**2. «Наклоны в стороны»**.

**И.п.**: стоя, ноги шире плеч, руки с косичкой опущены.

**Выполнение**: 1. поднять прямые руки с косичкой вверх.

2. наклон в левую сторону, руки держать над головой, локти не сгибать.

3. выпрямиться, руки с косичкой вверху.

4. вернуться в исходное положение

**Повторить**: по 4 раза в каждую сторону.

**3. «Треугольник»**.

**И.п.**: лежа на спине, косичка в опущенных руках (на бедрах).

**Выполнение**: 1. одновременно поднять прямые руки и ноги, дотронуться носками до косички (сделать «треугольник»), плечи от пола не отрывать.

2. вернуться в исходное положение.

**Повторить**: 4–5 раз.

**4. «Переложи косичку»**.

**И.п.**: основная стойка, косичка в правой руке, руки в стороны.

**Выполнение**: 1. соединить руки впереди, переложить косичку в левую руку.

2. руки в стороны.

3. соединить руки впереди, переложить косичку в левую руку.

4. вернуться в исходное положение

**Повторить**: по 4 раза в каждую сторону.

**5. «Переложи косичку»**.

**И.п.**: ноги шире плеч, косичка в обеих руках, внизу.

**Выполнение**: 1. наклон, положить косичку как можно дальше перед собой, колени не сгибать.

2. выпрямиться, руки опущены.

3. наклон вперед, поднять косичку.

4. вернуться в исходное положение

**Повторить**: по 4 раза в каждую сторону.

**6. «Прыжки через косичку»**.

**И.п.**: основная стойка боком к косичке, косичка лежит на полу.

**Выполнение**:  прыжки двумя ногами боком через косичку, немного продвигаясь вперед.

**Повторить**: по 8-10 раз.

**7. «Ходьба на месте»**. Восстанавливаем дыхание.

**ОРУ с косичкой :**

|  |  |
| --- | --- |
| Поднимаем косичку вверхВыполняем ловко трюки1-2-3,1-2-3Улыбнись и повтори | *И.п. – стойка ноги врозь, косичка в правой руке.**Поднять косичку вверх; опустить косичку вниз.* *То же другой рукой* |
| За край косичку держиИ пружинку покажи1-2-3, 1-2-3И пружинку покажи | *И.п. – стойка ноги врозь, косичку взять за края.**Косичку вправо, вернуться в и.п. То же движение влево.**Повторить 3-4 раза.* |
| Спинку держим выпрямляем,Приседанье выполняем.1-2-3, 1-2-3Приседанье повтори. | *И.п. – узкая стойка, ноги врозь, косичка внизу.**Присесть,*  *косичку положит на пол, встать. Затем* *присесть взять косичку, встать* |
| На животик ляжем дружнокосичку поднять нам нужно1-2-3, 1-2-3И еще раз повтори. | *И.п. – лежа на животе, косичка вверху.**Косичку назад, прогнуться (ноги прямые); вернуться в и.п.**Повторить 5-6 раз.* |
| 1-2-3 – прыжки на местеПрыг да скок,Прыг да скокЧерез косичку прыжок | *Перепрыгивание косички на двух ногах ( темп произвольный).**Повторить 4-5 раз.* |
| Превратились в ветерок Косичку качаем1-2-3, 1-2-3Дружно повторяем | *Упражнение на дыхание “Подуй на косичку ” 2-3 раза.* |

|  |
| --- |
|  |

**Игра Ловишки**

**Цель:** учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление**.**

**Ход игры:**

1 вариант

Дети строятся в круг, у каждого имеется косичка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит Ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть косичку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.

2 вариант

Чертится круг в центре стоит Ловишка. По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а Ловишка пытается схватить косичку.

**Физкульт минутка с косичками**

1.Мы косички в руки взяли и по залу за шагали.
1.2.;1.2.1;.2 и по залу зашагали. (*косички держим в правой руке*)
2. А теперь остановились и с косичкой покружились.
Покружились1.2.3,покружились 1.2.3.

 (*держим косичу обеими рука, вытянув руки вперёд*)
3. Мы тихонечко присели, на косичку поглядели

Раз присели, два присели, как косички хороши.

(*перекладываем косичку, то вправую руку, то влевую руку*)
4. А теперь на ножки встали и косичку покачали,
Покачали 1.2.3.,покачали 1.2.3..

 (*круговые вращения рукой ,держащей косичку: сначала правой,затем левой*)
5. Мы её за спинку спрячем и как зайчики поскачем
Выше ножки поднимай, где косичка угадай?

*( обе руки спрятать за спину «имитация хвоста»,*

*после вопроса показать и сказать (вот она))*
6. Мы в кружочек побежали, все косички мы собрали
И на место убежали…