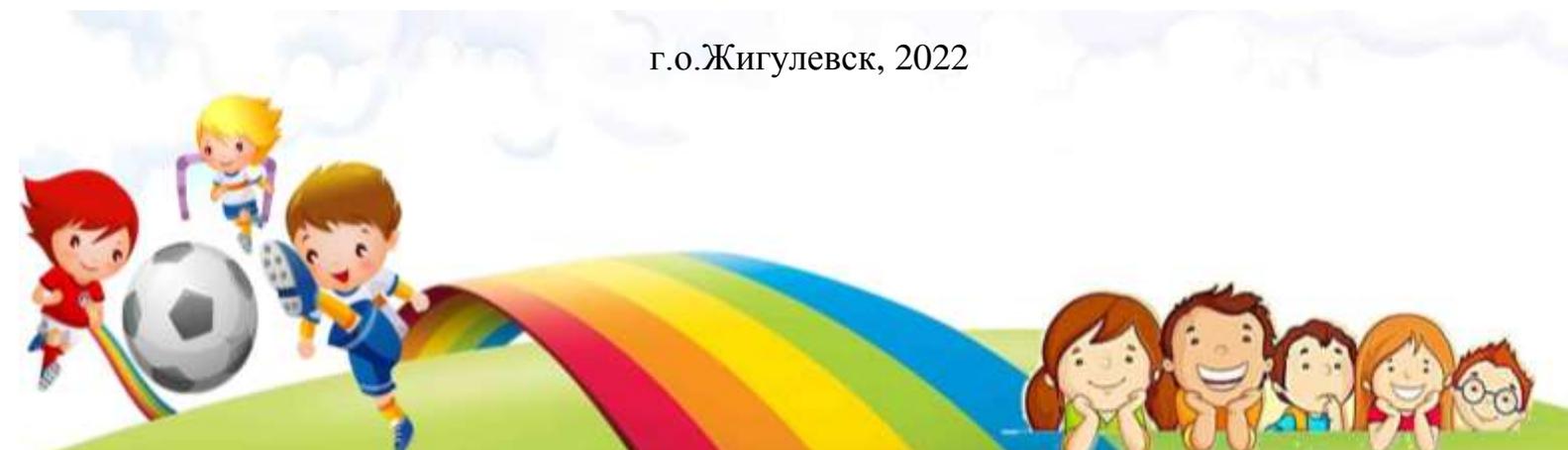




Методическое пособие

«Методические рекомендации по использованию авторских пособий, нетрадиционного физкультурного оборудования и инвентаря с детьми дошкольного возраста»

г.о.Жигулевск, 2022



Авторы составители:

Соболева Е.В. - инструктор по физической культуре ГБОУ лицея №16 СПДС «Вишенка

Тимофеева Тамара Владимировна, старший воспитатель ГБОУ лицея №16 СПДС «Вишенка

Перфилова Е.В. - инструктор по физической культуре ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Методическое пособие, предназначено в помощь работникам дошкольных образовательных организаций. В данном пособии представлено описание авторских пособий, нетрадиционного оборудования и инвентаря, методика и варианты их использования.

С помощью данных пособий педагоги могут разнообразить и обогатить развивающую предметно-пространственную среду в группе и физкультурном зале, способствовать эффективной работе с детьми, а также поддержать их интерес и мотивацию к двигательной деятельности.

Работа адресована инструкторам по физической культуре, воспитателям, она может быть использована родителями в семейном воспитании детей.

Содержание

1. Пояснительная записка	4
2. Авторские пособия	6
Полянка здоровья.....	6
Забавные колпачки.....	10
СпортБокс.....	13
Интерактивный квадрат.....	14
Спортлотто.....	15
3. Игровые пособия.....	16
Водоем.....	16
Веселая мишень.....	17
Классики	18
Акула	21
4. Игровое оборудование.....	22
Стенка-мишень.....	22
Оленёнок	26
Веселая корова.....	27
Это он, это он – наш веселый стадион.....	29
Балансир	33
Веселое бревнышео	41
5. Игровой занимательный инвентарь	43
Напольные кольца	43
Футбольные ворота	43
Шишки	44
Плот	45
Черпашки	47
Командные лыжи	49
Костер	51
Носилки	51

Пояснительная записка

Приоритетными направлениями в области физического воспитания на современном этапе являются - повышение общего уровня здоровья нации, формирование ценностей здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Целью данных методических рекомендаций является повышение интереса у детей дошкольного возраста, к физкультурным занятиям и физической культуре в целом, сформированность потребности к самостоятельным занятиям спортом.

Главной задачей педагогов дошкольных образовательных организаций является осуществление правильной физической подготовки детей дошкольного возраста, формирования у них культуры движения, развитие психофизических, интеллектуальных, нравственных и эстетических качеств личности. Необходимо воспитать здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, развитого ребенка, формируя у него рациональные, экономичные, осознанные движения, накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь.

Однако ситуация, с которой сталкиваются педагоги, становится критичной. Общая картина такова: дети испытывают "двигательный дефицит", задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют нарушения осанки, плоскостопие, вследствие чего визуально у них наблюдается неуклюжесть, мешковатость, жестикация и мимика вялая, при ходьбе волочат за собой ноги, чувствуется скованность, неуверенность. Наряду с данной проблемой дети имеют нервно – соматические заболевания и отклонения в психическом развитии. У детей на низком уровне находятся такие психические процессы, как произвольная регуляция поведения, переключаемость внимания, слуховая и зрительная память, общая координация движений.

Проанализировав ситуацию, мы пришли к выводу, что дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем.

Таким образом, встал вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей.

Особенность данного пособия заключается в повышении интереса детей к различным видам двигательной деятельности, увеличении их двигательной активности, поднятию эмоционального настроения как на физкультурных занятиях, так и в свободной деятельности. Оно позволяет внести элемент необычности, занимательности, вызывает у детей интерес и желание играть.

Новизна пособия в нестандартности и красочности оборудования, которое, безусловно, привлекает внимание.

Представленные пособия многофункциональны, мобильны, малогабаритны и легко обрабатываются. Они легко трансформируются при минимальных затратах времени и могут использоваться как в условиях помещений, так и на улице. Нестандартное оборудование - это всегда дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы. Поэтому оно никогда не бывает лишним и скучным.

Работа с нестандартным оборудованием позволяет решать задачи формирования двигательных навыков в основных видах движений, обогащать двигательный опыт детей, делают более разнообразными движения детей, развивают творчество и фантазию. Такие занятия могут носить как развлекательный характер, так и тренировочный характер; их можно организовывать в форме игровых, сюжетных, тематических, учебно-тренировочных занятий.

Практическая значимость материала заключается в полном описании рекомендаций по использованию нестандартного оборудования с примерами игр и упражнений.

Благодаря рациональному использованию стандартного и нестандартного оборудования значительно увеличивается моторная плотность физкультурных занятий.

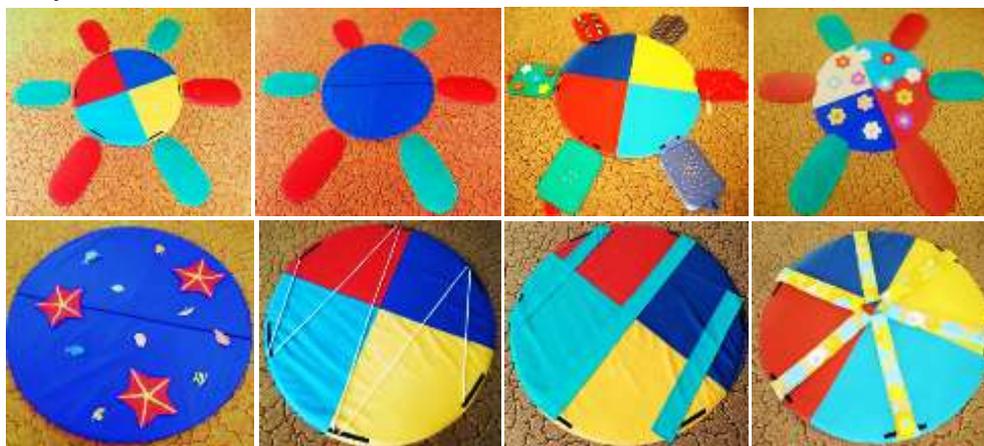
**Авторские нетрадиционные многофункциональные игровые пособия
«Полянка здоровья»**

*Авторы-разработчики:
инструкторы по физической культуре
СПДС «Красная Шапочка» ГБОУ лицея № 16 г.о. Жигулевск
Курмаева Эрна Владимировна, Баландина Елена Александровна*



Описание: данное пособие в виде цветка изготовлено из винилкожи и наполнено поролоном. Основание цветка представляет собой плоский круг (диаметр 140 см), разделенный на четыре цветных сектора. К основанию с помощью липкой ленты крепятся шесть лепестков разного цвета (длина 70 см, ширина 40 см). Лепестки могут сниматься и переставляться в разных вариациях в зависимости от вида и цели упражнений. К лепесткам крепятся различные дорожки, следы, косички, массажные коврики с целью профилактики плоскостопия. На круглую основу с помощью липких элементов крепятся шнуры и бруски для ходьбы, перешагивания и прыжков.

Методика использования: многофункциональное пособие «Полянка здоровья» может использоваться в работе с дошкольниками всех возрастных групп на физкультурных занятиях, в досуговой и свободной двигательной деятельности.



Варианты использования:

«Доползи до погремушки» (2-3 года)

Цель: формирование умения ползать на четвереньках в прямом направлении, развитие внимания.

Дети стоят по линии, на расстоянии 3-4 м от них на полу лежит круглая основа с разложенными на ней погремушками. Педагог произносит:

*До погремушки доползём,
В руки мы её возьмём.*

Дети вместе с педагогом опускаются на четвереньки и ползут прямо до погремушек, затем берут их в руки, встают на ноги. Педагог предлагает погременуть погремушками.

«Обойди полянку» (2-4 года)

Цель: развитие умения придерживаться определенного направления передвижения с опорой на зрительный ориентир, развитие восприятия.

Дети встают вокруг круглой основы (цветка). Начинают шагать друг за другом по кругу, обходя полянку. Педагог произносит:

*Мы полянку обойдем,
В гости к мишке мы придем!*

Сажает в центр круга игрушку – мишку. Дети останавливаются, здороваются с мишкой. Во время ходьбы следить, чтобы дети не наступали на полянку, обходили ее по контуру.

«Быстрые ножки» (3-4 года)

Цель: развитие умения ходить, придерживаясь определенного направления передвижения, развитие равновесия, внимания.

Дети встают вокруг круглой основы. Педагог произносит слова, под которые дети начинают шагать друг за другом вокруг полянки:

*Друг за другом мы шагали,
На полянку быстро встали.*

Дети встают на полянку. Затем они сходят с нее, и игра продолжается снова.

«Рыбки в пруду» (2-4 года)

Цель: развитие умения ходить в прямом направлении, действовать сообща, развитие внимания.

Дети стоят на одной стороне зала, на другой стороне зала находится «пруд» (круглая основа синего цвета). У каждого ребенка в руках игрушка – рыбка. Дети идут до пруда и выпускают рыбок плавать (кладут рыбок на круг), затем педагог произносит слова:

*Рыбки ныряют,
Хвостиком виляют.*

Дети складывают ладони вместе и двигают ими в разные стороны, показывая, как плавают рыбки.

«Кошечки на прогулке» (2-4 года)

Цель: формирование умения ползать на четвереньках в заданном направлении, развитие ориентировки в пространстве.

В центре зала находится цветок. Дети встают вокруг него, затем по показу педагога дети опускаются на четвереньки, педагог произносит: «Кошечки выходят на прогулку!» - дети передвигаются

на четвереньках друг за другом вокруг цветка. «Кошечки отдыхают!» - дети встают на ноги и тянутся, поднимая руки вверх.

«Мы цветочки соберём» (3-4 года)

Цель: развитие умения ходить в прямом направлении, действовать сообща, развитие внимания. Дети стоят на одной стороне зала, на другой стороне зала находится полянка с разложенными на ней цветами. Дети идут до полянки под слова педагога:

До полянки мы дойдём.

И цветочки соберём.

Педагог предлагает детям взять по одному цветочку и показать, какие красивые цветы они собрали.

«Не наступи на цветочки» (3-4 года)

Цель: формирование равновесия, ориентировки в пространстве, умения ходить по прямой дорожке, развитие внимания.

В центре зала находится полянка, по обеим её сторонам разложены цветы так, чтобы образовалась дорожка. Дети шагают за педагогом, он произносит слова:

По полянке вы пройдите,

На цветы не наступите.

Дети друг за другом проходят через полянку, стараясь не наступить на цветочки.

«Запрыгни на лепесток» (3-4 года)

Цель: формирование умения прыгать на двух ногах вперед, отталкиваясь двумя ногами.

Дети встают перед лепестком. Педагог показывает детям, как нужно прыгнуть двумя ногами на лепесток. Произносит слова: *Прыг-скок, прыг-скок,*

Мы запрыгнем на цветок.

После слов дети прыгают двумя ногами на лепесток, затем они по указанию педагога сходят с лепестка, повторяют упражнение.

«Забрось мешочки на свой цвет» (4-7 лет)

Цель: развитие у детей координации движений, ловкости, точности и глазомера.

Дети делятся на 4 группы по 4-5 человек. У каждого в руках по одному мешочку определенного цвета. Дети встают напротив сектора такого же цвета, какой и у мешочка. По сигналу дети начинают бросать мешочки, стараясь попасть на свой цвет. Отмечается группа детей, забросившая больше всего мешочков на свой сектор.

«Полянка здоровья» (3-7 лет)

Цель: развитие у детей координации движений, равновесия, ориентировки в пространстве, профилактика плоскостопия.

На лепестки и к основе цветка крепятся коврики с пуговицами, крышечками, палочками, массажными ковриками для ходьбы с целью профилактики плоскостопия. Дети друг за другом шагают по коврикам мелкими шагами, переходя с лепестка на лепесток.

«Отбей мяч по сигналу» (5-7 лет)

Цель: развитие у детей координации движений, ловкости, точности и глазомера, согласованности действий, умения действовать по сигналу.

На каждый лепесток встает ребенок с мячом в руках. Всего шесть человек. По сигналу они отбивают мяч об пол, затем переходят на следующий лепесток, ждут сигнала, и также отбивают мяч. Следить за тем, чтобы дети отбивали мяч одновременно по сигналу.

«Переброска мячей» (5-7 лет)

Цель: развитие у детей координации движений, ловкости, точности и глазомера, умения действовать согласованно по сигналу.

Дети делятся на пары и встают на лепестки друг напротив друга. У трех детей в руках мячи. По сигналу они перебрасывают мячи детям, стоящим напротив. Затем переходят на следующие

лепестки, ждут сигнала, и также перебрасывают мячи. Следить за тем, чтобы дети перебрасывали мяч одновременно по сигналу.

Подвижные игры с использованием игрового пособия

«Полянка здоровья»

«Бабочки на цветке» (3-5 лет)

Цель: развитие у детей координации движений, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве, умения двигаться в определенном направлении.

В центре зала, на полу, расположен «цветок». Дети «бабочки» сидят на цветке. По сигналу педагога: «Солнышко взошло – бабочки летают и красиво порхают!», дети встают и начинают передвигаться по залу в одном направлении, размахивая руками - крыльями. По сигналу педагога: «Солнышко спряталось – бабочки слетаются на цветок!». Дети собираются на цветке, приседают.

«Озорные пчелки» (4-7 лет)

Цель: развитие у детей координации движений, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве, умения действовать по сигналу, памяти.

Шесть детей – «пчелки» располагаются внутри круга – «в цветке» и, держа лепесток вертикально, приседают, как бы прячась за ним. Остальные дети свободно передвигаются по залу. По сигналу: «День!» «озорные пчелки» вылетают из цветка и стараются «ужалить» детей, коснувшись их рукой. До кого пчелки дотронулись, те дети приседают. По сигналу: «Ночь!» пчелки улетают обратно на цветок и прячутся за своим лепестком.

«Цветочные пары» (5-7 лет)

Цель: развитие у детей координации движений, быстроты реакции, ловкости, ориентировки в пространстве, зрительного внимания, памяти.

Дети делятся на пары и встают на любой лепесток цветка, расположенного в центре зала. У одного ребенка из пары ленточка в руках. По сигналу педагога дети с ленточками в руках разбегаются

в рассыпную по залу. Дети, стоящие на лепестках, меняются местами. По сигналу педагога: «Раз, два, три - пару на цветке найди!», дети находят свою пару на цветке. Выигрывает пара детей, которая быстрее всех соберется на лепестке.

Указания: во время игры дети не должны передвигаться через центр цветка.

Музыкально-подвижная игра «Займи лепесток» (5-7 лет)

Цель: развитие у детей координации движений, быстроты реакции, ловкости, ориентировки в пространстве, умения действовать по сигналу, внимания.

Дети встают друг за другом по кругу. Под определенную музыку они выполняют соответствующие движения: марш - шагают, быстрая музыка - бегут или выполняют подскоки. Как только музыка остановится, дети должны встать на свободный лепесток. Не успевший занять лепесток выбывает из игры.

Музыкально-подвижная игра «Волшебный цветок» (3-7 лет)

Цель: развитие у детей координации движений, ориентировки в пространстве чувства ритма, умения согласовывать движение с музыкой, двигательного творчества.

На одной стороне зала находится цветок. Педагог: «Этот цветок – «волшебный». Его лепестки могут открываться и закрываться. Вы сейчас спрячетесь в цветке за лепестками, а когда лепестки откроются, вы превратитесь в забавных зверей». Далее педагог просит детей разместиться в центре цветка и спрятаться за лепестками. Произносит слова:

«Лепестки закрываются, волшебство начинается» (таинственная музыка).

«Лепестки открываются, дети превращаются... Петушки появляются!» После слов дети открывают лепестки и под мелодию передвигаются по залу, имитируя движения персонажа.

«Забавные колпачки»

Автор - разработчик:

инструктор по физической культуре

СПДС «Вишенка» ГБОУ лицей №16 г.о. Жигулевск

Шутилова Светлана Александровна



Описание:Забавные колпачки представляют собой 3 конуса, пошитых из поролона и ткани зеленого цвета, в размер роста ребенка (ребенок сможет спрятаться под колпачком). В основе конуса вставлен обруч, для сохранения формы и удобства пользования. Конус украшен кругами из фетра, на которых расположены круги из ленты – контакт (липучки). В конусе выполнены прорезы для глаз ребенка. К пособию прилагаются мячи для пинг-понга, обклеенные кругами из ленты – контакт (липучки), а также предметные картинки по лексическим темам на ленте – контакт (липучке).

Цель:формирование интереса детей к занятиям физкультурой и спортом, повышение двигательной активности детей, как по время физкультурных занятий, так и в свободной двигательной деятельности.

Методика использования:пособие «Забавные колпачки» можно использовать в разных видах деятельности:

- при организации основной образовательной деятельности по области «Физическое развитие» в основной части занятия во время разучивания основных видов движений – метания; во время организации подвижных игр, игр – эстафет;
- при организации самостоятельной двигательной игровой деятельности с воспитателем;
- на занятиях со специалистами: учителем-логопедом, музыкальным руководителем, дефектологом, психологом;
- во время организации спортивных праздников и развлечений, так же с участие родителей.

Участвовать в играх с использованием многофункционального пособия «Забавные колпачки» может разное количество детей одновременно, в зависимости от того вида деятельности в котором используется. Благодаря возможности варьировать задания, использование данного пособия можно включать в работу с детьми младших групп. При усложнении заданий пособие легко вписывается в работу с детьми подготовительной к школе группы.

Работу по ознакомлению детей с данным пособием рекомендуется организовывать в три этапа:

1 этап: «Играем вместе». Совместное изучение пособия, организация непосредственной образовательной деятельности.

2 этап: «Я играю сам». Самостоятельная деятельность детей, где дети самостоятельно играют и манипулируют с колпачками.

3 этап: «Косвенное руководство игрой». На этом этапе педагог наблюдает за тем, как дети, манипулируют колпачками, привлекают друг друга к совместной деятельности.

Варианты использования:

Игры и упражнения на развитие навыка метания в горизонтальную и вертикальную цель, метания в движущуюся цель.

Упражнение «Прямо в цель»

Цель: Развивать умение детей метать мяч диаметром 10- 12 см в горизонтальную цель разным способом; развивать глазомер, ловкость, силу броска.

Ход: Дети встают парами напротив друг друга на расстоянии 2- 3 м. В руках одного ребенка колпачок, он держит его основанием вверх. Другой ребенок берет мяч и способом, который выбирает сам ребенок или педагог старается забросить мяч в колпачок.

После совершения нескольких бросков, дети меняются местами.

Игру можно организовать на совершенствование умения метать в вертикальную цель. Для этого колпачок можно подвесить на крючки или держать одновременно 2 детям.

Для детей младшего дошкольного возраста игру можно организовать с прокатыванием мячей и попаданием их в колпачок с расстояния 3 – 5 м. Для этого педагог держит один край колпачка на полу, получается тоннель, в который закатываются мячи.

Игра – эстафета «Кто больше»

Цель: Совершенствовать умение детей метать мяч диаметром 10- 12 см в горизонтальную цель разным способом; развивать глазомер, ловкость, силу броска, умение действовать в коллективе.

Ход: Дети делятся на 2 команды. Один из участников команды держит колпачок основанием вверх, остальные дети команды встают напротив него на расстоянии 2 – 3 м, в руках у них предмет для метания (мяч, шишка, мешочек с песком или т.п.). По команде педагога первый ребенок совершает бросок, стараясь попасть в колпачок. После этого бежит к ребенку с колпачком и меняет его. Ребенок, державший колпачок бежит в конец своей команды, по пути берет предмет для метания. Игра продолжается в том же порядке. Оценивается количество попаданий, скорость в этом случае не оценивается.

Подвижная игра «Я бегу, а ты метай»

Цель: Развивать умение детей метать в движущуюся цель; развивать глазомер, ловкость.

Ход: На одного из детей одевается колпачок, другой ребенок берет в руки шарики для пинг – понга обклеенные лентой – контакт (липучкой). По сигналу педагога, ребенок под колпачком начинает двигаться по заданной траектории, ребенок с шариками от пинг – понга начинает метать в него шарики. В случае попадания в цель шарик прикрепляется к колпачку за счет замка от контактной ленты (липучки), которая наклеена на мишени на самом колпачке. В игру может играть одновременно несколько детей, стоя от колпачков с разных сторон.

Игры и упражнения на развитие памяти и внимания

Подвижная игра «Угадай, кто под колпачком»

Цель: Развивать ловкость, быстроту, слухо- моторную и зрительно – моторную координацию, память и внимание.

Ход: По сигналу педагога дети начинают движение предложенным способом, используя все пространство площадки в рассыпную. По хлопку дети останавливаются, приседают и закрывают глаза. Педагог накрывает одного из детей колпачком, после этого предлагает детям открыть

глаза, осмотреться и отгадать кто из детей под колпачком. Как усложнение игры можно накрыть сразу несколько детей разными колпачками.

Игра малой подвижности «Кручу, верчу, запутать хочу»

Цель: Развивать ловкость, пространственную ориентацию, память и внимание.

Ход: Одновременно трое детей на глазах у других накрываются колпачками. По команде педагога они начинают хаотично двигаться по площадке. По команде: «Стоп» - дети останавливаются. Остальные игроки пытаются угадать, кто из детей под каким колпачком. Если ребенок угадал правильно, он становится водящим.

Игры – эстафеты на закрепление лексических тем

Цель: Развивать быстроту, ловкость, пространственную ориентацию, память и внимание.

Ход: Дети делятся на 2 или 3 команды. Перед ними располагаются предметные картинки по лексическим темам. На 3 игроках одеты колпачки. Дети по очереди начинают двигаться к своим колпачкам, прикрепляя к ним предметные картинки в соответствии с заданиями. Например, украсить елочку елочными игрушками, разобрать овощи и фрукты, зимующих и перелетных птиц, съедобные и несъедобные грибы и т.п. После прикрепления картинки на нужное место, игрок бегом возвращается в свою команду, передает эстафету следующему игроку и встает в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока все картинки не будут разобраны.

«Спортбокс»

*Автор - разработчик:
инструктор по физической культуре
СПДС «Вишенка» ГБОУ лицея №16 г.о. Жигулевск
Соболева Елена Викторовна*



Описание: Посobie «Спортбокс» - это прочный, жесткий чемодан. Внутри имеются разделители, для наполнения инвентарем. Имеются крючки с резинками, на которых можно закрепить наглядный материал (картинки) или с их помощью провести ОВД или игру, если второй конец резинки закрепить на расстоянии от чемодана, например, за ножку стола. На один из крючков закрепляется горизонтальная мишень. По бокам имеется приспособление для вертикальной мишени. На дне чемодана с наружной стороны, закреплен колесоброс. К чемодану прикреплены колесики, что дает возможность использовать его как оборудование, в открытом виде, как движущуюся мишень (забрось снежок), в закрытом (прокати мишку) и прокатись сам.

Методика использования: Многофункциональность данного пособия состоит в том, что оно может быть использовано в любом виде детской деятельности, как в организованной, так и в совместной деятельности, как физ. инструктором, так и воспитателем.

Варианты использования: развитие ОВД: метание (горизонтальная, вертикальная, движущаяся цель), перешагивание, перепрыгивание, подлезание и пролезание, работа по заданной схеме, подвижные игры, эстафеты и игровые упражнения. В качестве ориентира, предмета.

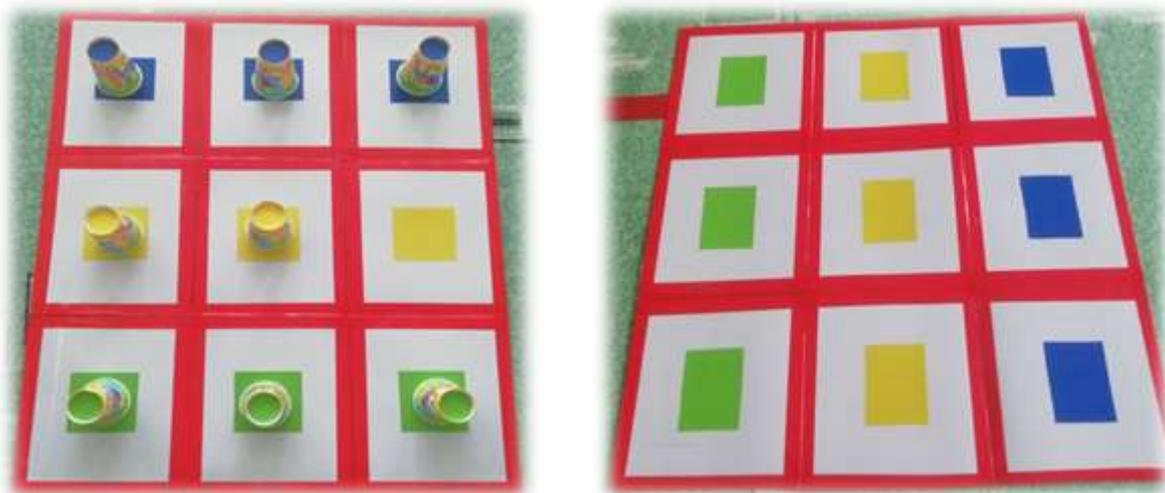
«Интерактивный квадрат»

Авторы - разработчики:

инструкторы по физической культуре

СПДС «Аленушка» ГБОУ СОШ №10 г.о. Жигулевск

Сусленкова Наталья Владимировна, Кухарева Елена Владимировна,



Описание: «Интерактивный квадрат» изготовлен из белого картона, покрыт прозрачным скотчем, чтобы долго служил, и можно было протереть от загрязнений. Края основного поля и разделительные полосы покрыты цветным скотчем красного цвета. Размер основного большого квадрата 90х90 см. «Интерактивный квадрат», разделен на 9 квадратов со сторонами 30 см, каждый ряд имеет в центре квадрат определенного цвета: 3-зеленых, 3-желтых, 3-синих квадрата. К пособию дополнительно изготовлены стаканчики, по 3 шт, в соответствии с цветом квадратов. Пособие легкое в исполнении, компактное в хранении, оно складывается по линиям. Материал доступный, безопасный в использовании.

Методика использования: Перед педагогом всегда стоит задача: как повысить интерес детей к процессу обучения, включить детей в активную двигательную и познавательную деятельность. Поэтому использование новых, нестандартных пособий на занятиях и в самостоятельной деятельности будет способствовать повышению мотивации, следовательно, и процесс развития и обучения будет проходить быстрее и эффективнее.

Варианты использования: Многофункциональное пособие «Интерактивный квадрат» можно использовать в комплексе общеразвивающих упражнений с детьми, когда у каждого ребенка имеется это пособие (отведение ноги в сторону, наклоны вниз, прыжки, ходьба). Как игра «Классики», Горизонтальная мишень, в подвижных играх: «Самолеты», «Цветные автомобили», «Найди свой домик», «Найди свой цвет». Игры эстафеты: «Рассели жильцов», «Сортировщик» (классифицировать по цвету, форме), «Займи место».

Игровые задания: по типу игры «Пятнашки», «Стаканчики», в паре: взрослый и ребенок, ребенок и ребенок, стоя напротив друг друга выполнять прыжки или танцевальные движения по постановке ног в разных вариантах упражнение «Повтори».

Многофункциональное пособие «Интерактивный квадрат» позволяет совместить увлекательную динамичную игру с интеллектуальной деятельностью.

«Спортлотто»

Авторы- разработчики:
инструкторы по физической культуре
СПДС «Вишенка» ГБОУ лицея №16 г.о. Жигулевск
Соболева Елена Викторовна, Шутилова Светлана Александровна



Описание: «Спортлото» - это прозрачный барабан на стойках, для вращения, с фишками внутри. Содержание фишек зависит от поставленных задач.

Многофункциональность данного пособия состоит в том, что оно может быть использовано в любом виде детской деятельности, как в организованной, так и в совместной деятельности.

Также данное пособие способствует развитию творчества, инициативы и самостоятельности.

Методика применения: Наполнив барабан фишками с инвентарем и оборудованием, имеющимся в зале, мы предоставляем ребенку возможность самостоятельно выбрать то, что близко ему. Это может быть занятие по интересам, когда каждый ребенок выберет для себя предмет или предмет будет один, но поставив второй барабан с упражнениями, каждый ребенок выберет и продемонстрирует упражнение на одном и том же снаряде.

Наполнив барабан фишками с играми: на занятии, развлечении, динамическом часе, никогда не встанет вопрос выбора игры. К примеру, вытянув фишку с зайчиком, ребята закрепят знания о разных играх с данным героем и придумают свою, а если из соседнего барабана взять фишку с инвентарем (мяч), то фантазии не будет предела.

«Водоём»

Автор-разработчик:

инструктор по физической культуре

СПДС «Красная Шапочка» ГБОУ лицея №16 г.о. Жигулёвск

Салугина Яна Леонидовна



Описание: данное пособие изготовлено из дна от надувного бассейна диаметр которого - 60 см. Для имитации волн использовали верёвку, которая завязана узлами через каждые 5,5 см, украшено самоклеющейся плёнкой. Рыбки нарисованы на картоне, заламинированны и приклеены скотчем к бутылочке от питьевого йогурта. (рыбки разного цвета и разного размера). Удочка - гимнастическая палка

Методика использования: данное пособие можно использовать во время игр на физкультурных занятиях, при проведении спортивных развлечений, в играх - эстафетах, для индивидуальной работы, как корригирующий коврик.

Варианты использования:

Игра «Рыбалка»

Играющие становятся вокруг озера, в руках у них гимнастические палки (удочки). По сигналу воспитателя, дети начинают ловить рыбу. В этой игре дети соревнуются на ловкость. Выигрывает тот, кто поймает больше рыб. (руками помогать нельзя)

В данную игру дети играют небольшой подгруппой.

Игра «Кто больше?»

Играющие делятся на две команды. Сначала одна команда берет гимнастические палки (удочки) и подходит к озеру. Засекается время 30 сек -1 мин, и по сигналу дети начинают ловить рыбу. Затем это же задание выполняет вторая команда. Выигрывает та команда, которая за определённое время поймает больше рыбок. (руками помогать нельзя)

(это задание можно использовать при конкурсе капитанов)

Игра «Ловись рыбка, и большая и маленькая»

Поместив в водоём рыбок разного размера, цвета предлагается детям следующие задания:

- Поймай маленькую рыбку; поймай большую красную рыбку; поймай желтую, но не маленькую и т.д.

Игра «Что за бардак, мне попался башмак»

Во время игры можно провести беседу о том, как попал в речку тот или иной предмет. Чем он может быть опасен для водных обитателей и человека.

Помимо рыбок в водоём кладутся бутылочки от питьевого йогурта - это мусор. Дети так же с помощью удочек, очищают водоём от мусора.(руками помогать нельзя)

«Весёлая мишень»

Автор - разработчик:

*инструктор по физической культуре
СПДС «Радуга» ГБОУ СОШ №14 г.о. Жигулевск
Резникова Софья Александровна*



Описание: Круглая доска из фанеры, диаметр 80см, обклеена с двух сторон самоклеящейся плёнкой. Сзади деревянные бруски для жесткости во время использования на полу и петля для крепления к стене. Лицевая сторона разделена на равные пронумерованные секции с липучкой по середине для смены карточек с заданиями. Имеются съемные ленты (8шт по 2м). крепятся также на липучку сзади.

Варианты использования:

Крепление к стене и возможность использовать на полу.

Метание в цель по порядку с 1 по 8

Метание в определенную секцию

Метание с последующим выполнением упражнения (например количество выполнения упражнений в соответствии с попаданием в сектор, выбор задания, выбор подвижной игры в соответствии с сектором, выбор водящего и т.д.)

Для детей младшего дошкольного возраста можно разнообразить картинками;

Использование мишени на полу – метание мешочка в секторы способом снизу;

При разворачивании лент можно использовать в прыжках из сектора в сектор, выполнении упражнений (по количеству соответствующих секции в которой стоит ребенок)

«Дартс» используют мячики, мешочки.

Подвижная игра «Бегемотики бежали»

(Выбирается водящий, встает в центр круга, закрывает глаза, и начинает читать стишок, остальные игроки в каждом секторе под слова шагают по кругу из сектора в сектор. (Бегемотики бежали и на кнопку нажали, ПИП-стоп!) При слове стоп все останавливается и замирают. После этого водящий называет любое число из имеющихся секторов. Игрок, стоящий в этом секторе, быстро начинает убегать, водящий ждет и через какое-то время громко кричит СТОП. Убегающий игрок останавливается, водящий открывает глаза и пытается угадать расстояние до игрока, используя разные шаги. Варианты шагов: «гигантские», «лилипутские», «верблюжьи» и прочие.

«Классики»

Авторы- разработчики:
инструкторы по физической культуре
СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ №10 г.о. Жигулевск
Перфилова Елена Владимировна, Фролова Светлана Владимировна



Фото 1 Фото 2



Фото 3



Описание: 3 дорожки с нанесенными полями для игры в «Классики»

Дорожки пособия с нанесенными полями, изготовлены из прорезиненных дорожек. Разметка поля нанесена малярным скотчем, цифры и стопы - разноцветной самоклеящейся пленкой, чтобы повысить интерес детей. Полная длина каждой дорожки 2,5 м, а их ширина составляет 70 см.

Поле 1 - «Воздушный змей». Представляет собой ряд клеток, расположенных последовательно под разными углами, внутри которых находятся следы из самоклеящейся пленки. (Фото 1)

Поле 2 «Веселые клетки». Представляет собой прямоугольник, поделенный на 10 квадратов размером 30х30 см. Клетки обозначаются цифрами. В начале и в конце поля есть островки для отдыха. (Фото 2)

Поле 3 - «Классические классы». Представляет собой последовательность клеток в чередовании одна / две внутри пронумерованными цифрами до 10.

К полям прилагаются биты – металлические баночки, высотой 1 см, диаметром 5 см, заполненные пластилином. (Фото 3)

Методика использования:

Игровое пособие позволяет решать задачи с учетом интеграции образовательных областей; позволяет внести элемент необычности, тем самым повышает интерес к прыжкам, удовлетворяя потребность к движениям у детей. Использование данного пособия совершенствует развитие двигательных способностей и физических качеств (выносливость, глазомер и чувство равновесия) у детей дошкольного возраста.

Для всех вариантов классов существуют общие обязательные правила:

1. Прыгая, не вставать на линии, разделяющие клетки.
2. Не допускается, чтобы бита попадала на линии, разделяющие клетки.

3. Нельзя, чтобы бита перескочила очередную клетку.

4. Передвигать биту строго по номерам клеток.

Если играющий попадет битой на черту или не в тот класс, куда следовало, встанет на обе ноги, наступит на линию, то он должен уступить место следующему игроку. Когда опять подойдет его очередь, он продолжает играть с того класса, в котором совершил ошибку.

В фигуре отмечаются те классы, в которых можно отдохнуть (в них игрок встает на две ноги), или наоборот, в которые нельзя наступать (обозначенные «огонь», «болото»). Если в них попадает бита, то все пройденные классы «сгорают». Надо начинать с начала.

Данное игровое пособие используется как в организованной образовательной деятельности, так и в самостоятельной игровой деятельности в группах.

Варианты использования:

Варианты игры в «Классики» зависят от вида поля.

Поле 1 - «Воздушный змей» Поле представляет собой ряд клеток, расположенных последовательно под разными углами, внутри которых находятся следы из самоклеящейся пленки.

На этом поле можно использовать следующие игровые упражнения:

«След в след»

«Выполни задание» (прыгать в клетки, только где два следа; прыгнуть на определенный цвет; прыгать через клетку)

Поле 2 «Веселые клетки» - представляет собой прямоугольник, поделенный на 10 квадратов размером 30х30 см. Клетки обозначаются цифрами. В начале и в конце поля есть островки для отдыха.

Это поле (дорожку) можно использовать с детьми, начиная со среднего возраста через игровые упражнения:

«Посади (собери) морковку»

«Спаси зайца от лисы»

«Кто быстрее прыгнет в домик»

«Скачут по дорожке сразу обе ножки»

Игрок прыгает одновременно двумя ногами на параллельные клетки с поворотом на 180* и обратно.

«Прыгай по дорожке на одной ножке»

Игрок прыгает на правой ноге вперед до 5 класса, на островке может отдохнуть, постоять на двух ногах, дальше прыгать на левой ноге до 10 класса.

«Прыгай по дорожке на одной ножке» (Пвариант)

Игрок прыгает на одной ноге по всем классам, не пропустив ни одного (закрепление счета до 10).

«Подбери битку»

У каждого из играющих бита - это небольшой плоский камешек, жестяная баночка. Один из играющих становится перед чертой кона и бросает свою битку в первый класс. Если это удалось, то игрок прыгает на одной ноге туда, где лежит бита, подбирает ее и прыгает дальше. Так же бросают битку во все последующие классы. Выигрывает тот, кому удалось окончить последний класс первым.

«Прыгай по дорожке-толкай битку ножкой»

Бросив битку в очередную клетку, игрок прыгает до нее на одной ноге, а последующие клетки преодолевает, перемещая носком ноги перед собой битку. Из последней клетки выбивает ее через коновую черту.

«Зигзаг удачи»

Чертят фигуру и нумеруют клетки. Надо прыгать по порядку из одной клетки в другую на двух ногах. Перед игрой договариваются, в какую сторону надо сделать поворот во время прыжка. Поле 3 - «Классические классы»- представляет собой последовательность клеток в чередовании одна / две внутри пронумерованными цифрами до 10.

Вариант 1. Обычный.

"Простые" классики.

Кидаем биту на 1 квадрат (это - "первый класс") Прыгаем на одной ноге на одну клетку, двумя ногами на две клетки. На 9-10, поворачиваемся на 180*, при этом оказываясь вновь двумя ногами на 9-10, и обратно тем же ходом.

Дальше кидаем на 2 квадрат (это - "второй класс") и снова прыгаем сначала. И так далее, кидая биту все дальше и дальше, но всегда начиная прыгать с первого квадрата. На "обратном пути" нужно наклониться и поднять свою биту (если в этот момент игрок стоит на одной ноге, нужно все равно наклониться - тут главное не потерять равновесие). Если не попадаем битой в нужный квадрат, происходит переход хода - прыгает следующий игрок. Выигрывает тот, кто первый "осилит" 10 (десятку).

Вариант 2. Сложный.

Начинаем кидать биту с 1 квадрата. Попав битой в нужный класс, игрок прыгает до него на одной ноге и выталкивает биту носком ноги назад через все предыдущие классы за коновую линию, а сам прыгает через следующие клетки фигуры.

Вариант 3. Разнообразный

Главное отличие этого варианта в том, что биту нужно "провести" по всем классам - от 1 до 10. Пройденным класс считается после того, как игрок дошел до 10 ячейки вместе с битой.

Суть игры: кидаем биту на квадрат с соответствующим "классом" и дальше выполняем по очереди задания "классы":

Первый вариант - обычный. Прыгаем или ходим как угодно, и перебрасываем биту на следующий квадрат при каждом шаге (прыжке).

Второй - кидаем биту на цифру "2" с закрытыми глазами. Дальше прыгаем и ходим как угодно, главное - дойти до 10 квадрата.

Третий - "кочерга". Прыгаем на правой ноге, "пинаем" биту всегда влево на следующий квадрат. "Переменка" (возможность отдохнуть стоя на 2х ногах) - на 5м квадрате.

Четвертый - на левой ноге. Биту "пинаем" все время вправо. "Переменка" (возможность отдохнуть стоя на 2х ногах) - на 6м квадрате.

Пятый - прыгаем (не ходим, а именно прыгаем) и пинаем биту двумя ногами одновременно.

Шестой - прыгаем и перебрасываем биту через одну клетку (1-3-5-7-9).

Седьмой - нельзя смеяться. Все вокруг в это время пытаются насмешить.

Восьмой - можно кидать биту из пятого класса (квадрата).

Девятый - кидаем биту на "9" и прыгаем с закрытыми глазами.

и Десятый - ручеек (т.е. десять раз на одной ноге из первого - в десятый), биту при этом можно не трогать.

Обязательные условия:

- если бита не попала в нужный квадрат, переход хода.
- с битой в одном классе двумя ногами не стоять (исключение - пятый класс, который полностью прыгался на 2х ногах).
- не топтаться, не передвигать биту, и на черточки не наступать.

«Акула»

Автор-разработчик:
инструктор по физической культуре
СПДС «Красная Шапочка» ГБОУ лицея №16 г.о. Жигулёвск
Салугина Яна Леонидовна



Описание: данное пособие изготовлено: туловище - втулка от линолеума (длина – 40 см), пасть акулы и глаза – утеплитель, плавники –картон. Всё покрыто акриловой краской. В туловище «Акулы» вставляются железные прутья (длина -1 м), с помощью которых воспитатели держат её и она становится не подвижной. «Акула» в играх является центровкой. Пособие направлено на повышение мотивации детей к двигательной активности. Простые игры становятся более интересными, дети прилагают больше усилий, чтобы достичь своей цели, перетащить соперника в пасть акулы.

Методика использования: «Акула» используется в работе с детьми старшего дошкольного возраста во время игр на физкультурных занятиях, при проведении спортивных развлечений, в играх- эстафетах.

Варианты использования:

Игра «Перетяни канат»

Дети делятся на две команды. На полу обозначаются две линии, точно по середине, воспитатели, держат «Акулу» за прутья, внутри туловища пропускают длинную верёвку. Каждая из команд занимает место за своей линией и берется за верёвку.

По сигналу ведущего игроки каждой из команд тянут верёвку в противоположные стороны, пытаясь перетянуть команду соперников в пасть акулы. Проигрывает та команда, которая дотронется до акулы

Игра «Самый сильный»

Дети делятся на две команды. На полу обозначаются две линии, точно по середине, воспитатели, держат «Акулу» за прутья, внутри туловища пропускают канат. От каждой команды приглашают по одному участнику, которые занимают место за своей линией и берутся за канат. По сигналу ведущего игроки тянут канат в противоположные стороны, пытаясь перетянуть соперника в пасть акулы. Побеждает тот, кому удастся перетянуть соперника.

Нетрадиционное физкультурно-игровое оборудование «Стенка-мишень»

*Авторы-разработчики:
инструкторы по физической культуре
СПДС «Красная Шапочка» ГБОУ лицея №16 г.о. Жигулёвск
Баландина Елена Александровна, Курмаева Эрна Владимировна*



Описание: оборудование «Стенка-мишень» представляет собой вертикально установленный и прикрепленный к основе щит (высота 108см, ширина 135 см), изготовленный из прочной фанеры. В разных местах щита проделаны круглые отверстия диаметром (от 10см до 21см) для тренировки меткости. Края отверстий покрашены яркой краской разных цветов. Боковые стороны щита зафиксированы широкими деревянными планками для прочности при ударном воздействии. Основа щита – две широкие прямоугольные платформы (длина 50см, ширина 20см), придающие максимальную устойчивость оборудованию.

Методика использования: данное оборудование может использоваться в работе с детьми старшего дошкольного возраста на физкультурных занятиях, в кружковой работе, в досуговой деятельности и самостоятельной двигательной деятельности, индивидуальной работе.

Задачи, решаемые с помощью использования нетрадиционного физкультурного оборудования «Стенка-мишень»:

- развитие у детей координации движений, общей моторики;
- развитие меткости, точности и глазомера, зрительно-моторной координации;
- развитие силы основных мышечных групп, укрепление мышц и связок;
- повышение двигательной активности детей.

«Стенка-мишень» безопасна в использовании, устойчива и исключает возможность опрокидывания, удобна в переноске. Поверхность щита гладкая, без шероховатостей, покрашена светлой краской. Края отверстий-мишеней также гладкие, ровные. За счет широких платформ-оснований оборудование можно устанавливать на повышенную опору (кубы, скамейки) для вариативности упражнений в метании.

в работе с дошкольниками:

- при выполнении игр и упражнений в метании соблюдать необходимую дистанцию от исходной линии до щита;

- для игровых упражнений в разных видах метания, забрасывания, прокатывания и др. можно использовать мячи разного диаметра, теннисные мячи, мешочки с песком, шишки, контейнеры от киндер-яиц, «снежки» и т.д.
- при выполнении упражнений обращать внимание на чередование бросков правой и левой рукой, что важно для гармоничного развития обеих рук и профилактики нарушений осанки;
- в зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания;
- по мере овладения детьми необходимыми умениями можно использовать метание и забрасывание предметов из разных исходных положений.

«Подбери мишень для мяча»

Цель: развитие глазомера и точности, быстроты реакции, внимания.

1 вариант: команда детей стоит в колонне по одному на расстоянии 5-7 м от «Стенки-мишени», впереди недалеко от них корзина с мячами разного диаметра. По сигналу участники по одному добегают до корзины и берут любой мяч, после чего, добежав до «стенки», должны как можно быстрее найти соответствующее диаметру мяча отверстие, протолкнув в него мяч.

Примечание: если участвуют две команды, то выигрывает команда, затратившая меньше времени на выполнение задания.

2 вариант: одна команда детей стоит перед «стенкой», вторая команда по другую сторону напротив. По сигналу первый участник берет из корзины, стоящей рядом, любой мяч, и старается быстро протолкнуть мяч в соответствующее его диаметру отверстие. Участник другой команды, удерживая в поле зрения все отверстия-мишени, должен быстро подхватить мяч и не дать ему упасть. После этого оба участника встают в конец своей команды. Затем команды меняются заданиями. Выигрывает команда, допустившая меньше потерь мяча.

«Попади в цель»

Цель: развитие меткости, глазомера и точности, координации движения.

Дети, стоя друг за другом на определенном расстоянии от «стенки-мишени», поочередно бросают удобным способом малый мяч, стараясь попасть в любое из отверстий «стенки».



«Разноцветные мешочки»

Цель: развитие меткости, точности и глазомера, зрительно-моторной координации, внимания.

1 вариант: дети стоят друг за другом на достаточном расстоянии от «стенки-мишени», в руках у каждого мешочек определенного цвета. Участники поочередно бросают удобным способом свой мешочек в отверстие-мишень такого же цвета.

2 вариант: у каждого ребенка в руках 4 мешочка разного цвета. Участники поочередно бросают свои разноцветные мешочки удобным способом в отверстие-мишень такого же цвета, стараясь забросить все 4 мешочка.



«Меткие стрелки»

Цель: развитие меткости, глазомера и точности, зрительно-моторной координации.

К нижнему краю отверстий-мишеней на разной высоте крепятся навесные ёмкости, имеющие специальные зацепы. Дети поочередно забрасывают в ёмкости шишки, «снежки», киндер-яйца и другие мелкие предметы.

Примечание: навесные ёмкости могут крепиться с обеих сторон «стенки-мишени», в этом случае в игровом упражнении участвуют две команды, по окончании подсчитывается количество попаданий у каждой команды.



«Закати мяч по желобку»

Цель: развитие точности и глазомера, зрительно-моторной координации, развитие умения регулировать мышечную силу.

К краям отверстий-мишеней, находящихся в нижней части «стенки-мишени», приставляются желобки разной длины (отрезки картонной трубы, разрезанные вдоль).

Участники должны одним движением толкнуть небольшой мяч так, чтобы он прокатился по желобу и, попав в отверстие-мишень, упал по другую сторону в подставленную ёмкость.



«Высокая стенка-мишень»

Цель: развитие меткости, точности и глазомера, координации движений, ловкости, внимания.

1 вариант: «стенка-мишень» ставится основаниями на два больших деревянных куба с целью изменить высоту отверстий-мишеней. Дети поочередно упражняются в метании различными способами в зависимости от высоты цели, забрасывая мешочки или малые мячи в любые отверстия.

2 вариант: «стенка-мишень» устанавливается также на два больших куба для изменения высоты отверстий-мишеней. Дети поочередно упражняются в метании мешочков (малых мячей) из разных исходных положений (стоя, сидя на пятках и по-турецки, лёжа на животе). Отмечается ребенок, забросивший предмет в отверстие-мишень самым оригинальным способом.



Стойка «Оленёнок»

Автор - разработчик:

инструктор по физической культуре

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ №10 г.о. Жигулевск

Перфилова Елена Владимировна



Описание: Стойка «Оленёнок» -занимательное физкультурное игровое оборудование, предназначено для развития навыков метанияу детей дошкольного возраста в игровой форме. Стойка изготовлена из картонной тубы, обклеена яркой самоклеющейся пленкой и закреплено на фанерной пластине. Мордочка изготовлена из фанеры, покрыто водоэмульсионной краской для прочности и санитарной обработки оборудования.Высота стойки 80 см, расстояние между «рожками» - 40см. Оборудование легкое и мобильное.

Варианты использования:

Игровое упражнение «Кто больше», «Меткий ковбой» - метание колечек на «рожки» оленей.

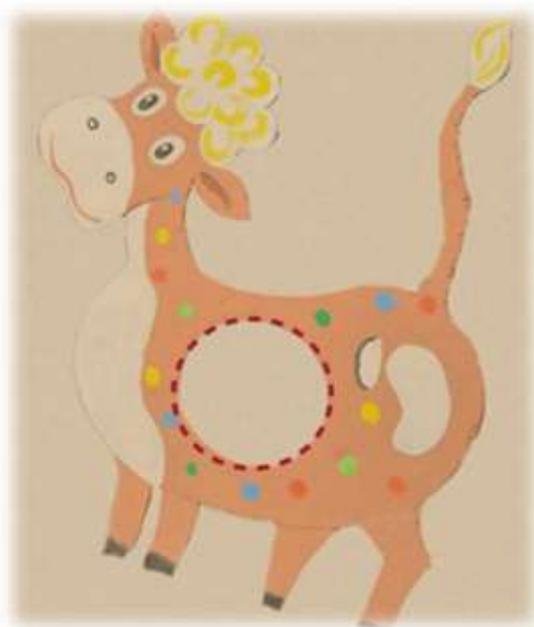
Игровое упражнение «Поймай оленя», «Набрось лассо на оленя» - набрасывание обручей на стойки.

Стойки можно использовать в индивидуальной работе, в играх - эстафетах, в свободной деятельности в режиме дня.

Стойки можно использоватьтакжекакориентирв подвижных играх, играх – эстафетах, как стойки для ходьбы и бега «змейкой».

«Веселая корова»

Автор разработчик:
инструктор по физической культуре
СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ №10 г.о. Жигулевск
Скоморохова Анастасия Геннадьевна



Описание: Игровое пособие «Веселая корова» вырезано из цельного листа фанеры и покрыта вододисперсионной краской.

Методика использования:

Метание укрепляет мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости, координации движения. Данное оборудование можно использовать в ООД, для индивидуальной работы, так и в групповой при проведении развлечений, в играх – эстафетах, на улице и в помещении.

Варианты использования:

Метание в кольцо: мячей разного диаметра; мешочков с песком, шишек, камней, снежков, пластиковых шариков.

Метание колец разного диаметра на хвостик корове–кольцеброс.

Использование кольцеброса и метания в кольцо в играх – эстафетах:

«Попади в кольцо», «Покорми коровку», «У кого колечек больше?»

Примечание: расстояние до «Веселой коровы» от линии броска, зависит от возраста детей и варьируется от 1,5-5 м и располагая оборудование на высоте 1-2 м.

Игра-эстафета «Попади в кольцо»

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Первые игроки держат в руках мяч. Напротив каждой команды по прямой стоят 5 стоек (первая стойка 2 м от стартовой линии, расстояние между стойками 1,5 м). По сигналу первые игроки ведут мяч «змейкой» между стойками, у последней стойки берут мяч в руки, забрасывают мяч в кольцо «Веселой корове», возвращаются по прямой и передают мяч следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Если дети плохо владеют ведением мяча, то можно предложить им отбивать мяч об пол двумя руками и ловить. Убрать стойки и выполнять ведение мяча по прямой.

Игра-эстафета «Покорми коровку»

Дети делятся на две команды. По сигналу первые игроки обеих команд бегут, находят один шарик с изображением ягоды, и бросают от ориентира «Веселой корове» в кольцо, возвращаются и передают эстафету следующему, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Игра-эстафета «У кого колечек больше?»

Дети делятся на 2 команды. Напротив каждой команды в ряд лежат 6-7 обручей (от линии старта до первого обруча 1,5-2 м, расстояние между обручами 20-30 см) и поворотная стойка (7-8 м от линии старта). По сигналу первые игроки, добежав до обручей, прыгают из обруча в обруч с ноги на ногу, берут кольцо и стараются попасть на хвостик корове, оббегают поворотную стойку, обратно бегут по прямой, передают эстафету следующему игроку. Победит та команда, у которой будет больше колечек на хвосте! Не наступать на обручи и не сдвигать их с места; обручи можно положить не в ряд, а «зигзагом».

«Это он, это он – скоростной наш стадион»

Авторы-разработчики:

инструкторы по физической культуре

СПДС «Красная Шапочка» ГБОУ лицея №16 г.о. Жигулёвск

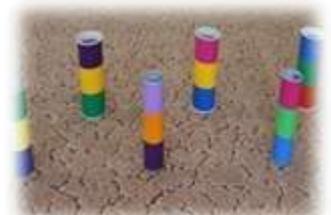
Баландина Елена Александровна, Курмаева Эрна Владимировна



Описание: данный комплект представляет собой разнообразное нетрадиционное оборудование для развития быстроты и ловкости у дошкольников. В него входят:

«Цветные ориентиры», «Паутинка», «Чудо-кочки», коврик «Ловкие ножки», «Лесенка ловкости», «Разноцветные столбики», «Кочки-переправы», «Воротики для подлезания», «Киндер-дуги», «Киндер-колечки», «Льдинки», «Мягкие дощечки».

«**Цветные ориентиры**» - это прочные картонные цилиндры высотой 23 см, диаметр 10 см, обклеенные цветной пленкой, концы цилиндров имеют пластмассовые края для устойчивости.



«**Паутинка**» - это металлический обруч (диаметр 50 см) с натянутой резинкой в разных направлениях в виде паутины. В местах крепления к обручу резинка фиксируется изолентой.



«**Чудо-кочки**» - представляет собой половинки баскетбольных мячей, основания которых снабжены согнутыми пополам пластмассовыми крышками, как рёбрами жёсткости. Крышки надёжно закреплены металлической проволокой, которая закрыта кусочками пленки.

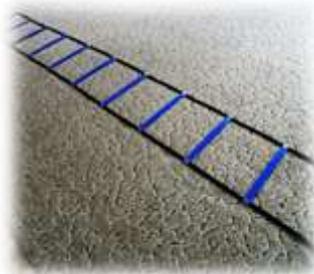


Коврик «Ловкие ножки» - изготовлен из винилкожи и наполнен поролоном, длиной и шириной 2м, состоит из двух половинок. На одной половине коврика в два ряда закреплены следы ног, идущие в разных направлениях. На другой половине яркими полосками



кожзаменителя размечены квадраты для перешагивания, прыжков, игры в «Классы».

«**Лесенка ловкости**» - данное оборудование представляет собой лестницу длиной 5 м, шириной 50 см, состоящую из 10 пролётов и оснащенную плоскими перекладинами (11 шт.), прикрепленными как рёбра жёсткости к стропе через 40 см друг от друга. Лестница располагается на ровной горизонтальной поверхности и раскладывается на всю длину. Может использоваться как в физкультурном зале и в группе, так и на площадке, участке с низким травяным покрытием.



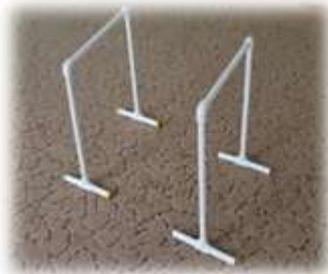
«**Разноцветные столбики**» - изготовлены из отрезков плотной картонной трубы, покрашены разноцветной краской. Высота столбика 60 см, диаметр 11 см. Вдоль трубы сделаны отверстия, в которые вставлены пластмассовые палочки от «Чупа-чупсов», расстояние между ними 10 см, на концах палочек закреплены пластмассовые крышки. На палочки кладутся гимнастические палки для выполнения различных упражнений. Столбики вставляются в прямоугольные деревянные основания для устойчивости.



«**Кочки-переправы**» - это деревянные бруски (16x30 см), с обозначенной цветным кружком серединой и обклеенные по всей боковой стороне полоской кожзаменителя для безопасной переноски. Бруски имеют шероховатую поверхность, которая не допускает скольжение бруска по полу или ноги при переходе и исключает факт травматизма.



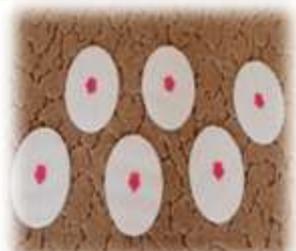
«**Воротики для подлезания**» - изготовлены из отрезков пластиковой трубы высотой и шириной 60 см, имеют квадратную форму. Детали воротиков соединены между собой пластиковыми уголками. Имеются ножки в виде короткого отрезка трубы (30 см), соединенные с воротиками пластиковым тройником.



«**Киндер-дуги**» - представляет собой прочный гибкий кабель длиной 60 см с нанизанными на него разноцветными контейнерами от киндер-яиц. Концы кабеля вставлены в полукруглые устойчивые основания, сделанные из коротких отрезков картонной трубы. Гибкость кабеля позволяет менять ширину и высоту дуги.



«**Льдинки**» - это плоские круги диаметром 20 см, соединенные леской по два круга между собой для плотности, изготовлены из подложки под ламинат, центр льдинки обозначен ярким цветочком из кожзаменителя.



«**Киндер-колечки**» - это нанизанные на прочную леску контейнеры от киндер-яиц в количестве 7 штук, концы лески надежно скреплены в виде кольца диаметром 12 см.



«**Мягкие дощечки**» - представляют собой бруски длиной 1 м, шириной 10 см, толщиной 2 см. Изготовлен из полос плавательного матраца, прошитых со всех сторон. Внутри дощечки вставлен поролоновый брусок.



Методика использования: комплект «Это он, это он - скоростной наш стадион» может использоваться в работе с детьми старшего дошкольного возраста на физкультурных занятиях, в кружковой деятельности, в досуговой и самостоятельной двигательной деятельности.

Задачи, решаемые в процессе использования данного комплекта оборудования:

- развитие у детей физических качеств быстроты и ловкости;
- развитие общей моторики, двигательных способностей детей;
- развитие равновесия и зрительно-моторной координации;
- развитие ориентировки в пространстве;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение двигательной активности дошкольников.

Всё разнообразное нетрадиционное оборудование, входящее в комплект для развития быстроты и ловкости у дошкольников, соответствует требованиям техники безопасности, поддается санитарной обработке. Оборудование яркое и привлекательное. Обладает такими качествами, как прочность, лёгкость, компактность, может комбинироваться с другим оборудованием и переставляться в разных вариациях, как педагогом, так и непосредственно детьми.

Варианты использования:

«**Цветные ориентиры**» - используются для выполнения упражнений в ходьбе, беге и прыжках змейкой. Ориентиры могут расставляться в ряд, круг, два ряда, по диагонали, в рассыпную и др.

«**Паутинка**» - используется для пролезания сквозь резинки любым удобным способом. Можно пролезть как в одну «паутинку», так и поочередно в обе «паутинки».

«**Чудо-кочки**» - используются для выполнения упражнений в ходьбе, беге и прыжках змейкой, перешагивания и перепрыгивания. Могут расставляться в ряд, круг, два ряда, по диагонали, в рассыпную и др.

Коврик «Ловкие ножки» - используется для ходьбы по следам с разной скоростью. Половина коврика с размеченными квадратами используется для перешагивания, разных видов прыжков.

«**Лесенка ловкости**» - используется для выполнения разнообразных упражнений в ходьбе, беге и прыжках в разном темпе: приставные и беговые шаги, шаги (бег) поочередно правой и левой ногой, шаги (бег) боком, прыжки с ноги на ногу, боковые прыжки, прыжки с поворотами, с пробежкой, комбинированные прыжки.

«**Разноцветные столбики**» - ставятся в два ряда, между ними на разную высоту устанавливаются гимнастические палки. Используются для перешагивания, перепрыгивания, подлезания в различных чередованиях.

«**Кочки-переправы**» - используются для выполнения упражнений в ходьбе, беге и прыжках змейкой между ними, а также перешагивания с «кочки» на «кочку», которые могут расставляться в ряд, круг, два ряда, в рассыпную.

«**Воротики для подлезания**» - используются для подлезания и ползания разными способами.

«**Киндер-дуги**» - используются для подлезания и ползания разными способами. Ширина и высота может меняться за счет гибкости дуги, тем самым меняются способы и скорость выполнения упражнений.

«Киндер-колечки» - могут расставляться в ряд, круг, два ряда, хаотично для выполнения упражнений в ходьбе, беге и прыжках змейкой, в рассыпную.

«Льдинки» - используются для выполнения разнообразных упражнений в ходьбе, беге и прыжках змейкой, перешагивания с «льдинки» на «льдинку». Могут расставляться в ряд, круг, два ряда, в рассыпную.

«Мягкие дощечки» - раскладываются на полу в ряд или несколько рядов. Используются для перешагивания через них, перепрыгивания, ходьбе и беге между ними разными способами, пробегания по ним, как по «узкому мостику».

«Балансир»

Автор разработчик:

инструктор по физической культуре

СПДС «Вишенка» ГБОУ лицей №16 г.о. Жигулевск

Шутилова Светлана Александровна



Описание: Балансир – это разновидность уличной качели, веселая и безопасная забава для детей самого маленького возраста. При поддержке мамы на качалках можно кататься уже с того момента, как ребенку исполнился годик. А значит, их по праву можно считать первыми качелями детей.

Наш балансир изготовлен из ДСП размером 50 на 25 см. Шурупами к середине доски прикручен цилиндр диаметром 5 см.

Использование балансира на занятиях по физической культуре дает возможность для развития силы всего тела, силы мышц рук и ног, способности преодолевать такие усилия, как свой вес и вес своего партнера.

Методика использования:

Цель: Развитие физических качеств ребенка, укрепление его здоровья посредством упражнений и подвижных игр с использованием нестандартного физкультурного оборудования балансира.

Начинать занятия необходимо с самых простых упражнений – научиться вставать на балансир и сходить с него, освоить прямые и боковые перекуты. Это позволит ребенку понять и ощутить свое тело в пространстве, познакомиться с новым снарядом. Когда придет уверенность в своих силах, тогда баланс будет удерживать проще, можно будет добавлять любые упражнения, которые выполняются и без балансира. Однако несложные и на первый взгляд привычные упражнения на балансире превратятся в нечто новое, и не всегда легко выполнимое. Это позволит инструктору разнообразить и усложнить привычные упражнения, задействовать при работе практически все группы мышц, в том числе те, которые не включаются в работу при выполнении простых упражнений на гимнастическом коврике.

Балансир можно использовать:

Для выполнения упражнений индивидуально;

Для групповых упражнений.

Балансир можно также использовать:

В качестве элемента на занятии (в полосе препятствий, при выполнении отдельных упражнений на баланс-тренировку);

Можно применять балансир:

— для построения полосы препятствия;

— для так называемого динамического сидения, что дает возможность держать спину в правильном положении без особого усилия и контроля, расправляя грудь и плечи, снимая нагрузку с позвоночника в сидячем положении, формируя правильную осанку. Сидение называется динамическим, так как провоцирует незначительные движения в области позвоночника, обеспечивая естественную работу межпозвоночных дисков, что весьма важно для нормального функционирования позвоночника;

— для обозначения «домика» (места расположения) каждого ребенка в зале при групповых занятиях (в детском фитнесе, на развивающих занятиях), в том числе для комфортного динамического сидения на полу.

Варианты использования:

— в разминке;

— в основной части занятия при построении полосы препятствия, сенсорной дорожки, в процессе выполнения игровых упражнений;

— в заминке (послетренировочный комплекс расслабляющих упражнений на 5-10 минут, позволяющих перейти организму от возбужденного состояния (после основной тренировки) к более спокойному).

Картотека упражнений на балансирах из исходного положения стоя

Упражнение 1. «Перекаты прямые»

И.п.: стойка перед балансиром, ноги на ширине плеч, руки свободно.

1-4 встать на балансир, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, руки в стороны, выполнять перекаты перенося тяжесть тела с одной ноги на другую

5 – И.п.

Упражнение 2. «Перекаты боком»

И.п.: стойка перед балансиром боком, ноги вместе, руки свободно.

1-4 встать на балансир боком, ноги расставить по краям балансира, колени слегка согнуты, руки в стороны, выполнять перекаты перенося тяжесть тела с одной ноги на другую

5 – И.п.

Упражнение 3. «Скейтбордист»

И.п.: стойка перед балансиром, ноги на ширине плеч, руки свободно.

1-3 встать на балансир, ноги врозь, колени слегка согнуты, руки в стороны, удерживать положение в течении некоторого времени, стараться не касаться краем балансира пола.

4 – И.п.

Упражнение 4. «Прокатись боком»

И.п.: стойка боком перед балансиром, ноги вместе, руки свободно

1- 3 встать на балансир боком, правая (левая) нога впереди, колени слегка согнуты, руки в стороны удерживать положение в течении некоторого времени, стараться не касаться краем балансира пола.

4- И.п.

Упражнение 5. «Удержи»

И.п.: стойка перед балансиром, ноги вместе, руки на поясе

1- 3 - поставить правую (левую) ногу на середину балансира, удерживать балансир ногой, руки в стороны

4- вернуться и.п.

Упражнение 6. «Наклоны»

И.п.: стойка перед балансиром, ноги вместе, руки на поясе

1 – 3 наклон вперед, правую руку опустить в центр балансира, удерживать положение некоторое время, стараться не касаться краями балансира пола, ноги держать прямо

4 – И.п.

Выполнить тоже левой рукой.

Упражнение 7. «Повороты»

И.п.: стойка перед балансиром, руки на поясе

1 - встать прямо на балансир, стараться удерживать равновесие;

2 - поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку назад, перенести тяжесть тела на правую (левую) ногу;

3- повернуться прямо, руки на пояс, стараться удерживать равновесие;

4 – и.п.

Упражнение 8. «Выпады»

И.п.: стойка, прямо на балансире, руки на поясе

1- выпад правой ногой назад, перенос тяжести тела на левую ногу

2 – и.п.

Тоже левой ногой.

Упражнение 9. «Шагай и не падай»

И.п.: стойка, прямо перед балансиром, руки на поясе.

1- встать на балансир, руки на поясе;

2 – поднять правую ногу, согнутую в колене вверх, тяжесть тела перенести на левую ногу, прямые руки поднять вверх;

3- стойка на балансире, руки на поясе;

4 – и.п.

Тоже левой ногой.

Упражнение 10. «Прыжки»

И.п.: стойка боком на середине балансира, руки на поясе.

1 – 8 – прыжки ноги врозь на пол, руки на поясе, шагом на балансир.

Картотека упражнений на балансире из исходного положения сидя

Упражнение 1. «Руки вверх»

И.п.: сидя на балансире, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, руки на поясе

1 – поднять прямые руки вверх, хлопнуть над головой, стараться удерживать равновесие

2- и.п.

Упражнение 2. «Удержи»

И.п.: сидя на балансире, ноги выпрямлены вперед, руки упор сзади за балансиром

1 – 3 - поднять согнутые в коленях ноги вверх, стараться удерживать положение равновесия

4- И.п.

Упражнение 3. «Подъёмный кран»

И.п.: сидя на балансире, ноги выпрямлены вперед, руки упор сзади за балансиром

1 – 3 - поднять прямые ноги вверх, стараться удерживать положение равновесия

4- И.п.

Упражнение 4. «Неваляшки»

И.п.: сидя на балансире, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, руки на поясе

1 – наклон вправо (влево), перенести тяжесть тела вправо (влево), правую руку опустить на пол

2 – и.п.

Упражнение 5. «Повернись и дружку улыбнись»

И.п.: сидя на балансире, ноги выпрямлены вперед, руки на поясе, удерживать баланс.

1 – поворот вправо (влево), перенос тяжести тела вправо (влево), прямую руку опустить на пол за спиной, как можно дальше, улыбнуться

2 – и.п.

Упражнение 6. «Ножницы»

И.п.: сидя на балансирах, ноги выпрямлены вперед, руки упор сзади за балансирами

1 – поднять прямые ноги вверх;

2 – развести в стороны, стараться удерживать равновесие;

3 – скрестить прямые ноги, стараться удерживать равновесие;

4 – и.п.

Упражнение 7. «Длинные ноги»

И.п.: сидя на балансирах, ноги выпрямлены вперед, руки упор сзади за балансирами, стараться удерживать равновесие.

1 – подтянуть согнутые в колене ноги к себе

2 – выпрямить ноги, держа на весу

3 – подтянуть согнутые в колене ноги к себе

4 – и.п.

Упражнение 8. «Дотянись»

И.п.: сидя на балансирах, ноги широко разведены и выпрямлены, руки упор сзади за балансирами, стараться удерживать равновесие.

1- наклониться к правой ноге, руками обхватить правый носок, тяжесть тела перенести вправо.

2 – и.п.

3 – 4 тоже влево

Упражнение 9. «Наклон вперед»

И.п.: сидя на балансирах, ноги широко разведены и выпрямлены, руки упор сзади за балансирами, стараться удерживать равновесие.

1- наклониться вперед, руки вытянуть вперед, наклониться как можно ниже.

2 – и.п.

Упражнение 10. «Покатаемся»

И.п.: сесть боком на балансиры, руки упор сзади за балансирами, ноги выпрямлены вперед, тяжесть тела перенесена вперед.

1 – поднять ноги вверх, тяжесть тела на балансирах перенести назад 2 – и.п.

Картотека упражнений на балансирах

из исходного положения лежа

Упражнение 1. «Планка».

И.п.: упор лежа на животе, ноги выпрямлены назад, руки согнуты в локтях, ладони расставлены по краям балансира

1 – 3- выпрямить руки, удерживать положение равновесия;

4 – И.п.

Упражнение 2. «Отжимание».

И.п.: упор лежа на животе, ноги выпрямлены назад, руки согнуты в локтях, ладони расставлены по краям балансира;

1 – выпрямить руки, удерживать положение равновесия;

2 – согнуть руки в локтях, удерживать баланс.

Упражнение 3. «Планка на одной ноге»

И.п.: упор лежа на животе, ноги выпрямлены назад, прямые руки в упоре по краям балансира;

1- 3 - удерживая равновесие руками на балансирах, поднять вверх правую (левую) ногу;

4- и.п.

Упражнение 4. «Шагаем»

И.п.: упор лежа на животе, ноги выпрямлены назад, прямые руки в упоре по краям балансира;

1- удерживая равновесие руками на балансира, согнуть в колене правую (левую) ногу;

2- и.п.

Упражнение 5. «Руки выше»

И.п.: лечь животом на балансир, прямые руки вытянуты вперед;

1- поднять прямые руки вверх, удерживая баланс, ноги не отрывать от пола;

2 – и.п.

Упражнение 6. «Шлагбаум»

И.п.: лечь спиной на балансир, ноги выпрямлены, руки выпрямлены вдоль туловища, балансир наклонен по форме тела

1- 3 – поднять таз вверх, опереться пятками в пол, удерживать баланс спиной;

4 – и.п.

Упражнение 7. «Подъемный кран»

И.п.: лечь спиной на балансир, ноги выпрямлены, согнуть руки в локтях за головой, балансир наклонен по форме тела;

1- 3 -поднять таз вверх, опереться правой (левой) пяткой в пол, прямую левую (правую)ногу поднять вверх под углом 30°; удерживать баланс спиной;

4 – и.п.

Упражнение 8. «Крыша дома»

И.п.: лечь спиной на балансир, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, согнуть руки в локтях за головой, балансир наклонен по форме тела;

1 – 3 – поднять таз вверх, удерживать баланс спиной;

2 – и.п.

Упражнение 9. «Лягушонок»

И.п.: лечь спиной на балансир, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, согнуть руки в локтях за головой, балансир наклонен по форме тела;

1 – поднять таз вверх, удерживать баланс спиной;

2 – свести колени;

3 – развести колени;

4 - и.п.

Упражнение 10. «Качалка»

И.п.: лечь спиной на пол, прямые ноги развести по краям балансира;

1 – надавить правой ногой на балансир, сместить тяжесть тела вправо

2 – тоже влево

Подвижные игры с использованием балансира

Игра «Выше ноги от земли»

Цель: Совершенствовать умение детей бегать врассыпную, сохранять равновесие при быстром влезании на балансир.

Ход: Выбирается водящий, он встает у одного края площадки, по которой врассыпную расставлены балансиры. Остальные игроки встают с другой стороны площадки. После слов: «Раз, два, три- лови», дети разбегаются по площадке, водящий пытается их осалить. Игроки могут влезть на балансир, в этом случае водящий не может их осалить. Водящему нельзя долго стоять возле одного игрока, взобравшегося на балансир. Игроку нельзя долго стоять на одном балансира.

Игра «Кто быстрее»

Цель: развивать ловкость и быстроту реакции

Ход: Балансиры расставить на небольшом расстоянии друг от друга по кругу. Дети встают боком к балансирам, образуя круг. Количество балансиров меньше, чем количество детей. По сигналу инструктора дети начинают движение по кругу по заданию (бег, бег с высоким поднимаем колен, бег захлестывая голень и др.). По сигналу свистка дети должны занять место на балансире. Тому, кому место не хватило, выходит из игры. Инструктор убирает несколько балансиров. Игра продолжается до последнего игрока.

Игра - эстафета «Кто быстрее по дорожке»

Цель: развивать ловкость при передвижении по качающейся дорожке из балансиров.

Ход: Балансиры, ставятся в ряд короткой стороной друг к другу, образуя дорожку. Дети делятся на команды. По сигналу инструктора дети начинают движение вперед по дорожке из балансиров, в конце дорожки звенят колокольчиком, после бегом возвращаются назад в команду, передают эстафету, дотрагиваясь до вытянутой руки, стоящего впереди игрока, и встают в конце колонны. Игру продолжает следующий игрок.

Игра «Найди место»

Цель: развивать ловкость при влезании на балансир.

Ход: балансиры расставлены по одному краю площадки, количество балансиров меньше на один количества играющих детей. Выбирается ведущий, он встает на противоположной стороне площадки. Остальные игроки занимают свои места на балансирах.

Со словами: «Мы, веселые ребята, любим бегать и играть,

Никому нас не догнать,

А ты (имя) поспеши, место чье – нибудь займи», дети начинают движение в сторону ведущего.

По окончании слов бегут к своим балансирам, ведущий бежит вместе со всеми, пытаясь занять место любого игрока на балансире. Ведущим становится тот, кто остался без балансира.

Игра «Поменяйся местами»

Цель: развивать ловкость в перебрасывании большого мяча друг другу из исходного положения, стоя на балансире.

Ход: Дети делятся на 2 команды. Первые игроки встают на балансир лицом друг к другу, расстояние между ними 2,5 метра. Первый участник одной команды бросает мяч первому игроку второй команды, а сам перебегает в хвост второй команды, освобождая место второму участнику и т.д.

Игра - эстафета «Дорожка препятствий»

Цель: совершенствовать умение детей преодолевать препятствия, развивать быстроту и ловкость

Ход: Расставить балансиры поперек площадки, гимнастическую скамейку, кубики.

Дети делятся на 2 команды и проходят полосу препятствий: бег с перешагиванием через балансиры, ползание по гимнастической скамейке на животе, бег змейкой между кубиками.

Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.

Игра «Точно в цель»

Цель: Развивать глазомер при метании мешочков в горизонтальную цель, чувство равновесия при стойке на балансире.

Ход: Разбиться на 2 команды. Каждый игрок получает мешочек с песком весом 200 гр. Первый игрок встает на балансир и забрасывает в корзину, стоящую на полу, мешочек с песком и переходит в конец колонны. Игра проводится в свободном темпе, побеждает та команда, у которой большее количество попаданий.

Игра «Подбрось - поймай»

Цель: Развивать ловкость и глазомер.

Ход: Дети берут мячи и занимают места на балансирах. После слов: «Подбрось – поймай, упасть не давай», начинают подбрасывать мячи вверх и ловить. Как усложнение можно взять мячи меньшего диаметра или усложнить упражнение: подбрасывать и ловить после одного, двух или трех хлопков перед собой или за спиной.

Игра «Море волнуется»

Цель: развивать чувство равновесия, творческие способности и фантазию детей.

Ход: Выбирается ведущий. Дети занимают места на балансирах, выполняют прямые перекаты со словами: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три – морская фигура на месте замри». После этого дети придумывают фигуру на балансирах. Ведущий пытается угадать фигуру. Ребенок, придумавший самую интересную фигуру становится ведущим.

Игра - эстафета «Переправа»

Цель: Развивать чувство равновесия, умение работать в команде.

Ход: Балансиры, ставятся в ряд короткой стороной друг к другу, образуя дорожку. Дети делятся на команды. В начале каждой дорожки из балансиров ставится корзина с мячами, с другой стороны пустая корзина. Два игрока из команды встают возле корзин (один возле пустой, другой с мячами). Остальные игроки встают на дорожку из балансиров. По команде первый игрок берет один мяч и дает детям, стоящим на балансирах. Дети передают мяч друг другу, стараются удерживать равновесие. Если мяч упал, он возвращается к первому игроку и передача начинается заново. Последний игрок складывает мячи в пустую корзину. Побеждает та команда, которая справится с заданием быстрее.

Рекомендации к выполнению заминок на балансире:

- не задерживаем дыхание;
- движение выполняем плавно, одно за другим;
- фиксируемся в каждой позе по 10 секунд.

Комплекс упражнений для заминки № 1.

1. Лежим «в струнке» спиной на балансире, руки за головой прямые, пресс напряжен, стараемся удерживать баланс.
2. В положении лежа спиной на балансире, скрестить ноги и потянуть их на себя, при этом удерживать спиной равновесие и баланс.
3. Сесть на опущенный край балансира, округлить спину, подбородок прижать к груди, колени вместе, и совершать перекаты (должны почувствовать весь позвоночный столб). Упражнение выполнять в очень медленном темпе. Покататься так 6 раз.
4. Сесть на середину балансира выполнить плавный перекат вправо, перенести тяжесть тела на кисть (полезно для расслабления сустава). Кисть далеко от себя не ставим и упираемся только в мягкую поверхность (пол исключаем).
5. Сесть боком на балансир, взять кистью правой руки мысок правой ноги и тянуть пятку к правой ягодичной мышце. Колено в пол «не смотрит», оно параллельно полу. Удерживать баланс.
6. Сесть на середину балансира «по-турецки». Кисти соединить, лопатки свести, грудь тянуть вверх, прогибая позвоночник вперед. Стараться удерживать баланс.

Комплекс упражнений для заминки №2.

1. В положении лежа спиной на балансире, тянем поочередно колени на себя, удерживая коленный сустав кистями, сохраняя равновесие.
2. В положении лежа спиной на балансире, поднять прямые ноги вверх, раздвинуть бедра, кистями давить на колени. Тянуть внутреннюю поверхность бедра, балансир лежит в удобном для тела положении.

3. Сесть на середину балансира, ноги сложить «по-турецки», правую кисть кладем на пол, левую руку тянем вверх, слегка наклоняем корпус направо, удерживаем баланс.
4. Опереться коленями на балансир, руки вытянуть вперед перед балансиrom. Выполнить пережат балансиrom на себя и прогнуть спину (поза «зародыша»)
5. Лечь правым (левым) боком на балансир, опереться правым (левым) локтем в пол и тянуть прямую левую (правую) ногу на себя. Если до мыска не достаем, обхватываем икроножную мышцу. Стараться удерживать баланс.
6. Сесть на середину балансира «по-турецки». Руки вынести вперед, округлить спину, подбородок прижать к груди. Стараться удерживать баланс.

Комплекс упражнений для заминки №3.

1. В положении лежа спиной на балансире, выпрямляем ногу, кистями обхватываем колено и тянем на себя, чередуем, сохраняем равновесие.
2. В положении лежа спиной на балансире, поднять обе прямые ноги вверх, обхватить их руками под коленом и потянуть прямые ноги к груди, балансир расположен в удобном для тела положении.
3. Сесть в «турецкой» позе на середину балансира и выполнять повороты корпуса в разные стороны, фиксируясь на несколько минут в каждой стороне, удерживая баланс.
4. Опереться коленями на балансир, руки поставить перед балансиrom, выполнить упор на прямых руках. Выполнить пережат балансиrom на себя и выгнуть спину (поза «дуга»)
5. Лечь правым (левым) боком на балансир, опереться правым (левым) локтем в пол, тянуть прямую левую (правую) ногу перед собой. Стопа «смотрит» вперед. Удерживаем баланс.
6. Сесть на опущенный край балансира в позу «по -турецки», руки вынести на пол назад, корпус наклонить вперед, расслабиться.

«Веселое бревнышко»

Авторы разработчики:

инструкторы по физической культуре

СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ №10 г.о. Жигулевск

Перфилова Елена Владимировна, Фролова Светлана Владимировна



Описание: Спортивно-игровой снаряд «Веселое бревнышко» – это спортивный занимательный снаряд, позволяющий легко и непринужденно в игровой форме развивать у детей важные координационные навыки и помогает обучать держать равновесие в движении на узкой горизонтальной поверхности, так как площадь опоры его ограничена.

Бревно детское, изготовлено из картонной круглой трубы, обклеенное, размягченной крошкой из яичных лотков, имитирующее кору дерева, сверху покрыто янтарным лаком для прочности и санитарной обработки оборудования.

Полная длина бревна равна 2,5 метра, диаметр 10 см, высота 12 см. Снизу прикручены 3 фиксатора для устойчивости бревна.

Методика использования:

Вначале упражнения на равновесие разучиваются с дошкольниками на полу (ходьба по шнуру, с движением рук или с предметом в руках). Только после того, как упражнения будут усвоены в простых условиях, можно переходить к выполнению их на снаряде (бревне). Во время выполнения упражнений в равновесии на повышенной опоре взрослый подстраховывает ребенка (поддерживает его за руку, идет рядом с ним).

Во время выполнения упражнений в равновесии следят, чтобы ребенок шел переменным шагом, ровно, смотрел вперед, а не под ноги, чтобы ребенок приучился держать голову ровно, сохраняя при этом правильную осанку.

При выполнении игровых упражнений в равновесии положение рук может быть разным: в стороны, за голову, за спину, на пояс и т. д. Длительные фиксированные положения рук усложняют упражнение, утомляют детей. Поэтому рекомендуется чаще менять положение рук (вперед, в стороны, на пояс).

Для детей старшего дошкольного возраста упражнения в ходьбе по бревну более разнообразны.

Варианты использования:

Игровое упражнение «**Лисичка**» - ходьба по бревну, ставить ногу с носка на пятку, руки в стороны;

Игровое упражнение «**Пружинка**» - ходьба по бревну правым или левым боком, приставным шагом, руки в стороны;

Игровое упражнение «**Бравые солдатики**» - ходьба по бревну с мешочком на голове, руки в стороны или за спину;

Игровое упражнение «**Ловкие ребята**» - ходьба по бревну с наклоном вперед, попеременно касаясь рукой бревна;

Игровое упражнение «**Фокусник**» - ходьба по бревну перекладывая мяч перед собой из руки в руку,

Игровое упражнение «**Козлики на мосту**» - двое детей идут с разных сторон по бревну, встретившись на середине, поворачиваются на 180 градусов и возвращаются каждый в свою сторону;

Игровое упражнение «**Цапля**» - стоять на скамейке поочередно на правой и левой ноге;

Игровое упражнение «**Попрыгунчики**» - прыжки через бревно боком, руки н поясе;

Игровое упражнение «**Кузнечики**» - прыжки с продвижением вперед и со сменой ног, и.п. стоя одна нога на скамейке вторая на бревне.

ИГРОВОЙ ЗАНИМАТЕЛЬНЫЙ ИНВЕНТАРЬ «Напольные кольца»

Автор - разработчик:
инструктор по физической культуре
СПДС «Радуга» ГБОУ СОШ №14 г.о. Жигулевск
Резникова Софья Александровна



Описание: изготовлены из пластиковых труб, натянута сетка для баскетбольной корзины
Использование: для бросков мячей/мешочков

«Футбольные ворота»



Описание: изготовлены из пластиковых труб, натянута сетка
Использование: по назначению

«Шишки»

Автор - разработчик:
инструктор по физической культуре
СПДС «Аленушка» ГБОУ СОШ 10г.о. Жигулевск
Кухарева Елена Владимировна



Описание: Изготовлено из формы (киндер-сюрприз), обклеенной поппе – маше, раскрашена и покрыта лаком. Размер шишки: 10*6 (см) Вес 50 гр.

Методика использования: Пособие предназначено для метания в горизонтальную и вертикальную цели.

Варианты использования: в качестве инвентаря в ОРУ, эстафетах, подвижных играх и игровых упражнениях.

«Плот»

Автор-разработчик:
инструктор по физической культуре
СПДС «Красная Шапочка» ГБОУ лицея №16 г.о. Жигулёвск
Салугина Яна Леонидовна



Описание: данное пособие изготовлено из надувного матраса , внутри - поролон. Ширина - 55см., длина - 75 см

Методика использования: «Плот» используется на занятиях по физической культуре, при индивидуальной работе, при проведении спортивных соревнований и развлечений, в играх – эстафетах, в свободной игровой деятельности детей.

Варианты использования: во время использования данного оборудования могут создаваться вариативные и усложненные условия для выполнения различных физических упражнений. Например, дети, преодолевая полосу препятствий, состоящую из разных модулей, совершают перешагивание или перепрыгивание через плот. Его можно использовать как открытым виде, так и в сложенном в трубочку.

Игра «Переправа»

Воспитатели натягивают верёвку с двух концов (два берега). Дети строятся за линией старта в колонну по одному.

1 вариант: Ребёнок садится на плот, поджав ноги к груди и с помощью рук должен перебраться с одного берега на другой. (на начальном этапе дети могут помогать себе ногами).

2 вариант: Ребёнок ложится на плот спиной и с помощью рук должен перебраться с одного берега на другой. (на начальном этапе дети также могут помогать себе ногами).

Игра «Спасатели»

Играющие, делятся на две команды и строятся за линией старта в колонну по одному при этом в руках они держат верёвку. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 3 - 4 м становятся капитаны, перед которыми на полу лежит плот и второй конец верёвки.

По сигналу ведущего капитаны команд садятся на колени на плот и берутся за веревку. Игроки каждой из команд тянут верёвку, спасая своего капитана. Побеждает та команда, которая быстрее перетянет своего капитана за линию.

Игра «Носильщики»

Играющие, делятся на две команды, и строятся за линией старта в колонну по двое. Первая пара становится лицом друг к другу, в руках они держат плот, на котором лежит набивной мяч.

По сигналу ведущего первые пары должны оббежать конус, вернуться назад и передать плот следующей паре, при этом стараясь не уронить мяч.

Удерживать в руках плот с мячом очень трудно, а упавший мяч поднять без посторонней помощи также нелегко, поэтому передвигаться носильщикам приходится медленно и осторожно (дистанция не должна быть слишком большой). Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

Игра «Болото»

Играющие, делятся на две команды и строятся за линией старта в колонну по одному. На старте эстафетной дорожки раздаём командам по два «плота». Ребёнок становится ногами на один плот, а второй ставит перед собой. По команде «Старт!», нужно пройти дистанцию 4-5 метров на этих плотах, не коснувшись земли (болота) ногами. Дойдя до конуса, ребёнок берёт два плота и бежит для передачи эстафеты следующему участнику из команды. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

«Черепашки»

Автор - разработчик:
инструктор по физической культуре
СПДС «Красная Шапочка» ГБОУ лицей №16 г.о. Жигулёвск
Салугина Яна Леонидовна



Описание: данное пособие изготовлено основание - линолеум, панцирь - кожаный мяч. Панцирь набит ветошью (вес -1кг). Черепашки раскрашены акриловой краской, что позволяет легко их обрабатывать. Для игры - моталочки «Быстрая черепаха» используется тонкая веревка и черенок от большой лопаты (длина- 60 см, диаметр-3,5 см).

Методика использования: данное пособие можно использовать на занятиях по физической культуре, для индивидуальной работы, при проведении спортивных развлечений и в играх - эстафетах, а также как ориентиры. Используют для развития ловкости, проведения разминки ОРУ и в свободной игровой деятельности.

Варианты использования:Комплекс упражнений общеразвивающего воздействия с использованием черепашек может оказывать огромное влияние на развитие разных групп мышц и укрепление мышечного тонуса.

Упражнения с черепахами для мышц плечевого пояса

- 1.И.п. – стоя, черепаху держать внизу прямыми руками .1 - поднимая черепаху прямыми руками вверх, подняться на носки, смотреть на мяч.2- и.п.
- 2.И. п. стоя, черепаху держать внизу прямыми руками 1 - поднимая черепаху прямыми руками вверх, 2 –черепаху перевести за голову, локти в стороны, голову прямо. 3 - 4 - противоположными движениями вернуться ви.п.
3. И. п. – ноги на ширине плеч, черепаху держать внизу прямыми руками. 1 – 2. – Поднять черепаху вперед – вверх. Прогнуться, отвести левую ногу назад на носок. 3 – 4. – и. п.
4. И. п. стоя, ноги на ширине плеч, черепаху поднять вверх 1 - 2 - круг прямыми руками влево.3 - 4 - то же вправо.

Упражнения для мышц туловища

1. И. п. сидя, ноги врозь, черепаха у груди на согнутых руках. Наклониться вперед к правой (левой) ноге, выпрямляя руки и касаясь черепахой носка ноги.
2. И. п. – стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на черепаху. 1 – 3. – Пружинистые наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. 4. – И. п.
3. И. п. – сидя ноги скрестно, черепаха у груди. 1. – Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед. 2. – И. п. То же в другую сторону.

4. И. п. – ноги врозь, черепаха в согнутых руках за головой. 1– 4. – Круговое вращение туловищем влево – вперед, вправо – назад, удерживая мяч за головой. То же в другую сторону.
5. И. п. лежа на животе, руки прямые, черепаха на полу впереди, на локти не опираться. Приподняв голову и плечи, поочередно дотрагиваться до черепахи правой и левой рукой.

Упражнения для мышц ног

1. И. п.: сидя, ноги согнуты, стоят на черепахе. Подкатывать и откатывать черепаху от себя, перебирая стопами.
2. И. п. стоя на коленях, черепаха на вытянутых вперед руках. Садиться вправо и влево с черепахой в руках.
3. И. п.: стоя, черепаха на полу, одна нога на черепахе, руки на поясе. Прыжком сменить положение ног. Чтобы черепаха не откатывался, ногу ставить на черепаху сверху.
4. И. п.: стоя, руки на поясе, черепаха на полу. Прыжки на двух или на одной ноге вокруг черепахи в правую и левую сторону.

Необходимого эффекта от упражнений с данным пособием можно добиться только при условии рациональной методики их применения. Комплексы упражнений составляются в соответствии с задачами разносторонней физической подготовки. Упражнения подбираются в определенной последовательности, чтобы обеспечивалось чередование работы разных групп мышц — плечевого пояса, спины, живота и ног. Следует также менять исходные положения.

Игра «Быстрее всех»

1 вариант: Играющие, делятся на две команды и встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга лицом в центр. В каждой группе считалкой выбирается ведущий. По сигналу ведущие одновременно начинают передавать черепаху. Выигрывает группа, в которой черепаха раньше вернется к ведущему.

Дети выбирают другого ведущего. Игра повторяется.

2 вариант: Играющие, делятся на две команды и строятся за линией старта в колонну по одному. Первые участники держат в руках черепаху. По сигналу ведущего первый игрок в каждой команде передает мяч тому, кто сзади, над головой. Последний в команде, получив черепаху, бежит к началу колонны, встает первым и передает черепаху следующему за ним тоже над головой. И так до тех пор, пока первый не вернется на свое место. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.

(Передавать черепаху можно сбоку или снизу между широко расставленными ногами.)

3 вариант: Играющие, делятся на две команды и строятся за линией старта в колонну по одному. Первые участники держат в руках черепаху. На расстоянии 4-5м стоит конус. По сигналу воспитателя первый игрок оббегает конус возвращается назад и передает эстафету (черепаху) следующему игроку. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием. По ходу движения можно расставлять различные препятствия: конусы (оббегать змейкой), обручи (перепрыгивать из обруча в обруч), бруски для перешагивания и т.д.

Игра-моталочка «Быстрая черепаха»

Эту игру можно использовать в свободной деятельности, в играхсоревновательного характера. Ребенок держит черенок двумя руками, начинает крутить, наматывая веревочку. Побеждает тот, кто справился первым с заданием.

Можно использовать и художественное слово, например:

Черепаха стометровку доползла к заходу дня.

Гордо приподняв головку, радуется: «Вот так я!»

Пусть последнее мне место объявили в микрофон, -

Главное, что наконец-то я прошла свой марафон!

«Командные лыжи»

Автор - разработчик:

инструктор по физической культуре

СПДС «Дружные ребята» ГБОУ СОШ №7г.о. Жигулёвск

Мезина Оксана Дементьевна



Описание: «Командные лыжи» представляют собой: пару больших лыж, изготовленных из фанеры толщиной- 2 мм, длина лыж- 180 мм, ширина - 12 мм. Лыжи предназначены для катания целой команды, в количестве 5 человек. На лыжах расположены полужесткие крепления из резины, которые позволяют устойчиво зафиксировать ступню лыжника. «Командные лыжи» отлично катятся по гладкой поверхности спортивного зала, траве и снегу. Чтобы двигаться как можно быстрее, необходимо соблюдать единый ритм. «Командные лыжи» подходит для веселых состязаний на досугах, на индивидуальных занятиях, в играх, проводимых в любое время года.

Варианты использования:

Игра «Надень лыжи быстро»

Цель: Быстро надеть лыжи всей командой. Согласовывать свои действия со всей командой.
Ход игры: Команде необходимо распределиться и построиться в колонну друг за другом. Участники команды, дети в количестве 5 человек, надевают, то есть вставляют ногу в крепление на лыже. «Командные лыжи» считаются одетыми, когда все дети вставят ноги в крепление, время будет остановлено.

Игра «То на левой, то на правой лыже»

Цель: Упражнять детей в ходьбе на «Командных лыжах» надетых то на одну, то на другую ногу. Освоить чувство отягощения ног лыжей. Согласовывать движения со счетом педагога. Развивать равновесие.
Ход игры: Дети в количестве 3-5 человек надеваю только одну лыжу на правую ногу и одновременно, по счету, педагога делают шаг ногой, следующий -ступаящий шаг ногой в лыже.

Игра «Дошагай до флажка»

Цель: Упражнять детей в ходьбе на «Командных лыжах» надетой на обе ноги. Освоить чувство отягощения ног двумя лыжами. Согласовывать свои движения со счетом педагога, держать равновесие.
Ход игры: Дети в количестве 3-5 человек надеваю крепления лыж на обе ноги, по команде педагога: «Правой!» - делают ступаящий шаг правой ногой в лыже, следующий - ступаящий шаг левой ногой в лыже, стараясь дойти до флажка, согласовывая синхронными движениями всеми лыжниками.

Игра «Дошагай до финиша»

Цель: Упражнять детей в ходьбе на «Командных лыжах» надетой на обе ноги. Освоить чувство отягощения ног двумя лыжами. Согласовывать свои движения со счетом педагога, держать равновесие, быстро переступать ногами. Воспитывать умение работать в команде.

Ход игры: Дети в количестве 3-5 человек надеваю крепления лыж на обе ноги, по команде педагога: «Правой!» - делают ступающий шаг правой ногой в лыже, следующий - ступающий шаг левой ногой в лыже, стараясь быстро дойти до финиша.

Игра - эстафета «Командные лыжи»

Цель: Упражнять детей в ходьбе на «Командных лыжах» надетой на обе ноги. Согласовывать свои движения со счетом, направляющего команды, держать равновесие, быстро переступать ногами. Воспитывать умение работать в команде. Путем переступания ногами, обойти ориентир и вернуться на линию старта.

Ход игры: Дети в количестве 3-5 человек надеваю крепления лыж на обе ноги, по свистку педагога, команда лыжников, начинает синхронные движения ступающим шагом на лыжах, стараясь быстро дойти до ориентира. Дети обходят ориентир, делая поворот на месте переступанием, возвращаются к линии старта.

«Костер»

Авторы-разработчики:
инструкторы по физической культуре
СПДС «Красная Шапочка» ГБОУ лицей № 16 г.о. Жигулевск
Курмаева Эрна Владимировна, Баландина Елена Александровна



Палочки для костра

Стойка с крючком.

Описание: Палочки для костра изготовлены из картонной трубки от фольги (длина 30см, диаметр 2,5см). Трубка покрыта слоем прессованной бумаги, размоченной в воде с добавлением клея, покрашена акриловой краской.

Варианты использования: в качестве инвентаря в ОРУ, эстафетах, подвижных играх и игровых упражнениях.

Описание: Стойка: высота 60см, ширина 50 см, изготовлена из отрезков полипропиленовой трубы, имеет основания для устойчивости.

Варианты использования: ОВД, в эстафетах, подвижных играх и игровых упражнениях.

«Носилки»



Описание: Две жерди, кусок ткани. Для жерди использовались крепкие, прочные, отшлифованные ветки деревьев (длина 110см).

Носилки (длина 66см, ширина 48см), изготовлены из прочной ткани защитного цвета, прошитые по краям для продевания палок.