

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 6
(МАДОУ № 6)

352913, Краснодарский край, город Армавир, улица Маркова 317, т.5-25-81

*Методическое пособие
«Нестандартное физкультурно –
оздоровительное оборудование для детей
дошкольного возраста»*



1

Составила:
Инструктор по физической
культуре:
Евдокимова Н.С.

г.Армавир, 2024г.

Содержание

Пояснительная записка	3
Перечень нестандартного физкультурного оборудования:	
Дыхательный тренажёр	5
Развитие мелкой моторики рук	8
Дорожки здоровья	9
Развитие координационных способностей детей	10
Развитие меткости, ловкости	13
Универсальный тренажёр	15
Развитие навыков ползания	15
Степ – аэробика	16
Планируемые результаты по использованию нестандартного физического оборудования	17

С.Я. Файнштейн утверждал, что ни имитация, ни образы не дают такого положительного результата при выполнении двигательных заданий, как оборудование и пособия. ...

быть развивающей, интересной, стимулирующей к двигательной активности, **С целью повышения интереса к занятиям по физическому развитию для укрепления здоровья детей, необходимо использовать физкультурное нестандартное оборудование, изготовленное своими руками.**

Актуальность - поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

Нестандартное физкультурное оборудование – это оборудование, сделанное своими руками из подручных средств и материалов. Важную роль играет в этом правильно организованная предметно-пространственная среда, которая должна способствовать к проведению новых увлекательных игр на занятиях. способствует формированию здорового образа жизни детей - дошкольников, следует исходить из необходимости учета следующих факторов:

3

- 1) индивидуальных социально-психологических особенностей ребенка;
- 2) особенностей его эмоционально-личностного развития;
- 3) индивидуальных интересов, склонностей, предпочтений и потребностей.

Ежегодно работа нашего дошкольного учреждения начинается с диагностики физического развития и двигательной активности детей, в результате которой ведется физкультурно-оздоровительная работа, нацеленная на улучшение здоровья детей (мероприятия по закаливанию, физкультурные занятия, спортивные досуги, работа с родителями по пропаганде здорового образа жизни).

На эффективность проведения занятий влияет качественная и глубоко продуманная предварительная работа по подготовке всех необходимых пособий и инвентаря, которые помогут проводить комплекс живо, эмоционально, интересно.

Наша **задача** - насыщение пространства физкультурного зала недорогим, нестандартным, многофункциональным оборудованием и инвентарем, отвечающим гигиеническим, психическим, эстетическим, и др. требованиям, которая соответствует всем санитарно-гигиеническим требованиям и нормам.

Разработаны конспекты занятий и развлечений с использованием нестандартного физкультурного оборудования, которые успешно применяются на практике. В каждой возрастной группе создан физкультурный уголок или "Уголок здоровья", где в доступном для детей месте находятся пособия для развития двигательной активности. Это и фабричное спортивное оборудование, и нестандартное, изготовленное педагогами и родителями (тоннели, пеньки, гантели, разноцветные плоскостные круги, кольцебросы, снегоступы, цветные дорожки, тканевые султанчики, классики и т. д). В дошкольном учреждении

существует отдельный спортивный зал, расчерченная спортивная площадка на улице. Это все способствует решению следующих задач:

"Здоровье свыше нам дано, учись, малыш, беречь его"

Установленное в спортивном зале красочное многофункциональное оборудование, вызывает не только большой восторг у детей, но и позволяет расширить возможности для выполнения многообразных движений, упражнений, считается, что *движение - основа здоровья*, поэтому при использовании нестандартного физического оборудования ставим перед собой следующие задачи:

- создать эмоциональный комфорт для детей в группе и на занятиях;
- стимулировать желание детей заниматься двигательной активностью;
- развивать чувство равновесия, координацию движений; улучшать ориентировку в пространстве.

Таким образом, посредством использования нестандартного оборудования, наряду с двигательной активностью, развиваются такие физические качества у детей как ловкость, быстрота, внимание, закрепляется знание цвета и формы, увеличивается моторная плотность занятия, повышается эмоциональный тонус, изобретательность в самостоятельной деятельности, а главное – повышается интерес и желание заниматься физической культурой.

К нестандартному физическому оборудованию предъявляются определенные санитарно – гигиенические требования. Оборудование должно быть:

4

- безопасным;
- максимально эффективным;
- удобным к применению;
- компактным;
- универсальным;
- технологичным и простым в применении.

Нестандартное оборудование - это всегда дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы.

ПЕРЕЧЕНЬ НЕСТАНДАРТНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБОРУДОВАНИЯ:

Дыхательный тренажер «Накорми зверя»



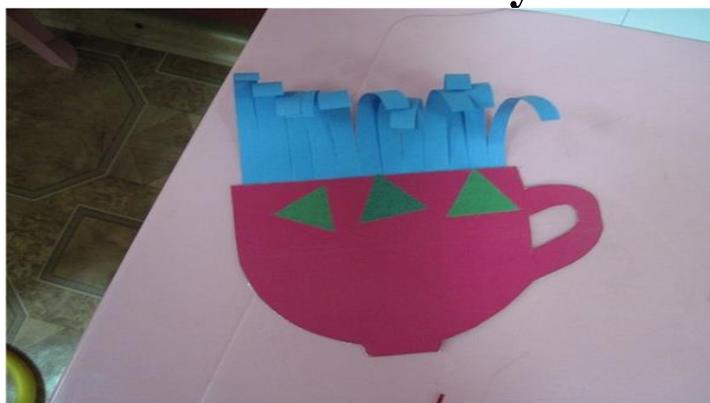
Материал: картонные фигуры с отверстием на подставке, коктейльные трубочки, пластиковые шарики для настольного тенниса.

Цель: развивать дыхательную мускулатуру, координацию движений, вырабатывать правильное ритмичное дыхание.

Варианты использования: дыхательная гимнастика. нужно задуть футляр от киндер-сюрприза в отверстие. Дети не только тренируются в меткости, но и развивают глазомер.

5

Попьем чайку



Материал: картонные чашки с приклеенными синими полосками бумаги

Цель: развивать дыхательную мускулатуру, вырабатывать правильное ритмичное дыхание.

Варианты использования: дыхательная гимнастика. Нужно охладить чай, подув на поднимающийся «пар».

Султанчики, ленточки



Материал: разноцветные ленты, колечки.

Цель: учить выполнять ОРУ с предметами, развивать внимание, ловкость.

Варианты использования: праздники, танцы, подвижные игры или просто для хорошего настроения.

Гантели



Материал: пластиковые ёмкости из - под сока, наполненные крупой.

Бутылочки соединены друг с другом.

Цель: развитие мышц плечевого пояса и рук.

Варианты использования: различные виды упражнений.

Флажки



Материал: ткань атласная разного цвета, для древка – деревянные палочки.

Цель: учить выполнять ОРУ с предметами, применять в подвижных играх.

Варианты использования: праздники, танцы, подвижные игры или просто для хорошего настроения, в свободной деятельности.

Орешки на палочках

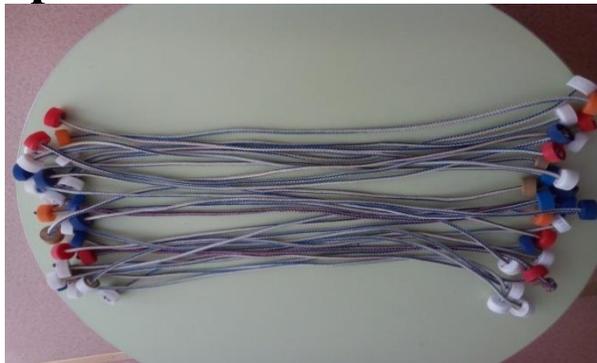


Материал: орешки с разноцветными лентами, прикрепленные к деревянным палочкам.

Цель: учить выполнять ОРУ с предметами.

Варианты использования: праздники, танцы, подвижные игры или просто в свободной деятельности.

Веревочки для гимнастики



Материал: бельевая веревка длиной 30 см, на концах – разноцветные крышки от пластиковых бутылок.

Цель: учить выполнять ОРУ с предметами.

Варианты использования: различные виды упражнений.

Палочка - выручалочка



Материал: картонные трубочки, толщиной 0.3 мм, на концах – крышки от гуашевых красок. Трубки оформлены красочным скотчем.

Цель: учить выполнять ОРУ с предметами.

Варианты использования: различные виды упражнений.

Развитие мелкой моторики рук

Моталочки



Материал: ленты, палочки, цветы из картона.

8 **Цель:** развивать мелкую моторику рук, ловкость, быстроту движений. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества.

Варианты использования: можно использовать в свободной игровой деятельности, в соревнованиях. Дети наматывают ленточку с привязанной фигурой на палочку.

Забавный паучок



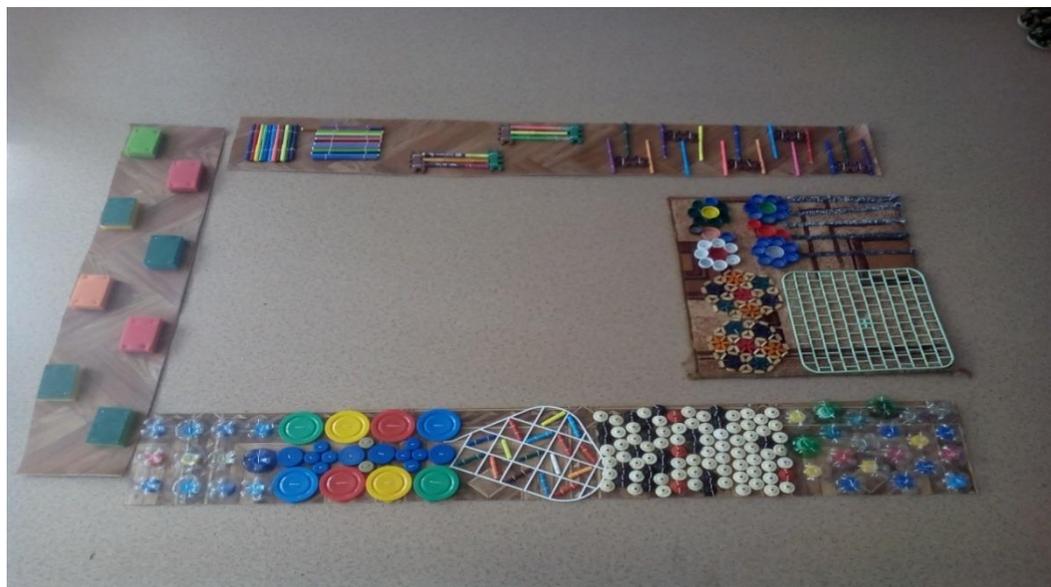
Материал: юбка с пришитыми детскими пинетками, в которых «спрятаны» деревянные палочки с привязанными к ним разноцветными лентами.

Цель: развивать мелкую моторику рук, ловкость, быстроту движений. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества.

Варианты использования: можно использовать в свободной игровой деятельности, в соревнованиях. Дети наматывают ленточку на палочку и «прячут» в пинетки.

Дорожки здоровья

Массажные коврики и дорожки



Материал: на основу (линолеум, плотная ткань) нашивают и наклеивают различные бусины, крышки от пластиковых бутылок, пуговицы, карандаши, деревянные палочки, мочалки для посуды и т. д.

9

Цель: развитие мышц нижних конечностей, координации, ловкости, внимания, массаж рефлекторных зон стопы; формирование навыков различных видов ходьбы, прыжков.

Варианты использования: дорожка здоровья предназначена для разнообразного воздействия на детские стопы. Используется для профилактики плоскостопия и улучшения кровообращения в нижних конечностях. Применяется на физкультурных занятиях и в гимнастике пробуждения (ходьба и бег на носках, пятках, ладонях и стопах, крестным шагом, прыжки).

Подушки - топотушки



Материал: плотная ткань размером 30X20 см, заполненная поролоном.

Цель: развитие у детей навыка ходьбы, тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц туловища и конечностей. Воспитание правильной осанки, внимания.

Варианты использования: режимные моменты, занятия по физкультуре,

гимнастика, индивидуальная работа с детьми. Основные движения: переменный шаг, приставной шаг, боковой шаг, прыжки с продвижением вперед.

Массажер - счеты



Материал: деревянные счеты, костяшки которых покрашены в яркие цвета.

Цель: развитие мышц нижних конечностей, координации, ловкости, внимания, массаж рефлекторных зон стопы.

Варианты использования: предназначены для профилактики плоскостопия у детей и улучшения кровообращения в нижних конечностях.

Применяется в гимнастике пробуждения.

10

Развитие координационных способностей детей

Парашют



Материал: круг диаметром от 3 до 5 метров, сшитый из легкой ткани, разделенный на сектора разного цвета, по краю находятся ручки.

Цель: развитие координационных способностей детей, укрепление мышц плеч, предплечий и кистей рук; совершенствование навыков моторного восприятия и развитие чувства ритма.

Варианты использования: большинство упражнений с парашютом включают применение мышц плеча и предплечья в движении вверх-вниз. Бег вокруг парашюта и проходы под ним также составляют значительную часть забав этим снарядом. Может быть использован, как ориентир для построения в круг (Младшие группы).

Кольцеброс



Материал: состоит из картонных колец и конуса.

Цель: развивать глазомер детей, координацию движений, ловкость, упражнять в счёте, воспитывать волевые качества.

Варианты использования: дети поочередно набрасывают кольца на конусы, суммируя набранное количество баллов.

11

«Лошадка» на палке



Материал: пластиковая бутылка, мех, пластиковые крышки, бельевая веревка, гимнастическая палка.

Цель: развитие координации движений.

Варианты использования : подвижные игры (догонялки, прятки и т.д.), зарядка-разминка с детьми, поднимая ее над головой и опуская вниз, перепрыгивая или перешагивая.

Лыжи – скороходы



Материал: изготовлены из пластмассовых бутылок, которые обвязаны шерстяными нитками; деревянные палки.

Цель: развивать координацию движений, физические качества при выполнении скользящих движений.

Варианты использования: спортивные игры в зимний период.

Удав «Коа»



Материал: плотная ткань размером 2м, вата, пуговицы, атласная лента.

Цель: развитие координации движений, тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц нижних конечностей.

Варианты использования: режимные моменты, на физкультурных занятиях, индивидуальная работа с детьми.

Основные движения: шаги, прыжки, подскоки.

Бильбоке



Материал: пластиковые бутылки, ленточка, капсулы от киндер - сюрпризов, скотч.

Цель: развитие координации движений.

Варианты использования: к ручке пластмассовой бутылки привязана тесьма или лента, а другой её конец прикреплен к контейнеру от шоколадного яйца. Дети подбрасывают контейнер вверх и бутылочкой ловят его. Если поймали — молодцы!

Волшебные пенечки



Материал: ведёрки из-под майонеза, цветная бумага.

Цель: развитие координации движений.

Варианты использования: на физкультуре, в самостоятельной деятельности детей. Ребята с удовольствием перешагивают через них, бегают и ходят змейкой, прокатывают мячи между "пенёчками", а если устали - присаживаются отдохнуть.

Спортивные катушки



Материал: катушки (бобины), украшенные цветным картоном и ярким скотчем.

Цель: развитие координации движений.

Варианты использования: на физкультурных занятиях: дети перешагивают через них, бегают и ходят змейкой, прокатывают мячи между "катушками».

Развитие меткости, ловкости

Попади в корзину



Материал: мягкая игрушка, пластмассовая корзина, мячики.

Цель: развитие ловкости, навыки попадания в цель, глазомер, координация движений; укреплять мелкую мускулатуру кистей рук.

Основные движения: метание предметов в цель.

Варианты использования: спортивные игры, праздники и развлечения.

Веселушки - хохотушки



Материал: деревянная стойка, пластиковые пятилитровые бутылки, обвязанные шерстяными нитками, создавая образ кукол, мячики.

Цель: развитие ловкости, навыки попадания в цель, глазомер, координация движений; укреплять мелкую мускулатуру кистей рук.

Основные движения: метание предметов в цель.

Варианты использования: спортивные игры, на физкультурных занятиях, индивидуальная работа с детьми.

14

Попади в цель



Материал: деревянный щит, круг из фанеры в образе смайлика, мячики.

Цель: развитие ловкости, навыки попадания в цель, глазомер, координация движений; укреплять мелкую мускулатуру кистей рук.

Основные движения: метание предметов в цель.

Варианты использования: спортивные игры, на физкультурных занятиях, индивидуальная работа с детьми.

Универсальный тренажер

Эспандер

Материал: ручки от пластиковых бутылок, костяшки от счёт, шнур.

Цель: развитие силы и гибкости, улучшение координации движений.

Варианты использования: эспандер

называют универсальным тренажером, используются при выполнении общеразвивающих упражнений в старшем возрасте.



15

Развитие навыков ползания

Воротца для подлезания



Материал: металлические дуги, пакеты, картинки на морскую тематику.

Цель: совершенствовать у детей навыки ползания, побуждать их к этому движению, учить проползать под препятствием, не задевая его.

Варианты использования: спортивные игры, праздники и развлечения.

Сказочные жирафы



Материал: жирафы, изготовленные из фанеры и, раскрашены краской; лента длиной 3 м.

Цель: развивать навыки ползания, учить проползать под препятствием, не задевая его; перешагивания через препятствие.

Варианты использования: на физкультурных занятиях, индивидуальная работа с детьми.

Степ - аэробика

Использование степ - аэробики в нашем дошкольном учреждении, помогает естественному развитию организма ребёнка. Обучение степ - аэробикой создаёт необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой. В конечном итоге это способствует укреплению здоровья ребёнка, его физическому и умственному развитию: формируется правильная осанка; развиваются и функционально совершенствуются органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма, осуществляется профилактика плоскостопия. Так же происходит совершенствование психомоторных и творческих способностей дошкольников:

-развиваются мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростные и координационные качества;

-чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

-формируются навыки выразительности, пластичности и изящества, танцевальных движений.

-развиваются мышление, познавательная активность, расширяется кругозор;

-формируются навыки самостоятельного выражения движений под музыку.

Степ – платформы



17

Материал: шаговая скамейка, высотой 8-10 см, шириной 25 см, длиной 40 см.

Цель: развивать подвижность в суставах, формировать свод стопы, тренировать равновесие.

Варианты использования: для формирования основных видов движений: бег, ходьба, прыжки, ползание; для подвижных игр; для проведения эстафет; в показательных выступлениях детей на праздниках.

Планируемые результаты по использованию нестандартного физического оборудования

- нестандартное физическое оборудование обогащает развивающую среду;
- повышает интерес к занятиям;
- улучшает качество выполнения;
- вносит элемент непредсказуемости и радостного открытия;
- обеспечивает активную деятельность детей в течение всего дня.