

Приложение 1

Картотека нетрадиционного оборудования.

«Штанга»

Задачи: развитие мышц рук и плечевого пояса

Материал: пластиковые бутылки, металлическая трубка, ткань для обшивки бутылок, ленточки, изолента, любой наполнитель бутылок (соль, горох, рис). Как использовать: для выполнения любых упражнений с подниманием и опусканием штанги одной или двумя руками.

«Султанчики»

Задачи: Способствует развитию органов дыхания, мышц туловища.

Материал: атласные ленты, деревянные палочки.

Как использовать: предназначены для выполнения общеразвивающих упражнений, дыхательной гимнастики, организации подвижных игр, игр соревнований.

«Бильбоке»

Задачи: Совершенствование умения подбрасывать предмет вверх или ловить его; развивать глазомер, быстроту реакции, координация движений предплечья кисти и пальцев, ловкости, меткости, глазомера, произвольности поведения, быстроты реакции. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества, формирование навыков самоконтроля.

Материал: пластиковые бутылки, веревка, крышки от бутылок, самоклеющаяся бумага, изолента. Как использовать: Дети подбрасывают контейнер вверх и бутылочкой ловят его. Если поймали — молодцы!

«Массажные подушки»

Задачи: осуществлять профилактику плоскостопия; укреплять иммунитет, развивать внимание, мышление, сообразительность.

Материал: плотная ткань, разнообразный материал для массажа стопы (камни, пуговицы, крупы и многое другое) Как использовать: Использовать для массажа ступней, ходьба с целью профилактики плоскостопия.

«Гантели – конфетки»

Задачи: учить выполнять ОРУ с предметом, для развития силы рук, воспитывать любовь к спорту, развивать физические качества.

Материал: пластиковые бутылки, наполнитель песок, ткань и ленты для оформления «конфеты»

Как использовать: на занятиях физической культуры, на утренней

гимнастике, в свободной деятельности.

«Косички»

Задачи: учить выполнять ОРУ с предметом.

Материал: шерстяные или хлопчатобумажные нитки.

Как использовать: используются для занятия ОРУ, для подвижных игр

«Эспандер»

Задачи: развитие силы и гибкости, улучшение координации движений. Материалы: пустые катушки от ниток, широкая резинка. Как использовать: Эспандер называют универсальным тренажером. В некоторых странах растягивание эспандера стало признанным видом спорта (растягивание стальных пружин – «стрейнпулинг»). Эспандеры используются при выполнении общеразвивающих упражнений в старшем возрасте.

«Ленточки»

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

Материал: разноцветные ленты, палочки (колечки).

Как использовать: праздники, танцы, подвижные игры или просто для хорошего настроения, в свободной деятельности.

«Дорожка следов»

Задачи: Стимулировать работу внутренних органов. Развивать координацию движений, равновесие.

Материалы: линолеум, пуговицы разных размеров.

Как использовать: Использовать для массажа ступней, ходьба с целью профилактики плоскостопия.

«Флажки»

Задачи: учить выполнять ОРУ с предметом, подвижных игр.

Материал: ткань атласная разного цвета, для древка – шпажка для пашлыков.

Как использовать: праздники, танцы, подвижные игры или просто для хорошего настроения, в свободной деятельности.

«Змейки»

Материал: Разноцветная ткань, синтепон, липучка.

Использование: Различные виды движений: ходьба, бег, прыжки.

Развитие: Координация, глазомер, ловкость, быстрота.

Приложение 2

КАРТОТЕКА

ПОДВИЖНЫХ ИГР

с использованием оборудования

«Серсо»

Цели: Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании, ловле, согласованности движений.

В старших группах используются кольцебросы: по 2 – 6 колышков на подставках разной формы. Дети набрасывают кольца с расстояния 1,5 – 2,5 метров. Игра может проводиться с группой детей (4 – 6 человек). Дети получают по три кольца и по очереди бросают их, стараясь попасть на любой колышек. Воспитатель отмечает, кто из детей набросит большее количество колец. Попадания можно считать вслух или фиксировать с помощью камушков, шишек и других предметов.

«Не задень»

Цели: формировать умение ориентироваться в пространстве, координацию движений,.

По кругу расставляются кегли на расстоянии 50—60 см одна от другой. Играющие идут по кругу за кеглями. На сигнал поворачиваются лицом в круг и впрыгивают в середину, стараясь не задеть кегли.

«Кегли»

Цели: Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер. Упражнять в метании в цель.

Кегли ставятся в ряд на расстоянии 3 – 5 см одна от другой. На расстоянии 1,5 – 3 м от них проводится линия – «конец». Играющие дети (3 -4 человека) в порядке очереди (она устанавливается самими детьми) выходят на черту кона и с силой катят шар, стараясь сбить кеглю. Выбивший высокую кеглю имеет право пробить еще раз. Сбитые кегли убираются. Выигравшим считается тот, кто собьет больше кеглей обусловленным количеством шаров. Расстояние между кеглями, а также от кеглей до линии кона увеличивается постепенно.

В кегли можно играть и в помещении, и на участке.

«Не отдам».

Развивать быстроту, ловкость, реакцию во время подвижной игры.

Дети играют по двое. Каждой паре выдается «веселая веревочка». По сигналу воспитателя дети перетягивают «веселую веревочку» на себя.

Цели: формировать умение ориентироваться в пространстве, развивать глазомер, координацию движений, закреплять математический счёт.

Материал: мяч

Ход игры: Дети встают в круг, водящий - в центре. Он подбрасывает мяч и произносит слова:

Ри-ко-ко! Ри-ко-ко!

Мяч взлетает высоко.

Раз, два, три, четыре, пять,

Таня будет догонять!

Водящий высоко подбрасывает мяч, все дети разбегаются. Тот, чье имя было названо, должен поймать мяч. Он становится водящим и громко кричит: «Ри-ко-ко!» Это сигнал. Все дети должны остановиться. Водящий выбирает любого ребёнка и мысленно просчитывает, сколько до него шагов. Шаги могут быть гигантскими, маленькими или обычными. Затем произносит это вслух и шагает такими шагами до игрока. Бросает в него мячом. Если попал, то другой игрок становится водящим, если нет, игра продолжается с прежним водящим.

КАРУСЕЛЬ

Дети образуют круг, держась за шнур правой или левой рукой, или просто держатся за руки. Идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым вслух.

«Еле, еле, еле, еле

Закружились карусели,

А потом кругом, кругом,

Всё бегом, бегом, бегом.

После того как дети пробегут 2-3 круга воспитатель останавливает их и подаёт сигнал к изменению направления движения. Играющие поворачиваются кругом (или просто разворачивают корпус в другую сторону), и перехватив шнур другой рукой, продолжают выполнять ходьбу и бег. Затем воспитатель вместе с детьми произносит:

«Тише, тише, не спешите.

Карусель остановите.

Раз – два, раз – два.

Вот и кончилась игра!»

Движение карусели постепенно замедляется. При словах «Вот и кончилась игра!» дети останавливаются, кладут шнур на пол и расходятся по залу или площадке. Игра повторяется два раза.

РАЗНОЦВЕТНЫЕ ЛЕНТОЧКИ

Игра большой подвижности, несюжетная, для детей старшего дошкольного возраста

Задачи: развитие быстроты и скоростной выносливости, ловкости, координации движений и быстроты реакции; развитие внимания и ориентации в пространстве; воспитание находчивости и инициативы.

Атрибуты и инвентарь: ленточки на колечке.

Описание игры: каждому ребенку даётся ленточка на колечке, которую он заправляет себе в шорты сзади, делая «хвостик». По команде (свистку) дети разбегаются по залу и пытаются сорвать ленту-«хвостик» у другого игрока, при этом сохраняя свой «хвостик». Держать свою ленточку руками нельзя. Игра заканчивается по команде (свистку) или когда все ленточки будут сорваны. Побеждает тот игрок, кто больше наберёт ленточек и сохранит свою.

СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ

Игра большой подвижности для детей старшего дошкольного возраста

Задачи: развитие быстроты и ловкости; закрепление навыков ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал, выполнять задание в меняющихся условиях. Количество участников: 12-20 человек. Место проведения: спортивный зал.

Атрибуты и инвентарь: красные, синие, желтые султанчики (флажки, ленточки) по количеству участников игры; три длинных ленты или шнура тех же цветов – зрительные ориентиры; музыкальное сопровождение или бубен.

Подготовка к игре: на одной стороне зала разложены разноцветные султанчики, на противоположной стороне – последовательно – три ленты, шнура тех же цветов, расстояние между лентами – 60 см.

Описание игры: под музыку дети свободно врассыпную бегают по залу (можно - бег с заданиями). По сигналу (остановка музыки) бегут к султанчикам, берут по одному и быстро возвращаются на противоположную сторону зала, выстраиваясь на (за) соответствующей цвету султанчика линии и поднимают султанчик вверх. Побеждает та команда (по цвету), которая быстрее построилась. Для детей 4-5 лет можно провести эту игру с использованием султанчиков только двух цветов.

Усложнения и варианты: увеличение количества цветов; при повторе игры берется султанчик другого цвета; при построении на цветной линии выполнить задание: красная линия – сесть по-турецки, желтая линия – встать на «высокие» колени; синяя линия – стоя размахивать султанчиком над головой.

ЛОВИШКИ С ЛЕНТАМИ

Игра большой подвижности, несюжетная, для детей от 5 лет

Задачи: развитие ловкости, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве.

Количество участников: четное, две команды.

Атрибуты и инвентарь: ленты по количеству игроков одной команды.

Место проведения: зал или площадка на улице.

Описание игры и правила: играющие делятся на две равные команды.

Команда № 1 выстраивается в шеренгу «за городом», а команда № 2 располагается в рассыпную «в городе».

У каждого игрока этой команды за поясом цветная лента. По сигналу судьи, включается секундомер, и игрок из команды № 1 забегает в «город», пытается сорвать ленту у одного из играющих команды № 2, справившись с заданием, он возвращается за город и передает эстафету следующему стоящему игроку своей команды.

Игрок, потерявший ленту, выбывает из игры на «скамейку запасных». Когда последний игрок из команды № 1 справится с заданием и возвратится к своей команде, судья останавливает секундомер. Команды меняются полям, игра возобновляется. Выигрывает та команда, которая сорвала ленты за меньшее количество времени.

УДОЧКА

Играющие дети стоят по кругу, в центре – воспитатель. Он держит в руках верёвку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает верёвку по кругу над самым полом, а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Сделав 2-3 круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывает количество задевших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков.

Остальные снова встают в круг, выбирается новый водящий, игра повторяется. Те дети, кого водящий осалил мячом, пропускают одно повторение игры. Если игра проводится зимой, мячи заменяют снежками.

«Ловишка, бери ленту»

Играющие стоят по кругу. У каждого из них цветная ленточка, которая закладывается сзади за пояс или ворот. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя "беги" дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стремясь взять у кого-нибудь из них ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. На слова воспитателя "Раз, два, три - в круг скорей беги!" дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра продолжается с новым ловишкой.

Указания. Один и тот же ловишка может водить 2-3 раза. Усложняется игровое задание за счет уменьшения длины ленточки. Ст. гр.

АИСТ

По кругу раскладываются обручи – гнёзда, в которых стоят аисты на одной ноге. Водящий – аист без гнезда, скачет внутри круга со словами:

Поскорей скажите, кто
Занял тут моё гнездо?
Вот оно!

С последними словами он прыгает в любое гнездо. Хозяин гнезда и бездомный аист оббегают круг снаружи, и тот, кто первым занимает гнездо, остаётся в нём. Второй становится водящим.

ПОВАР И КОТЯТА

По считалке выбирается повар, который охраняет лежащие в обруче кегли – сосиски. Повар разгуливает внутри отмеченного пространства – кухни. Дети идут по кругу, выполняя различные движения, и произнося текст.

Плачут киски в коридоре,
У котят большое горе:
Хитрый повар бедным кискам
Не даёт схватить сосиски.

С последними словами котята забегают в кухню, стремясь схватить сосиску. Повар пытается осалить вбежавших игроков. Задетый ребёнок, выбывает из игры или замирает на месте в застигнутой позе (придумывая название позы). Игра продолжается пока все сосиски не будут украдены у повара.

Приложение 3
Консультация для родителей на тему:
«Использование нестандартного
физкультурного оборудования для развития
двигательной активности детей дошкольного
возраста»

Движение - это основа любой деятельности ребёнка. Но при этом в наше время многие врачи отмечают значительное сокращение объёма двигательной деятельности детей. Именно гиподинамия в детском возрасте

приводит чаще всего к снижению уровня здоровья малышей дошкольного возраста, ослаблению иммуннозащитных сил организма, способствует задержке физического и умственного развития. На основе собственных наблюдений могу отметить заметное снижение интереса детей к организованной двигательной деятельности: дети малоподвижны, не желают принимать участие в подвижных играх и упражнениях. Опираясь на мнение специалистов в области физического воспитания дошкольников утверждающих, что именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия

формируется здоровье, создаются предпосылки для развития выносливости, скоростно-силовых качеств, происходит совершенствование деятельности основных физических систем организма, можно сделать вывод, что необходимо.

- 1) Повысить интерес детей к различным видам двигательной деятельности.
 - 2) Увеличить объём двигательной активности детей.
 - 3) Побуждать детей к самостоятельной двигательной деятельности.
 - 4) Поднять эмоциональный настрой детей.
- Все вышеуказанные задачи легко решаются на физкультурных занятиях, а также в играх, эстафетах и самостоятельной двигательной деятельности с применением нетрадиционного физкультурного оборудования. Именно использование нетрадиционного физкультурного оборудования позволяет:

- 1) Повысить интерес детей к выполнению основных движений и игр.
- 2) Развивать у детей наблюдательность, эстетическое восприятие, воображение, зрительную память.
- 3) Развивать чувство формы и цвета.
- 4) Способствовать формированию физических качеств и двигательных умений детей.

Наряду с традиционным стандартным оборудованием в физкультурных уголках групп детского сада обязательно необходимо иметь

и нестандартное физкультурное оборудование. При этом, оно
обязательно
должно соответствовать требованиям «Инструкции по охране жизни и
здоровья детей», легко подвергаться санитарной обработке,
обеспечивать
безопасность детей во время игр и занятий.