

Игры с нестандартным оборудованием для физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Использование тренажёров повышает мышечный тонус, улучшает кровообращение, активизирует окислительно-восстановительные процессы в мышцах, суставах, тканях.

Массажёры можно использовать в процессе выполнения общеразвивающих упражнений, во время гимнастики после сна, тренажёры во время физкультурных мероприятий и свободной деятельности детей, как в группе, так и на прогулке.

Старые галстуки набиваются ватой или синтепоном, из пуговиц пришиваются глаза. Использование: для различного вида ходьбы, бега, прыжков. Цель: развитие ловкости, координации движения, равновесия.

1. По бокам 2-х пластиковых ведёрок небольшого размера сверлятся отверстия, вставляется лента или веревка на уровне вытянутой руки ребёнка. Использование: дети встают ногами на перевернутые ведёрки, держась руками за ленточки, идут на них, как на ходулях. Цель: развитие ловкости, выносливости, равновесия.

2. К ткани прикреплены внутренней поверхностью вверх пластмассовые крышки от пластиковых бутылок и использованные фломастеры разных цветов. Использование: массаж стоп. Цель: профилактика плоскостопия.

3. Из неглубокой коробки (например, из-под конфет) делается футбольное поле. Половинки "киндер-сюрприза" выполняют роль ворот. Футбольный мяч бусинка или горошина. Использование: играют двое, дуют на "мяч" через тонкую трубочку, пытаются тем самым забить гол в ворота соперника. Цель: формирование навыков правильного дыхания.

4. В коробке собраны пёрышки разного размера. Использование: дуть на пёрышко, чтобы оно как можно дольше продержалось в воздухе. Цель: формирование навыков правильного дыхания.

5. В пластиковой бутылке проделываются дырочки. Внутри насыпаются конфетти, мелко нарезанный пенопласт, фольга, бумага. В отверстие в пробке вставляется дыхательная трубка. Использование: упражнение на дыхание - дуть в трубочку, вставленную в пробку. Цель: развитие органов дыхания. В коробках собраны морские камушки, мелкие шишки или фасоль. Использование: собрать рассыпанный на полу материал пальцами ног как можно быстрее. Цель: профилактика плоскостопия.

6. Пластиковая бутылка плотно набивается шариками, скатанными из фантиков от конфет. Использование: поколачивание спины, плеч. Цель: массаж спины и верхнего плечевого пояса.

7. Вариант 1. В коробке собраны разноцветные пуговицы. Использование: собрать, рассыпанные по полу пуговицы с помощью ног, выложить из пуговиц узор, фигуру, орнамент. Вариант 2. Использованные фломастеры, карандаши, палочки разного цвета и длины. Использование: выложить из палочек пальцами ног заданный рисунок. Цель: профилактика плоскостопия.

8. Изготавливаются браслетики разных цветов из бусинок, старых фломастеров. Использование: 1) для быстрого распределения детей на подгруппы по цвету браслетиков, 2) для упражнений с перекрёстной координацией (браслетики надеваются, например, на правую руку и левую ногу).

9. Состоит из плотно нанизанных на леску капсул "киндер-сюрпризов", по бокам две ручки (использованные фломастеры). Использование: Удобен при массаже шеи, головы, верхнего плечевого пояса, спины, груди, ног.

10. Изготавливается из разноцветных пластмассовых пробок и колечек, снятых с горлышка пластиковой бутылки и вывернутых колючками наружу. Пробки склеиваются между собой, на них надеваются колючие колечки. Ручка прикрепляется таким образом, чтобы ролик был подвижным. Использование: Колючки на ролике предназначены для массажа шеи, спины, ног.

11. Изготавливается из верхней части пластиковой бутылки. Леска (1-3 шт.) длиной от 20 до 40 см крепится к бутылке при помощи крышки, на конце капсула от "киндер-сюрприза" или пробка от бутылки. Использование: Для попадания в цель. Цель: Развитие ловкости, внимания, глазомера, быстроты реакции, умения регулировать и координировать движения, формирование навыков самоконтроля. К кольцу пришивается тесьма (около 2 м) с шариком или капсулой от киндер-сюрприза. Использование: Вариант 1. Держать кольцо одной или двумя руками. Как можно быстрее закрутить шнур на кольцо, каждый раз пробрасывая капсулу в середину кольца. Вариант 2. Пластиковое кольцо крепится в дверном проёме на расстоянии около 1, 5 м от земли. Попасть шариком в кольцо. Играющих может быть двое, они располагаются от разные стороны от кольца. В этом случае задача усложняется: играющие должны не только бросать, но и ловить мяч. Цель: Развитие ловкости, меткости, координации движений.

12. Изготавливаются из половинок пластиковых бутылок. Использование: для игры в настольный теннис. Цель: развитие ловкости, глазомера, координации движений.

13. Кухонные варежки-прихватки, "липучка", мягкий или теннисный мячик с приклеенной по бокам липучкой. Использование: у каждого игрока на руке надета варежка, на которой посередине пришита липучка. Игра в парах перебрасывание мячика друг другу и ловля варежкой. Цель: Развитие координации движений, глазомера, ловкости, умения играть в команде.

14. Использование: предлагаются фишки разного цвета по количеству детей. Участники по желанию выбирают себе одну из них. Место тренировки (или снаряд) обозначается такой же фишкой. Дети самостоятельно находят свой снаряд или место расположения команды. На обратной стороне фишек могут быть написаны цифры, указывающие порядковый номер игроков команды. Цель: помочь детям быстро разделиться на команды, определить очередность или место выполнения задания, повысить двигательную плотность физкультурно-оздоровительного мероприятия, способствовать формированию интереса и потребности в двигательной активности.

15. Изготавливаются из гофрированной бумаги, картона. Крепятся на шнурок с колечком. Вариант 1 Цель. Учить правильному дыханию. Взять бабочку за колечко и поднять на уровень своего лица или закрепить всех бабочек на одном длинном шнуре в горизонтальном положении. Через нос сделать вдох, через рот - продолжительный выдох на бабочку. (Повторить 3-4 раза.) Вариант 2 Цель. Учить быстро реагировать на сигнал; упражнять в легкости и плавности движений; развивать ориентировку в пространстве. Дети держат бабочек за колечко и под музыку двигаются по залу. По сигналу «Бабочки, к цветам!» дети сажают бабочек на напольные цветы. Можно несколько усложнить задание, дав установку на определенный цвет бабочек или цветов.

16. Из капроновой ткани нарезаются и обрабатываются разноцветные ленточки. Использование: 1) для ОРУ, 2) для развития навыков правильного дыхания.

17. К пластмассовой решётке (для кухонной раковины) делается крепление из широкой резинки. Использование: Скольжение, прыжки во время спортивных игр, эстафет. Цель: развитие ловкости, координации движений.

18. К палочке крепится нарезанный на полоски разноцветный новогодний дождь. Использование: 1) для ОРУ или ритмической гимнастики, 2) для развития навыков правильного дыхания.

19. Изготавливается из пластиковых бутылок зелёного цвета, которые разрезаются и нанизываются на длинную палку. Использование: в качестве ориентиров, для оформления и т. д.

20. Тренажеры для дыхательной гимнастики в работе с детьми в своей работе я часто использую новые приемы. Дети очень любят, когда им предлагают выполнить уже известные упражнения, но с новыми атрибутами. Очень хотелось бы поделиться со всеми своими идеями. Хочу показать какие тренажеры для выполнения дыхательной гимнастики я изготовила для детей. Данные тренажеры мы используем для тренировки направленного выдоха. Тренажер кладется на открытую ладонь, а задача ребенка сдуть его.

- Ребенок держит атрибут за ленточку на вытянутой руке. Задача: сделать длительный выдох, чтобы как можно дольше "летала" бабочка и "кружились" снежинки. Задача детей, держа лист лилии на ладошке, сдуть лягушку. Причем, если дунуть быстро и сильно, то получится, что лягушка "спрыгнет" с листка.

- Как и в предыдущем упражнении, задача детей - сдуть пчелку с цветка. А еще мы с детьми любим играть в футбол. Но наш футбол необычный - он "дыхательный". На столе устанавливаются самодельные ворота из картона. Задача детей загнать мяч в ворота соперника раньше, чем это сделает он. Моим воспитанникам безумно нравится выполнять такие упражнения. А по дыхательному футболу мы даже проводим турниры!

21. Поделки из бросового материала «Обжора Ох и Ах» Здравствуйте, уважаемые коллеги! К дню Земли в нашем саду проводится ежегодный конкурс поделок из бросового материала. В этом году мы с дочкой смастерили двух обжор Оха и Аха, помимо весёлых фигурок это ещё и тренажёр для метания. Задача игры - накормить обжору. Расстояние для метания "еды" регулируется в зависимости от меткости стрелка. Для изготовления обжор необходимо: 1. Пластиковые бутылки - 2 шт. 2. Крышки от молока синего и красного цвета. 3. Крышки от минеральной воды белого цвета. 4. Пуговицы для зрачков. 5. Ножницы. 6. Термопистолет. 7. Паетки для "веснушек". 8. Обязательно хорошее настроение.

Вырезаем рот При помощи термопистолета приклеиваем нос, уши, глаза, веснушки

Ваш обжора готов! Приятной игры!