

# **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**(из опыта работы)**

**Воспитатель по ФИЗО**

**МДОУ ЦРР д/с№78 «Алые паруса»**

**Гракова Жанна Алексеевна**

Актуальной задачей физического воспитания является поиск эффективных средств развития и совершенствования двигательной сферы детей на основе реализации их потребности в движении. Для осуществления этой задачи в дошкольных учреждениях используют стационарное и переносное физкультурное оборудование, инвентарь для спортивных игр и упражнений, различного рода пособия. Они должны соответствовать правилам охраны жизни и здоровья детей, требованиям гигиены и эстетики, а размеры и конструкции оборудования и пособий должны отвечать анатомо-физиологическим особенностям детей, их возрасту.

В условиях недостаточного финансирования для решения задач физического развития детей можно использовать нестандартное оборудование, которое бы соответствовало предъявляемым требованиям и являлось доступным, многофункциональным, привлекательным для детей, удобным в уборке и хранении, компактным, практичным, экономичным.

В детском саду к решению данной проблемы подошли через использование нестандартного оборудования, изготовленного из имеющихся в розничной продаже материалов, а также из бросового материала.

### **Оборудование из изолона**

Для организации двигательной активности детей в помещении и на воздухе используется оборудование из изолона, который широко применяется в различных сферах (медицина, строительство); кроме того, на него имеются все сертификаты соответствия санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, а также пожарной безопасности. Представленное оборудование многофункционально в использовании, гигиенично в обработке, компактно и удобно в хранении и транспортировке, привлекательно и доступно для детей.

Оборудование из изолона способствует развитию крупной и мелкой мускулатуры детей, физических качеств, активизирует интеллектуальную деятельность, способствует профилактике плоскостопия, формированию правильной осанки, а также повышает двигательную плотность и тренирующий эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Ниже приводятся варианты оборудования из изолона и варианты их использования.

#### *«Волшебные коврики» (см. фото 1)*

Набор (12 ковриков разной геометрической формы: квадратной, треугольной, круглой, по четыре коврика каждой формы) выполнен из цветного изолона толщиной 10 мм. Коврики отличаются по цвету. На данном оборудовании можно выполнять упражнения с мячом, в прыжках, равновесии, метании, а также в играх и эстафетах.

**Прыжки по коврикам.** На одной ноге, на двух ногах; с мячом (мешочком) между

колен.

**«Пройди и не урони!».** Ходьба с мешочком на голове по круглым коврикам - квадратным, треугольным.

**Упражнения с мячом.** Отбивание мяча одной, двумя руками; эстафета: «Кто дольше отобьет мяч на месте?», ведение мяча вокруг себя, стоя на коврике; подбрасывание и ловля мяча одной, двумя руками. Если подвесить коврики на стене, они будут служить отличной вертикальной мишенью.

**«Дорожка из брусков»** (фото 2)

Это оборудование известно в практике физического воспитания дошкольников. В нашем детском саду оно изготовлено из цветного изолона (толщиной 10 мм) и имеет свои варианты использования. Дорожка состоит из восьми ковриков. На двух противоположных сторонах каждого коврика есть по два отверстия, в которые продеваются шнуры длиной 4-5 м. С их помощью коврики скрепляются между собой, тем самым обеспечивается их устойчивость и возможность регулировать расстояние между ними, что важно для физического воспитания дошкольников разного возраста и разной физической подготовленности. Шнуры позволяют устанавливать оборудование на нужной высоте в горизонтальном и вертикальном положении.

«Дорожку из брусков» удобно использовать в помещении и на воздухе в любое время года на нескользкой поверхности (на траве, асфальте, земле, песке), закрепляя ее за стационарное оборудование, деревья. Можно использовать в упражнениях с мячом, в равновесии, ползании, подлезании и прыжках.

**Бросание мяча.** Одной и двумя руками через бруски, в окошки между брусками, перебрасывание в парах.

**Прокатывание мяча.** В окошки между брусками индивидуально и в парах; игра «Прокати и сбей кеглю».

**Ползание.** На высоких и низких четвереньках.

**Подлезание.** Прямо, боком.

**Ходьба.** По брускам (с мешочком на голове), с перешагиванием через бруски, змейкой между подвешенными на высоте 10-15 см брусками.

**Прыжки.** По брускам на одной, двух ногах; прямо и боком.

**Дорожка «Змейка»** (см. фото 3)

Выполнена из двухцветного изолона. Состоит из нескольких частей длиной 50 см и шириной 20 см, соединенных между собой креплением типа «пазлы».

**Ходьба по дорожке.** На носках, с мешочком на голове, с выполнением заданий (присесть, перешагнуть предмет и др.). Приставляя пятку одной ноги к носку другой.

**Прыжки через дорожку.** На одной, двух ногах; прямо, боком, с мешочком (мячом) между колен.

**Ходьба с выполнением заданий с мячом.** Подбрасывать мяч вверх и

ловить (от пола) одной, двумя руками, ловить мяч после хлопка; перебрасывать из одной руки в другую.

**Ходьба по дорожке с выполнением заданий с мячом.** Ловля мяча от пола одной, двумя руками, ведение мяча.

Дорожка выполнена из резиновых шнуров и полосок из изолона, разных по длине, ширине и толщине. Все части имеют отверстия для крепления шнуровкой, с помощью которой она легко трансформируется из зигзагообразной в прямую. Убрав шнуровку, оборудование можно использовать как бруски, что значительно расширяет его функциональные возможности. Мягкая ребристая поверхность эффективна для профилактики плоскостопия на занятиях с малышами раннего возраста.

**Маски** (см. фото 4)

Применение масок вносит разнообразие в подвижные игры и физкультурные занятия, позволяет использовать различные упражнения, варьировать занятия. Маски вырезаны из изолона по контуру с цельнокроеным ободком, имеют регулируемый крепеж, позволяющий надевать их на головной убор.

**Подвижные игры с использованием масок:** «У медведя во бору», «Зайка серенький сидит», «Два Мороза», «Хитрая лиса», «Курочка-хохлатка», «Лохматый пес», «Кот и воробушки», «Южный и северный ветерки».

**«Следы и ладошки»** (см. фото 5)

«Следы и ладошки» выполнены из цветного изолона толщиной 5-10 мм. Хорошо известны в физическом воспитании дошкольников, но в нашем детском саду нашли новое применение.

**Ходьба.** На ладонях и стопах, в полуприседе, пятки вместе - носки врозь, носки вместе - пятки врозь, приставным шагом боком, приставляя пятку одной ноги к носку другой.

**Прыжки.** На одной, двух ногах; прямо, боком, с поворотом.

**Эстафета.** Для проведения эстафеты каждой команде понадобится по две пары следов. Нужно добраться до финиша, передвигаясь только по след: *Вариант (с усложнением).* Добраться до финиша с помощью одной пары следов.

Эффективно использовать «Следы и ладошки» для закрепления правил выполнения разученных ранее движений. Это экономит время при объяснении задания и способствует повышению двигательной плотности занятия. Игры и упражнения с использованием «Следов и ладошек»: *отбивание мяча двумя руками; подвижная игра «Собери шары!»* (какой рукой собирать красные шары, а какой желтые, подскажут «Ладочки»); *лазанье по гимнастической лесенке разноименным способом* (с какой руки и ноги начинать выполнять упражнение, подсказывают «Следы и ладошки»); *прыжки через кирпичики* на одной ноге; *прыжки через скакалку* на правой ноге; *прыжки из обруча в обруч* на двух ногах, прямо и боком; игры *«Переложить шнуры»* из одного обруча в другой левой ногой и *«Переложить платочки»* из одного обруча в другой.

## **Дорожки из бросового материала**

В нашем детском саду для изготовления дорожек использованы пластиковые пробки разного размера (от йогуртов, витаминов, растительного масла, минеральной воды и др.), а также использованные фломастеры, обручи, плоские и круглые гимнастические палки, пуговицы разной фактуры и формы и другие предметы, имеющие безопасную поверхность.

Особенность дорожек состоит в том, что каждая из них сочетает в себе комбинацию разных поверхностей: гладкой, ребристой, круглой, разновысотной. Это оказывает тренирующий эффект на мышцы стопы, укрепляет суставно-связочный аппарат, способствует развитию и совершенствованию двигательного опыта, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия. Дорожки из бросового материала гигиеничны в обработке, эстетичны, удобны и практичны в использовании, компактны в хранении, легко раскладываются и убираются детьми, экономичны в затратах.

### **Массажная дорожка (см. фото 6)**

Дорожка имеет комбинированную поверхность. Она состоит из массажных ковриков «Травка» и ковриков из пластиковых пробок (разные по размеру и высоте пробки скрепляются узлами макраме). Массажную дорожку используют в упражнениях в равновесии, ходьбе, прыжках, а также в упражнениях с мячом.

Ходьба по дорожке. Приставляя пятку одной ноги к носку другой, с мешочком на голове, с выполнением заданий, на ладонях и стопах.

Прыжки через дорожку. На одной, двух ногах; прямо, боком, с поворотом.

Перешагивание через дорожку.

### **Дорожка «Ежик» (см. фото 7)**

Дорожка выполнена из разных по ширине и минимальных по высоте пластиковых пробок, расположенных в чередовании с резиновыми шнурами. Сочетание мягкой и твердой поверхности эффективно воздействует на мышцы стопы, способствуя профилактике плоскостопия. На дорожке можно выполнять упражнения в равновесии, перешагивании. Оборудование предназначено для занятий с детьми 2-3 лет.

### **Дорожка «Зигзаг» (см. фото 8)**

Изготовлена из плоских реек, гимнастических палок и пробок, соединенных между собой жгутами макраме. Жгуты позволяют легко изменять форму дорожки. Каждая часть данной дорожки имеет разнообразную поверхность (гладкую, ребристую, круглую) и отличается от других шириной и высотой.

Ходьба по дорожке. С мешочком на голове; приставляя пятку одной ноги к носку другой с приседанием и касанием руками пола, поворотом кругом.

Прыжки через дорожку. На одной, двух ногах; прямо, боком, с мешочком между колен, с поворотом.

### **Дорожка «Мозаика» (см. фото 9)**

Состоит из двух чередующихся поверхностей: дугообразных реек, нарезанных из

обручей, и пластиковых пробок, одинаковых по ширине и разных по высоте. Все части дорожки соединены между собой узлами макраме.

**Закрепление навыков владения мячом..** Подбрасывание и ловля мяча, ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча, перебрасывание из одной руки в другую.

#### **Массажная дорожка (см. фото 10)**

Поверхность состоит из мелких пластиковых пробок разной высоты и использованных фломастеров, закрепленных на дерматиновой основе.

#### **Дорожка «Ступеньки» (см. фото 11)**

Данное оборудование изготовлено из плоских и круглых реек, скрепленных узлами макраме.

**Ходьба по дорожке.** Прямо, боком; с мешочком на голове; с приседанием, поворотом вокруг себя, с перешагиванием дорожки с мешочком на голове, с ведением мяча.

#### **Дорожка «Мостик» (см. фото12)**

Прямая дорожка состоит из одинаковых по высоте и ширине пробок, плотно скрепленных между собой с помощью лески. Используется для занятий с малышами 2-3 лет в упражнениях в ходьбе, беге, перешагивании, ползании на высоких четвереньках.

#### **Зигзагообразная дорожка (см. фото 13)**

Сделана из одинаковых по высоте и ширине пробок, которые сплетены между собой узлами макраме. Используется для упражнений в ходьбе. Чем больше расстояние между пробками, тем больший массажный эффект имеет дорожка.

#### **Дорожка «Полянка» (см. фото 14)**

Представляет собой комбинацию разных по ширине, но одинаковых по высоте пробок, закрепленных на изолоновом коврике. Задания на дорожке дифференцируются в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. Дорожка эффективна для ходьбы, перешагивания, прыжков, способствует развитию равновесия, ориентировки в пространстве, ловкости.

#### **Мягкая дорожка (см. фото 15)**

Упражнения в ходьбе. С мешочком на голове, приставным шагом прямо и боком, с разным положением рук, с приседанием, поворотами кругом.

Основу дорожки составляет строительный материал энергофлекс (имеет сертификаты соответствия для использования в работе с дошкольниками). Энергофлекс нарезан брусками шириной 20 см, к торцам брусков приклеены пластиковые пробки соответствующих размеров. Для придания жесткости каждый брусок через имеющееся в нем отверстие заполнен изолоном или полиэтиленом. Брусочки соединены шнуром, пластмассовые бусины фиксируют расстояние

между брусками. Мягкая ребристая поверхность обеспечивает массажный эффект и способствует профилактике плоскостопия.

### **Атрибуты для спортивных упражнений**

Цель и смысл использования атрибутов - обогащение и совершенствование двигательного опыта детей. Их использование придает упражнениям характер конкретных заданий, помогает детям контролировать свои действия. Совершенствуется и мелкая мускулатура: предметы приходится захватывать, удерживать, переключать из руки в руку, сжимать. Атрибуты способствуют развитию чувства ритма, умению согласовывать свои действия с действиями членов команды, формируют интерес к спортивным упражнениям, предназначены для показательных выступлений на праздниках. **Шуршалки** изготовлены из цветного полиэтилена, нарезанного мелкой соломкой и скрепленного в форме кисти. **Булавы** сделаны из пластиковых бутылок из-под минеральной воды, обклеенных цветной пленкой. Подбирались бутылки с зауженным верхом, удобным для захвата руками. Для изготовления **шнуров** использовался цветной полиэтилен, который нарезался мелкой соломкой и фиксировался на шнуре с двух сторон. По краям с двух сторон сделаны ручки. **Флаги** сшиты из трикотажных тканей яркого цвета и надеты на гимнастические палки. Их также можно использовать для оформления зала или площадки на физкультурных праздниках.