

Здоровье своими руками.

Разработано воспитателями:

Крутиловой С.В., Пушкиковой О.Н

Здоровье детей всегда должно быть на первом месте. И всем известно, что ничто так не укрепляет его, как занятия физической культурой. Поэтому любовь к ней надо прививать с самого маленького возраста. Чтобы как-то заставить детей больше и, главное, с пользой двигаться, надо их заинтересовать. Нетрадиционное физкультурное оборудование как раз поможет им взглянуть на спорт с другой стороны и превратить занятия в веселую игру. Это значительно разнообразит жизнь ребенка. К тому же можно сделать нетрадиционное физкультурное оборудование своими руками.

Что это такое

Для детей очень важны различные упражнения, которые помогут развивать мелкую моторику. Это, кроме всего, положительно влияет на их психику и снижает заболеваемость. Нетрадиционное физкультурное оборудование своими руками, фото которого вы можете увидеть в нашей статье, как раз делает акцент на такие упражнения.

Большой плюс в том, что с помощью такого снаряжения можно проводить игры разного характера:

- тренировочного;
- развлекательного;
- состязательного.

В принципе, если подключить фантазию, то можно подготовить даже специальный спектакль с интерактивными вставками (например, как победить Кощея с помощью занятий физической культуры).

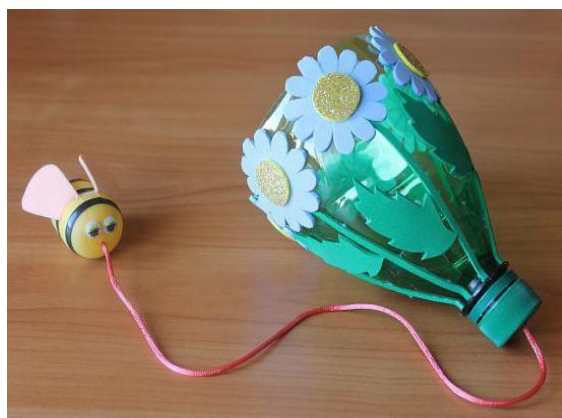
Как сделать нетрадиционное физкультурное оборудование своими руками в детском саду и дома

Делается такое снаряжение очень легко. Нетрадиционное физкультурное оборудование своими руками изготавливается из подручных средств: бутылок, крышечек, веревок, упаковок от киндер сюрпризов и других вещей, которых можно найти в каждом доме.

На изготовление уходит не так уж и много времени. Можно также подключить детей, чтобы они помогали. Им будет очень интересно. При создании изделий стоит попробовать подключить фантазию и придумать что-то свое. Здесь нет никаких ограничений. Но, конечно, можно воспользоваться и уже известными наработками в этой сфере.

Бильбоке

Всем известна игра, где привязанный к палочке шарик нужно забросить в специальную чашу. Это и есть бильбоке.



Изготовить такое нетрадиционное физкультурное оборудование своими руками из подручных средств проще простого. Для этого понадобится:

- пластиковая бутылка с крышкой;
- шерстяная нитка;
- упаковка от "Киндер-сюрприза";
- украшения.

Для начала нужно отрезать доньшко от пластиковой тары. Желательно это делать так, чтобы не оставалось заостренных концов. В желтом яйце от киндера с помощью шила проделывается отверстие, куда продевается нитка. Чтобы она не выскакивала, на ее конце завязывают узел. Вторым концом веревки продевают сквозь горлышко и закручивают вместе с крышкой. Для того чтобы сделать бильбоке более красочным и привлекательным, его надо обклеить яркой лентой. Можно использовать распечатанные картинки, блёстки и бисер.

Игры с бильбоке помогают развивать реакцию и координацию движений.

Мешочек



Казалось бы, как его использовать? Но ему можно найти массу применений. Например, мешочки можно класть на голову, чтобы дети постоянно держали осанку. Так как проблемы с искривлениями позвоночника становятся все более распространенными, то такие упражнения будут очень полезными. Сшить мешочек можно из обычной плотной ткани. Наполнителем послужит соль или песок.

Волшебная бутылочка



Очень простое изделие. Для его создания понадобится прозрачная пластиковая бутылка, трубочка от коктейля, конфетти или фольга.

В крышке надо проделать отверстие. Туда будет просовываться трубочка. В саму бутылку помещают мелкое конфетти, порезанную фольгу или крупные блёстки.

Ребенок должен вдыхать через нос, а выдыхать через рот в трубочку. Так он осваивает правильную

технику дыхания и следит за веселым «фейерверком» внутри бутылочки.

Воздушный футбол



Очень интересная и простая игра. На создание такого нетрадиционного физкультурного оборудования своими руками не нужно много материалов. Понадобится всего большая крышка от коробки (или просто картон), пластиковый стаканчик, цветная бумага, клей, трубочки и маленький шарик.

Делается он также просто. Крышку от коробки (если

ее нет, то можно просто сделать бортики из картона) обклеивают зеленой бумагой с внутренней стороны. Так получится подобие поля. Ворота можно сделать из половинок пластикового стаканчика. Забивают голы на таком поле с помощью трубочек. Надо потоком воздуха загнать шарик в импровизированные ворота.

Звериные гонки



С помощью обычной ленты, красивой палочки и мягкой игрушки можно сделать увлекательную игру, которая поможет развивать мелкую моторику рук ребенка. С одного конца привязывается мягкая игрушка, а другой конец - к ручке. Важно, чтобы ленты все были одного размера. Задача проста: надо крутить ручку, наматывая на нее веревочку. Так игрушечный зверь потихоньку будет подтягиваться к малышу. Можно устроить целые соревнования.



Массажные перчатки

Массажный коврик.



Различные ленты

