

Нестандартное физкультурное оборудование

Предлагаемое нестандартное физкультурное оборудование легко изготовить своими руками. Его разнообразие вызывает у детей интерес к движениям, предупреждает развитие у них двигательных стереотипов, дает возможность наиболее полно само выразиться каждому ребенку, создает фон для игры и движения.

Массажные дорожки



На плотную основу нашиваются (наклеиваются) пуговицы, шнуры. Используются крышки от пластиковых бутылок и обшиваются шерстяными нитками. Можно предварительно наклеить их на вырезанные из линолеума следы.

Размер: 1метр на 35сантиметров или 70сантиметров на 35сантиметров.

Использование:

- *для профилактики плоскостопия;
- *развития и укрепления мышц стопы;
- *формирования правильной осанки;
- *развития координации движений, равновесия.

Разноцветные классики



На клеёнку-основу наклеиваются трапеции с цифрами, в середину наклеивается восьмиугольник. Цвета выбраны яркие.

Диаметр: в разложенном виде 1 метр 50 сантиметровов.

Использование:

- *для формирования правильной осанки,
- *развития координации движений, равновесия.



Массажёр «Змейка»



На прочную нить нанизываются колпачки от фломастеров. Между колпачками привязываются «чешуйки» от киндер-сюрпризов.

Длина: 180-200 сантиметров.

Использование:

- *для укрепления и развития мышц спины, плечевого пояса, ног;
- *для перепрыгивания, перешагивания;
- *построения в шеренгу, в колонну, круг;
- *для игр и забав;
- *формирования правильной осанки.



«ЛЫЖИ»



В пластиковых бутылках делаются вырезы для ног, края обшиваются ленточками или изолируются лентой.

Размер: 25-30 см.

Использование:

* для координации движений, развития ловкости

* для игр-эстафет



«Мишень»



Из гипсокартона делают основу. В центр наклеиваются круги разного цвета и диаметра.

Размер: 70 см. на 70 см.

Использование:

*для координации движений;

*развития ловкости.



«Веселые косички»



Изготавливаются из шерстяных нитей, сплетенных в косичку.

Размер: 55см, 65см.

Использование:

*для выполнения ОРУ;

*подвижных игр;

* при обучении прыжкам на двух ногах.



«Разноцветные пенечки»



Изготовлены из ведёрок из-под сахарной, украшенных самоклеющейся пленкой или цветная изолента.

Размер: высота 30 см.

Использование:

- * для выполнения ОРУ;
- * перепрыгивания, ходьбы змейкой;
- * «Попади в цель» - метание,



«Гимнастические ленты»



Изготовлены из бамбуковых палочек и атласной ленты разных цветов.

Размер: длина 2-3 метра

Использование:

- *для развития пластики кистей рук, а так же локтевых и плечевых суставов;
- *для расслабления мышечной системы рук;
- *для развития чувства ритма, воображения, своих творческих способностей в пластической деятельности

Tani



«Пушка»



Изготовлены из плотного картона и цветной бумаги для «ядер».

Размер: 15см

Использование:

- * развитие меткости «Попади в цель»;
- * развитие глазомера, меткости



«Озорные шарiki»



Изготовлены из атласных лент, шерстяных ниток, наполненных синтепоном, крупами.

Размер: диаметр 8-10 см.

Использование:

- * для выполнения ОРУ;
- * для массажа и самомассажа;
- * для подвижных игр.



«Кегли»



Изготовлены из пластика.

Размер: 40 см.

Использование :

- *предназначены для ОРУ;
- * для развития равновесия;
- *перешагивания, перепрыгивания

