

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
МБОУ «Начальная школа – Детский сад №11»

Рассмотрено

Педагогический совет от 30.08.2020г.

Номер 1.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора от 05.09.2020г.

Номер 64.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА - ДЕТСКИЙ САД № 11"
Лазеева Наталья Алексеевна, Директор
746046BC302B768C312B5163F90 113DEc
23.05.2023 13:52 по 15.08.2024 13:52 GMT+03:00
Подпись соответствует файлу документа



Методические рекомендации

«Роль нестандартного оборудования для физического развития младших школьников».

Составил: учитель физической культуры
МБОУ «Начальная школа – Детский сад №11»
Башарова Светлана Петровна

2020г.

Методические рекомендации «Роль нестандартного оборудования для физического развития младших школьников».

Пояснительная записка.

Цель данных методических рекомендаций заключается в том, чтобы повысить у детей интерес к физкультурным занятиям и физической культуре в целом, сформировать потребность к самостоятельным занятиям.

Основные задачи:

1. Вызвать интерес детей к различным видам двигательной деятельности, желание заниматься спортом.
2. Увеличить двигательную активность детей.
3. Поднять эмоциональный настрой на занятиях и вне занятий.

Актуальность представленного материала вытекает из проблемы снижения двигательной активности детей и анализа состояния физического воспитания. Гиподинамия в детском возрасте приводит к снижению тонуса, уменьшению защитных сил организма, задерживает умственное развитие детей. В настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей.

Ценность материала заключается в том, что повышается интерес детей к различным видам двигательной деятельности, увеличивается их двигательная активность, поднимается эмоциональный настрой на физкультурных занятиях. Оно позволяет внести в каждое занятие элемент необычности, занимательности, вызывает у детей интерес и желание играть.

Новизна заключается в необычной форме и красочности нестандартного оборудования, которые привлекают внимание детей и повышают их интерес к выполнению основных движений и упражнений и способствуют высокому эмоциональному тону во время занятий. Изготовленное нестандартное оборудование малогабаритное и достаточно универсальное, легко обрабатывается. Оно легко трансформируется при минимальных затратах времени и его можно использовать как в условиях помещений, так и на улице. Нестандартное оборудование - это дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы. Поэтому оно никогда не бывает лишним и скучным.

Занятия с нестандартным оборудованием позволяет решать задачи формирования двигательных навыков в основных видах движений, обогащать двигательный опыт детей, делают более разнообразными движения детей, развивают творчество и фантазию. Такие занятия могут носить как развлекательный характер, так и тренировочный характер; их можно организовывать в форме игровых, сюжетных, тематических, учебно-тренировочных занятий.

Практическая значимость материала заключается в том, что в нём даются рекомендации по использованию нестандартного оборудования, приводятся примеры игр и упражнений с ними, конспекты занятий и сценарии досугов.

Работа адресована учителям физкультуры для младших школьников она может быть использована родителями в семейном воспитании детей.

Роль нестандартного оборудования для физического воспитания детей.

Мы на практике убеждаемся в снижении интереса детей к двигательной активности, их малоподвижности, нежеланию принимать участие в подвижных играх. Что приводит к росту заболеваемости.

В решении этой проблемы особое значение придаётся использованию нестандартного оборудования, которое позволяет быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки, способствует повышению интереса к физкультурным занятиям.

Намечаются следующие этапы работы:

1. Изготовление чертежей и рисунков нестандартного оборудования, которое легко трансформируется при минимальной затрате времени и которое можно использовать и в помещении, и на улице.

2. Выступление на педсовете по проблеме.
3. Выступление на родительском собрании.
4. Сбор необходимого материала, в том числе и бросового.
5. Проведение практических занятий с воспитателями и родителями.
6. Выступление на методических объединениях по обмену опытом.

В нестандартном оборудовании детей привлекают необычные формы и красочность. Что способствует высокому эмоциональному тону во время занятий.

Положительные результаты: возрастает интерес детей к разным видам движений, изобретательность в самостоятельной деятельности, значительное повышение эмоционального тона на физкультурных занятиях, стремление к достижению более высоких спортивных результатов. Благодаря рациональному использованию обычного стандартного и нестандартного оборудования значительно увеличивается моторная плотность физкультурных занятий.

Нестандартное оборудование для занятий в зале: материал, способ изготовления, рекомендуемые упражнения.

«Тыквенная грядка». Изготавливается из ткани. Дорожка шириной 25-30см. и длиной 1-1,5м., на которой расставляются на определённом расстоянии (в зависимости от возраста детей) набивные мячи в виде «тыквы» [<Рисунок №1>](#)

Рекомендуемые упражнения: ходьба с сохранением равновесия («змейкой»), с высоким подниманием колена (перешагивая через набивные мячи); прыжки на двух ногах через набивные мячи; ползание на четвереньках между мячами.

Массажёры для ног. Изготавливаются из ткани. Дорожки шириной 20-25см. и длиной 1м., на которые нашиты пуговицы или бросовый материал (пробки от пластмассовых бутылок, разрезанные мячи с шипами). [<Рисунок №2 >](#), [<Рисунок №3>](#).

Рекомендуемые упражнения: профилактика плоскостопия.

«Лабиринт- Улитка». Изготавливается из ткани. Представляет собой овал, на который нашивается по спирали бортик из ткани, набитый ватой.

Рекомендуемые упражнения: ходьба по бортику (профилактика плоскостопия); ползание на четвереньках; прыжки с продвижением вперёд на двух или одной ноге, прямо или боком; прокатывание мяча; метание в горизонтальную цель.

«Дорожка препятствий». Изготавливается из ткани. Дорожка шириной 25-30см. и длиной 1-1,5м., на которую прикрепляются детали («облака», «листочки», «цветы», «кочки») с помощью пуговиц.

Легко трансформируется, может прикрепляться к стене. [<Рисунок №4>](#)

Рекомендуемые упражнения: прыжки с продвижением вперёд на одной или двух ногах, прямо или боком («с кочки на кочку», «с облака на облако» и т.д.); ходьба «змейкой» между предметами («не помни листочек», «не наступи на цветочек» и т.д.); ходьба с высоким подниманием колена; метание в вертикальную и горизонтальную цель.

«Волшебные шнуры». Изготавливается из любого шнура и сшитых из ткани различных пособий («птички», «яблочки», «бабочки», «рыбки» и т. д.). Закрепив концы шнура за крюки на противоположных сторонах зала, и подвесив к нему эти пособия (расстояние меняется от возраста детей), получаем забавное препятствие. [<Рисунок №5>](#)

Рекомендуемые упражнения: ползание на четвереньках между предметами; ходьба в полуприсяде, присяде; ходьба и бег «змейкой»; метание в подвижную цель; прыжки на двух или одной ноге с продвижением вперёд.

«Гусенички». Изготавливается из ниток, контейнеров от «Киндер сюрприз». На нитку, длиной 30-40 см. нанизываются контейнера, голова «гусенички» оформляется бусинками. [<Рисунок №6>](#)

Рекомендуемые упражнения: ходьба, бег, прыжки, перешагивание, ползание, прокатывание мяча.

«Тоннель». Изготавливается из металлических обручей и ниток. Обручи диаметром 60см., в количестве 5-6 штук, соединяются между собой нитками (техника «макраме»). [<Рисунок №7>](#)
Рекомендуемые упражнения: ползание, прокатывание мяча.

«Ёлочки и деревья». Изготавливаются из оргалита и проволоки. Плоскостные изображения елей и деревьев высотой 50см. крепятся на подставку с помощью металлического стержня и проволоки. Дополнительные детали из ткани («яблоки», «груши», «цветы», «шишки») прикрепляются с помощью клея или двухстороннего скотча к плоскостным фигурам. [<Рисунок №8>](#)
Рекомендуемые упражнения: ходьба, бег, прыжки, ползание «змейкой», прокатывание мяча, использование в подвижных играх, ориентиры.

«Лягушата на кочках», «Ёжики с яблоками». Изготавливаются из дерматина, ткани, ваты и пуговиц. «Бросалки» («лягушки» и «яблоки») выполнены в виде мягкой игрушки. «Кочки» и «ёжики» выполнены в виде ковриков. [<Рисунок №9>](#), [<Рисунок №10>](#)
Рекомендуемые упражнения: ходьба, бег, прыжки, ползание, метание в цель, ориентиры.

«Серсо». Изготавливается из пластмассовых бутылок, шнуров и контейнеров от «киндер сюрприз». Дно пластиковой бутылки отрезается, к крышке прикрепляется шнур с контейнером на конце.
Рекомендуемые упражнения: бросок и ловля. [<Рисунок №11>](#)

«Морское царство». Изготавливается из шнура, ниток, ваты. К шнуру, длиной 3-4м. на нитках прикрепляются вязаные игрушки («рыбы», «водоросли», «медуза»). Расстояние между игрушками может меняться от 40 до 70 см., количество игрушек может уменьшаться и увеличиваться
[<Рисунок №12>](#)
Рекомендуемые упражнения: ходьба, бег, прыжки, ползание, метание в цель, метание в движущуюся цель.

«Двухсторонняя дорожка». Изготавливается из ткани, липкой ленты. Дорожка длиной 3м. и шириной 30-40см. выполнена из ткани двух цветов: коричневая и голубая. С помощью липкой ленты на неё крепятся пособия, вырезанные из ткани: «рыбки», «кочки», «ёжики», «морские звёзды», «листки», «божьи коровки» и т.д. [<Рисунок №13>](#), [<Рисунок №14>](#), [<Рисунок №15>](#)
Рекомендуемые упражнения: прыжки, перешагивание.

«Осьминог». Изготавливается из ткани, ваты и проволоки. Голова «осьминога» выполнена из ткани, набита ватой и имеет круглую форму диаметром 40-50см., ноги «осьминога» (длина 100-120см.) выполнены из ткани, набиты ватой и внутрь вставлена проволока. [<Рисунок №16>](#)
Рекомендуемые упражнения: ползание, перешагивание, прыжки, прокатывание мяча.

«Цветочная поляна». Изготавливается из пластмассовых бутылок или кегель зелёного цвета, банок из-под масляной смеси. Из бросового материала вырезаются «цветы» и шурупами крепятся к кеглям, по такому принципу делаются и «грибы». [<Рисунок №17>](#)
Рекомендуемые упражнения: ходьба, бег, прыжки, ползание, ОРУ, вспомогательные ориентиры, прокатывание мяча или обруча.

«Пеньки». Изготавливаются из жестяных банок, ткани, ниток. Жестяные банки обтягиваются тканью коричневого цвета. Сверху на пеньки можно посадить «грибочки», «паучка», «бабочку», выполненных в технике вязание крючком. [<Рисунок №18>](#), [<Рисунок №19>](#)
Рекомендуемые упражнения: ходьба, бег, прыжки, ползание, перешагивание, прокатывание мяча или обруча, вспомогательные ориентиры.

«Каменная дорожка». Изготавливается из досок, морской гальки, цемента и мебельного лака. Из досок сбивается деревянный каркас длиной 100см., шириной 30см., к нему с помощью раствора крепятся камни. Всё покрывается лаком. [<Рисунок №20>](#)
Рекомендуемые упражнения: профилактика плоскостопия.

«Цветик-семицветик». Изготавливается из ткани, оргалита, пуговиц. Из ткани изготавливаются лепестки, которые наполняются: песком, мелкой галькой, фасолью, горохом, ватой, пенопластом, рисом. Лепестки с помощью пуговиц крепятся к сердцевине диаметром 40см., которая выполнена из оргалита и на ней есть петельки. [<Рисунок №21>](#)

Рекомендуемые упражнения: профилактика плоскостопия.

«Цветные колечки». Изготовлены из пробок от пластмассовых бутылок и толстой проволоки. Из проволоки сгибается обруч диаметром 50-60см., на который нанизываются пробки. По такому же принципу изготавливается и «Волшебный круг». Его диаметр может быть от 1,5 до 3м.

[<Рисунок №22>](#), [<Рисунок № 23>](#)

Рекомендуемые упражнения: прыжки на двух и одной ноге, метание в цель, ОРУ, пролезание, подвижные игры и игры-эстафеты.

«Цветные палочки». Изготовлены из мягкой ткани (красного, зелёного, жёлтого, синего цвета) и липкой ленты. Ткань размером 40х40см. сворачивается в жгут и сшивается, на концы полученной палочки пришивается липучка, так, чтобы свернув эту палочку и закрепив липучку, из неё получилось колечко. [<Рисунок №24>](#)

Рекомендуемые упражнения: ОРУ, прыжки.

Конспект занятия «Цветные палочки»

Задачи: Учить детей забрасывать кольцо на «цаплю». Обратит внимание на технику выполнения броска (прицеливание, замах и бросок). Упражнять в прыжках правым и левым боком через предметы. Отрабатывать толчок (одновременно двумя ногами) и приземление (на полусогнутые ноги). Закрепить умение ползать на четвереньках между предметами. Развивать физические качества. Создать весёлое настроение у детей, желание заниматься физкультурой.

Пособия: цветные палочки по количеству детей, 3 флажка на подставках (красный, зелёный, синий), 8 «цветов», «волшебный круг».

План – конспект:

I. Дети берут цветные палочки, по желанию выбирая цвет.

Игра «Внимание» - перестроение по цвету (все сини, все красные, все зелёные, в чередовании цветов)

Ходьба на носках (из палочки сделать колечко и положить его на голову), ходьба на пятках (колечко в вытянутых перед собой руках), ходьба с высоким подниманием колена (колени поднимать до палочки, которая находится в вытянутых впереди руках), подражательные движения «машина» (кольцо-руль), бег обычный, боковой галоп, подскоки, перестроение в 2 колонны.

II. ОРУ с цветными палочками

«Подтянись» и.п. ноги вместе, палочка в опущенных руках.

1-поднять палочку вверх над головой, подняться на носки

2-вернуться в и.п. (6-8 раз)

«Повороты» и.п. ноги на ширине плеч, палочка лежит на плечах.

1-поворот туловища вправо (влево),

2-вернуться в и.п. (6-8 раз).

«Приседание» и.п. стоя на коленях, палочка в опущенных руках.

1-сесть на пятки, палочку вытянуть вперёд,

2-вернуться в и.п. (6-8 раз).

«Наклоны» и.п. ноги на ширине плеч, палочка за спиной в опущенных руках

1-наклон туловища вперёд, палочку поднять вверх,

2-вернуться в и.п. (6-8 раз).

«Лодочка» и.п. лёжа на животе, ноги вместе, палочка в вытянутых над головой руках

1-прогнуться в спине, поднимая вверх руки и ноги,

2-вернуться в и.п. (6 раз с перерывом).

«Прыжки» ноги вместе, ноги врозь, в чередовании с ходьбой.

Основные движения:

1. «Цапля» - забрасывание кольца на цаплю. Дети делают из палочки колечко (3 подгруппы по цвету).

2. «Белочка» - прыжки через палочку, лежащую на полу, правым и левым боком (фронтальный).

3. «Черепашка» - ползание на четвереньках «змейкой» между «цветами» с колечком на спине (поточный).

4. «Чье звено быстрее соберётся?» (по цвету) Игра проводится 3-4 раза.

III. Профилактика плоскостопия: ходьба по волшебному кругу, поднятие его, зажав стопами.

Итог и анализ занятия.

Конспект физкультурного занятия «Мы весёлые зайчата».

Задачи: учить детей перепрыгивать через предметы на двух ногах. Упражнять в прокатывании мяча до цели. Закрепить умение выполнять подражательные движения. Развивать ловкость, выносливость, меткость, двигательную активность у детей. Формировать эмоционально - положительное отношение к движениям.

Пособия: нестандартное оборудование (листочки, ёлочки), шапочки зайчиков, дорожки для профилактики плоскостопия, корзинка, полоски бумаги зелёного цвета.

План – конспект:

I. «Дети давайте вместе придумаем и сыграем сказку. Живут в лесу зайчики. Есть у них зайчиха – мама (надевают шапочки). Проснулись зайчики утром, а мама им говорит: «Зайчики, мы пойдём сегодня в дальний лес за самой вкусной заячьей капустой. Согласны? Тогда отправляемся в путь» Вводная ходьба, ходьба на носках (слушаем волка), ходьба в полуприсяде (прячемся от лисы), ходьба «змейкой» между деревьями и ёлочками (путаем следы), бег.

II «Давайте теперь сделаем заячью зарядку. Вот какая у нас красивая полянка, на ней мы будем делать зарядку». ОРУ без предмета.

«Зайчики слушают» и.п. ноги вместе, кисти рук приставлены к голове, как ушки зайчика

1-наклон головы вправо (влево),

2-и.п. (5-6 раз).

«Зайки смотрят» и.п. ноги на ширине плеч, руки за спиной

1-наклон туловища вправо (влево),

2-и.п. (5-6 раз).

«Зайчики прячутся» и.п. ноги слегка расставлены, руки на поясе

1-присесть, кистями рук закрыть глаза,

2-и.п. (4-5 раз).

«Где мой хвостик» и.п. ноги на ширине плеч, руки опущены

1-поворот туловища в сторону, посмотреть назад,

2-и.п. (5-6 раз).

«Прыжки» на двух ногах подскоки на месте в чередовании с ходьбой.

Основные движения:

1. «Через листок». Прыжки на двух ногах через предметы. Способ организации поточный 3-4 раза через 4 листика, поочередно через каждый.

2. «Зайки играют». Прокатывание мяча до ёлочек и деревьев из положения сидя на пятках. Способ организации фронтальный.

3. Подвижная игра «Найди себе пару» (4-5 раз)

III. Профилактика плоскостопия. Дети проходят по дорожке со следами, пуговицами, массажёру и собирают «заячью капусту» (полоски бумаги зелёного цвета), которую складывают в корзину.

Конспект физкультурного занятия «Морской мир».

Задачи: Учить детей прыгать на двух ногах через предметы. Упражнять в ползании на четвереньках между предметами. Закрепить умение прокатывать мяч в цель. Продолжать учить детей играть в игры-эстафеты. Развивать физические качества. Создать весёлое, радостное настроение у детей. Закрепить знания детей о морских обитателях.

Пособия: нестандартное оборудование (рыбки на шнуре, морские звёзды на кубиках, осьминог), пособия для профилактики плоскостопия (камни, сундучок), 2 скамейки, сигнальные карточки.

План – конспект:

«Сегодня мы отправимся в морское путешествие, в подводный мир на батискафе. Но для начала мы сделаем разминку».

I. Вводная ходьба, ходьба на носках и пятках в чередовании, ходьба и бег парами, ходьба и бег рассыпную (на внимание по сигнальным карточкам)

II. ОРУ на скамейках (батискафы)

«Закрываем батискаф» и.п. стоя, скамейка между ног, руки опущены.

1-поднять руки вверх, потянуться,

2-и.п. (8-10 раз).

«Смотрим за приборами» и.п. стоя, скамейка между ног, руки на поясе.

1-поворот туловища вправо (влево),

2-и.п. (8 раз).

«Приседание» и.п. стоя, скамейка между ног, руки на поясе.

1-присесть на скамейку, положить руки на плечи, впереди сидящего ребёнка,

2-и.п. (8 раз).

«Наблюдаем в иллюминатор» и.п. сидя верхом на скамейке, руки на плечах впереди сидящего ребёнка.

1-наклон туловища вправо (влево),

2-и.п. (8 раз).

«Разминаем ноги» и.п. стоя, лицом к скамейке, руки на поясе

1-поставить правую ногу на скамейку, погладить её,

2-и.п.,

3-поставить на скамейку левую ногу, погладить её,

4-и.п. (8-10 раз).

«Прыжки» на двух ногах вокруг скамейки, в чередовании с ходьбой.

Основные движения:

1. «Не наступи на морскую звезду» - прыжки на двух ногах через морские звёзды, которые лежат на кубиках (высота кубика 10-15см., 5-6 штук). Способ организации поточный.

2. «Не спугни рыбок» - ползание на четвереньках между предметами (шнурок с висящими на нём рыбками 6-7 штук). Способ организации поточный.

3. «Угости осьминога» - прокатывание мяча в цель. Способ организации поточный.

4. «Игры – эстафеты» с использованием нестандартного оборудования 2-3 игры.

III. Профилактика плоскостопия. Ходьба по морскому дну (по дорожке с камнями, по массажёрам)

Игра «Собери сокровища» - дети при помощи пальцев ног собирают разбросанные по полу мелкие предметы.

Возвращение с путешествия. Анализ занятия.