

Муниципальное Казённое Учреждение  
Дополнительного Профессионального Образования  
Города Новосибирска  
«Городской Центр Развития Образования»  
Первомайского района

Сборник нестандартного оборудования для  
инструкторов по ФК, воспитателей ДОО  
Первомайского района

*(лучшее нестандартное оборудование в физкультурно-  
оздоровительной работе по итогам районного  
методического объединения в направлении «Физическое  
развитие дошкольников»)*

**«Сделай сам»**

Новосибирск, 2019

В 2018-2019 учебном году, в рамках районного методического объединения «Физическое развитие дошкольников», в целях создания атмосферы творческого поиска для оказания поддержки педагогическим коллективам оптимальных условий при организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОО, инструкторам по физической культуре было предложено поучаствовать в создании сборника нестандартного оборудования «Сделай сам».

Каждый педагог дошкольной организации Первомайского района имел право представить для публикации сборника одно нестандартное оборудование, которое можно применить на занятиях с детьми. Представленное оборудование должно было иметь название, цель, задачи, краткое описание его использования, фото. Материалы должны соответствовать образовательной программе дошкольной организации в соответствии с ФГОС ДО, разработаны с учетом возрастных особенностей детей, эстетически оформлены, безопасны в использовании и практичны.

В составлении сборника приняли участие методист МКУДПО «ГЦРО», инструкторы по ФК, воспитатели дошкольных организаций Первомайского района.

Список педагогов, которые представили свои варианты нестандартного оборудования для составления сборника, это:

- Чабанова Ольга Станиславовна, воспитатель МКДОУ д/с № 11 «Вертушка»;
- Бакланова Мария Ивановна, инструктор по ФК МКДОУ д/с № 28 «Резиновый эспандер»;
- Кириенко Алла Владимировна, воспитатель, Котёлкина Ольга Николаевна, инструктор по физической культуре МКДОУ д/с № 44 «Мозаика» Дидактическая игра «Калейдоскоп»;
- Середкина Любовь Владимировна, инструктор по физическому развитию МКДОУ ЦРР д/с № 55 «Спасатели»;
- Воденицкая Оксана Викторовна инструктор по физической культуре МКДОУ д/с № 57 Авторское дидактическое пособие «Путешествие в Здравляндию» для детей старшего дошкольного возраста;
- Иванушкина Наталья Александровна, воспитатель МКДОУ д/с № 78 «Паутинка»;
- Тютюник Ольга Алексеевна, воспитатель МБОУ СОШ № 117 «Моталочки»;
- Кононцева Анастасия Владимировна, инструктор по ФК МКДОУ д/с № 171 «Длинная веревка».

Сборник составлен методистом ТГМ МКУДПО «ГЦРО» в Первомайском районе города Новосибирска Марченко Т.Н.

## «Сделай сам»

Сборник пособий нетрадиционного оборудования, помогающего полноценному физическому и психологическому развитию детей


*Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом*







Нетрадиционное оборудование и инвентарь для двигательной активности детей и профилактических мероприятий своими руками.

Журнал «Инструктор по физкультуре»	№ 5/2015, с. 109
	№6/2017, с. 17, 102
	№4/2016, с.94

Автор: Чабанова Ольга Станиславовна, воспитатель МКДОУ д/с № 11 «Снегирёк»

### ТАБЛИЦА

Постановка проблемы и актуальность	<p>При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание. Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное кровообращение, препятствует разрастанию аденоидных вегетации, предохраняет от переохлаждения, сухости и инфицирования слизистой оболочки носа, рефлекторно помогает регуляции мозгового кровообращения. При ритмичном с полным выдохом носовом дыхании лучше расслабляются дыхательные мышцы, и рефлекторно расслабляется гладкая мускулатура бронхов.</p> <p>Такие важные факторы при заболевании носа и горла, как нормализация прикуса и формирование правильной осанки, описаны в соответствующих разделах нашей книги. При проведении игр с детьми необходимо одновременно контролировать правильность осанки и смыкание губ.</p>
Оборудование для игры (Фото готового изделия и пошагово)	<p>«Вертушка»</p> 

	 <p>Игра «Веселый ветерок».</p>	 <p>Разделить на фрагменты.</p>
	 <p>Палочки (пластмассовые, деревянные).</p>	 <p>Скрепить с помощью изоленты.</p>
<p>Цель</p>	<p>Формирование основ правильного дыхания средствами игрового упражнения.</p>	
<p>Задачи</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять дыхательную систему;</li> <li>2. Тренировать навык правильного носового дыхания;</li> <li>3. Выполнять игровое упражнение с задержкой дыхания;</li> <li>4. Учить выполнять продолжительный выдох.</li> </ol>	
<p>Игровая ситуация и правила игры</p>	<p><b>Ведущий рассказывает:</b> «Собрались как-то ветры с разных концов света и решили выбрать самого сильного. Устроили соревнование: какой ветер дует сильнее всех». Затем дети парами дуют на вертушку (<i>чья вертушка дольше крутится, тот и победил</i>). Каждому дается по три попытки. По команде ведущего дуют, а ведущий показывает, как правильно дуть: воздух вдыхается через нос и резко выдыхается через рот. Из каждой пары детей отбирают лучшего, и они соревнуются между собой. Победителю торжественно присваивают титул <b>«Король ветров»</b> и усаживают на «трон» (<i>стул</i>).</p>	
<p>Возраст детей</p>	<p>С 3 до 7 лет</p>	
<p>Презентация детям</p>	 <p>На вытянутой руке.</p>	 <p>На стойке.</p>


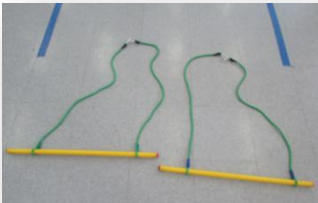

«Сделай сам»

Автор: Бакланова Мария Ивановна, инструктор по ФК МКДОУ д/с № 28

Журнал «Инструктор по физкультуре»	№ 5/2015, с. 109
	№6/2017, с. 17, 102
Эспандер и резиновая лента	Марина Плеханова. Вектор, 2012

ТАБЛИЦА

<p>Постановка проблемы и актуальность</p>	<p>Не секрет, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже возрастной нормы. Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление, что влечет за собой нарушение осанки, искривления позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы.</p> <p>В связи с этим, актуальным является поиск новых эффективных нетрадиционных оборудований по оздоровлению и физическому развитию детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни.</p> <p>Одним из таких оборудований «Резиновый эспандер»</p>	
<p>Оборудование для игры</p>	<p>«Резиновый эспандер»</p> 	
	 <p>Два резиновых эспандера с железными крючками</p>	 <p>С одного конца эспандера снять железный крючок и сделать петельку</p>

	 <p>Скрепить два эспандера между собой за крючки</p>	 <p>Продеть гимнастические палочки в петельки</p>
Цель	Развитие функциональных возможностей ОДА, через использование <i>резинового эспандера</i> .	
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышать двигательную активность при использовании резинового эспандера на занятиях физической культурой;</li> <li>2. Укреплять мышцы верхнего плечевого пояса;</li> <li>3. Способствовать увеличению подвижности грудной клетки;</li> <li>4. Формирование функциональных возможностей ОДА.</li> </ol>	
Игровая ситуация и правила игры	<p>«Резиновый эспандер» предназначен для упражнений на развитие основных мышечных групп. <i>Главный принцип занятия с эспандером заключается в растяжении и сжатии.</i> Это достигается с помощью эластичных деталей тренажера в данном случае обычной резины.</p> <p><b>Игровая ситуация.</b> Пospорили Иван царевич и Серый волк кто сильнее и начали соревноваться. Каждому участнику предлагается встать ногами на «Резиновый эспандер», взять гимнастическую палку и поднять руки вверх до полного выпрямления, тем самым растянуть эспандер, далее согнуть руки в локтях и занести палку за голову. Кто за 10 секунд сделает большее количество раз, тот и выиграет.</p>	
Возраст детей	С 5 до 7 лет	
Презентация детям		

Авторы: Кириенко А.В., воспитатель, Котёлкина О.Н., инструктор по физической культуре МКДОУ д/с № 44 «Мозаика»

### Дидактическая игра «Калейдоскоп»

<p>Постановка проблемы и актуальность</p>	<p>Известно, что индивидуальные особенности зачастую перекрывают возрастные и дети одного и того же возраста могут существенно различаться по своим физическим и интеллектуальным данным. В связи с этим воспитателям следует, очень внимательно относиться к самочувствию ребенка в процессе игры. В групповых помещениях различные дорожки являются элементами оборудования для выполнения различных упражнений, заданий. Полезно, чтобы выполняя те или иные движения, действия, ребенок научился одновременно проговаривать их.</p>
<p>Оборудование для игры</p>	<p>Коврик «Калейдоскоп» двухсторонний с различными геометрическими формами различного цвета предназначен для напольных игр</p> 
<p>Цель</p>	<p>Развитие гибкости посредством единой игровой деятельности.</p>
<p>Задачи</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование функциональных возможностей суставов ОДА;</li> <li>2. Развитие психологических процессов (память, внимание, речь, мышление и т.д.) и зрительно-моторной координации;</li> <li>3. Укрепление вестибулярного аппарата упражнениями на равновесие.</li> </ol>
<p>Игровая ситуация и правила игры</p>	<p><i>1 вариант:</i> индивидуальные команды для одного ребёнка.  <i>2 вариант:</i> игровое задание - «Цапля».          Играющие строятся по 2-3 ребёнка, в две колонны.          По команде педагога дети выполняют задание:          - поочередно встать правой ногой на одну из фигур заданного цвета, левой на другую. В течение</p>

	<p>определённого времени удержать равновесие. Задание усложняется тем что, на ковре в это время выполняется другое задание ведущего, ребёнком второй команды. Побеждает команда, простоявшая дольше на одной ноге.</p> <p>Возможны различные варианты заданий с предметами и без предметов, в соответствии с задачами</p>
<p>Возраст детей</p>	<p>5-7 лет</p>
<p>Презентация детям</p>	 <p>The photographs illustrate various physical education activities for children. The top-left photo shows six children standing on a mat divided into four colored squares (blue, yellow, red, black). The top-right photo shows children on a mat with large colored sections (blue, yellow, red, black), with one child performing a balancing act on a narrow strip. The bottom-left photo shows children on a mat with a grid of colored squares and circles. The bottom-right photo shows children on a mat with a grid of colored squares, circles, and triangles.</p>





## «Сделай сам»

Литература:

Журнал: «Молодой учёный» Авторы: Логоша Галина Егоровна, Симонова Елена Сергеевна «Развитие мелкой моторики у детей»; Рубрика: Педагогика	№ 46 (180) ноябрь, 2017 г.
--	----------------------------

Автор: Середкина Л.В., инструктор по физическому развитию МКДОУ ЦРР д/с № 55 «Искорка»

Постановка проблемы и актуальность	<p><b>Мелкая моторика</b> связана с нервной системой, зрением, вниманием, памятью и восприятием ребенка. На начальном этапе жизни именно <b>мелкая моторика отражает то, как развивается ребенок, свидетельствует</b> о его интеллектуальных способностях.</p> <p>На кончиках детских пальчиков расположены нервные окончания, которые способствуют передаче огромного количества сигналов в мозговой центр, а это влияет на развитие ребенка в целом. Именно поэтому, актуальность мелкой моторики бесспорна. Все способы развития мелкой моторики оказывают благотворное воздействие на организм.</p> <p>Итак, формируя и совершенствуя тонкую моторику пальцев рук, мы усложняем строение мозга, развиваем психику и интеллект ребенка. Через развитие мелкой моторики мы совершенствуем психические процессы и речевую функцию ребенка.</p>
Оборудование для игры	<p>«Спасатели»</p> 



		
	<p style="text-align: center;">Корзинка</p>	<p style="text-align: center;">Бельевая резинка</p>
<p>Цель</p>	<p>Развитие мелкой моторики и координации движений рук у детей дошкольного возраста, с использованием нестандартного оборудования.</p>	
<p>Задачи</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышцы плечевого пояса, запястья рук в процессе выполнения заданий;</li> <li>2. Развивать тактильную чувствительность, зрительно-двигательную координацию движений;</li> <li>3. Повышать остроту зрения.</li> </ol>	
<p>Игровая ситуация и правила игры</p>	<p><b>Проблема:</b> Муха цокотуха пригласила друзей в гости. Но тут появился паучок старичок и всех гостей запутал в паутине. Муха цокотуха позвала на помощь.</p> <p><b>Соревнование:</b> дети встают напротив друг друга перед корзиной и стараются двумя пальцами вытащить «гостей» из паутины (<i>большим и указательным, и средним, и безымянным, мизинцем</i>).</p> <p>Более сложный вариант: достать игрушки с помощью предмета, например ложки. Так же игрушки или пробки можно вытаскивать по цветам.</p> <p>Кто из детей больше спасёт, тот и победитель.</p>	
<p>Возраст детей</p>	<p>С 3 до 7 лет</p>	
<p>Презентация детям</p>		



## «Сделай сам»

Авторское дидактическое пособие «Путешествие в Здравляндию» для детей старшего дошкольного возраста

Автор: Воденицкая Оксана Викторовна инструктор по физической культуре МКДОУ д/с № 57 «Чебурашка»

### ТАБЛИЦА

<p>Постановка проблемы и актуальность</p>	<p>XXI век – это век, технического прогресса, развития высоких технологий, стремления к максимальному комфорту, удобству, экономии времени и сил. Семьи все больше времени проводят у компьютеров, за разговорами по телефону в результате появляется «дефицит движения» - гиподинамия. Все чаще на экранах телевизора мы видим рекламные ролики, призывающие попробовать не очень полезную пищу: гамбургеры, хот-доги, кока-кола, чипсы и другие вредные для здоровья продукты. Донести правильную информацию о важности и необходимости ведения здорового образа жизни – задача педагогов ДОУ. Знания валеологического характера, заложенные в дошкольном возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.</p>
<p>Оборудование для игры (Фото готового изделия и пошагово)</p>	
<p>Листы бумаги А- 4</p>	

	<p>Карточки с заданиями для игроков, попадающих на станции желтого цвета</p> <p>Паспорт жителя страны «Здравляндия»</p>	<p>Картинки с изображением: фруктов, овощей, молочных продуктов, полезных и вредных для здоровья привычек и других изображений, влияющих на здоровье как положительно, так и отрицательно</p>  <p>Смотреть в приложение № 2</p>
<p>Цель</p>	<p>Выявление сформированности основ здорового образа жизни у дошкольников в игровой деятельности.</p>	
<p>Задачи</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать психомоторные функции и познавательные процессы;</li> <li>2. Развивать артикуляционный аппарат детей при произношении речёвок, считалок, пословиц о здоровом образе жизни;</li> <li>3. Содействовать двигательной активности через использование физминуток;</li> <li>4. Мотивировать детей на ведение ЗОЖ и побуждать делать выводы и умозаключения.</li> </ol>	
<p>Возраст детей</p>	<p>С 5 до 7 лет</p>	
<p>Презентация детям</p>		

## Приложение:

### № 1 «Игровая ситуация и правила игры»

В игровом «путешествии» принимают участие дети от 2 до 4 человек.

У каждого игрока своя цветовая фишка. Кубик следует кидать по очереди на твердой поверхности, далее выполнять движение своей фишкой по «станциям» в соответствии с количеством точек на верхней поверхности кубика.

Станции **зеленого цвета** обозначают положительный ход, т.е. правильный шаг к сохранению и укреплению своего здоровья. При попадании игрока на станцию **красного цвета**, необходимо выполнить два шага в обратном направлении, т.е. нахождение на этой станции, не принесет пользы здоровью, а только навредит.

Передвигаясь от станции к станции, дети кратко аргументируют пользу или вред нахождения на них. **Например**, игрок, попадая на станцию **«Молочные продукты»**, перечисляет какие молочные продукты, он знает (молоко, кефир, ряженка, йогурт, творог, сыр и др.), и сообщает об их пользе (зубы и кости человека насыщаются кальцием и становятся крепче).

На игровом поле встречаются станции **желтого цвета**. Попадая на них, игрок берет карточку с заданием (педагог зачитывает): «Отгадай загадку о виде спорта, о гигиеническом предмете», «Произнеси речевку или пословицу о здоровом образе жизни», «Продолжи высказывание...», «Проведи пальчиковую игру или любое физкультурное упражнение» и другие задания. Если ребенок обходится без помощи педагога, то он делает три шага вперед, если же игрок затрудняется с выполнением задания на карточке, педагог или остальные игроки оказывают ему помощь. Но тогда игрок продвигается лишь на один шаг.

Каждые 10-15 минут, на протяжении всей игры, проводятся физкультминутки для предупреждения утомления, т.к. во время игры нагрузку испытывают органы зрения, мышцы туловища.

В ходе игры педагог наблюдает за игроками, контролирует ход игры, помогает при необходимости, фиксирует у себя результаты и делает выводы о сформированности основ здорового образа жизни у каждого ребенка.

Игроки, дошедшие до финиша – страны «Здравляндия», являются победителями и получают **«Паспорт Здоровичка»**, в котором прописывается фамилия, имя ребенка и дата выдачи.

## № 2 «Карточки для игры»

### Карточка № 1

**Произнеси речевку о здоровом образе жизни.**

**Возможные подсказки:**

1. «Я здоровье сберегу - сам себя по могу!»
2. «От простой воды и мыла - у микробов тают силы!»
3. «Солнце воздух и вода – наши лучшие друзья!»
4. «Здоровье свыше нам дано – учись малыш беречь его!»
5. «Стою или сажу – за осанкой я слежу!»

### Физкультминутка:

Спорт ребятам очень нужен,  
Мы со спортом очень дружим!  
Спорт - здоровье, спорт – игра!  
Скажем мы, физкульт – ура!  
Раз - поднялись, потянулись!  
Два – согнулись, разогнулись.  
Три – в ладоши три хлопка,  
Головою три кивка,  
На четыре – руки шире.  
Пять – руками по махать.  
Ну, а шесть – потанцевать!

### Карточка № 2

**Назови пословицы о ЗОЖ**

**Возможные подсказки:**

1. Здоровье дороже денег.
2. Здоров будешь, всего добудешь!
3. Болен – лечись, а здоров – берегись!
4. Береги платье снову, а здоровье – смолоду!
5. Здоровье дороже богатства!
6. В здоровом теле – здоровый дух!
7. Сон - лучшее лекарство!

### Карточка № 7

**Проведи игровой самомассаж**

**Возможные подсказки:**

**Массаж спины «Суп»**

Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину стоящего впереди.

**Чики-чики-чики-ца!** Вот капуста для борща (похлопывают ладонями по спине).  
**Покрошу картошки, свеколки, морковки** (постукивают ребрами ладоней),  
**Полголовки лучку, да зубок чесночку** (поколачивают кулачками).  
**Чики-чики-чики-чок** (поглаживают ладонями) — **И готов борщик!**

### Карточка № 4

**Проведи физкультминутку о ЗОЖ**

**Возможные подсказки:**

**«Части тела»**

У меня есть голова  
(указываем на соответствующие части тела)  
Грудь, живот, а там - спина  
Ноги - чтобы поскакать,  
Руки - чтобы поиграть!

### Карточка № 3

**Покажи гимнастику для пальчиков о ЗОЖ**

**Возможные подсказки:**

1. Ах вода, вода, вода!  
Будем чистыми всегда!  
Брызги - вправо, брызги – влево!  
Мокрым стало наше тело!  
Полотенчиком пушистым  
Вытрем ручки очень быстро!

### Карточка № 6

**Продолжи стихотворение о спорте**

1. Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.  
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -  
Там идёт игра — ... **(хоккей)**.
2. На снегу две полосы,  
Удивились две лисы.  
Подошла одна поближе:  
Здесь бежали чьи-то... **(лыжи)**.

### Карточка № 5

**Отгадай загадку о ЗОЖ**

1. Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится. (Мыло.)
2. Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья —  
Очень важен **(Режим дня)**.

## «Сделай сам»

### Литература:

Журнал «Инструктор по физкультуре»	№ 5/2015, с. 109
	№6/2017, с. 17, 102
Аверина. И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практическое пособие / И. Е. Аверина. – Изд. 2-е. – М.: Айрис-пресс, 2011 год./	с. 32-34

Автор: Иванушкина Наталья Александровна, воспитатель МКДОУ детский сад №78 «Теремок»

### ТАБЛИЦА

Постановка проблемы и актуальность	<p>При нарушении координации движения, необходимо как можно раньше начать развивающие упражнения. Координация включает в себя способность к ориентированию в пространстве, сохранению равновесия и чувству ритма.</p> <p>Развитие координации движения у детей предполагает не только совершенствование выполняемых ребенком движений. Это, прежде всего, согласованное взаимодействие процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга ребенка, создающих благоприятные условия для координированной работы центральной нервной системы в целом. Именно поэтому развитие координации движений у детей является очень важной задачей.</p> <p>Основная форма тренировки координационных возможностей ребенка – это двигательная деятельность, выполняемая с различной скоростью и включающая разнообразные движения. Но очень важно, чтобы такие движения были не хаотичными.</p>
Оборудование для игры	«Паутинка»



Спортивный обруч диаметр 70 см.



Резинка бельевая /10 мм, двух цветов/



Пистолет промышленный, клеевой



Скрепить с помощью клеевого пистолета в местах соприкосновения с обручем

Цель

Формирование координации движений через игровое действие.



Задачи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать координационные способности и гибкость;</li> <li>2. Увеличить подвижность ОДА;</li> <li>3. Укреплять мышцы голеностопного сустава.</li> </ol>
Игровая ситуация и правила игры	<p><b>Ведущий:</b> Жил на свете паучок. Он был очень ловкий и хитрый. И надумал сплести большущую паутину, чтобы никто не смог пролезть через неё. И в самом деле, как через такую, пролезть? А я думаю, что мы хитрее паучка, попробуем? Затем поочерёдно пролазят в обруч (<i>обруч можно держать ведущему руками на уровне ребёнка или используя специальные стойки для обруча, для вертикального положения</i>)</p> <p>По команде ведущего, ребёнок пролазает через паутинку, помогая при этом сначала руками (<i>ведущий подсказывает последовательность</i>), освобождая для себя пространство, затем нога и всё тело. При неудаче повторяется подход. Кто покажет наиболее лучшую смекалку, ловкость и самостоятельность, тому ребёнку вручается нагрудный знак-эмблема «Самый ловкий и сообразительный».</p>
Возраст детей	С 4 до 7 лет
Презентация детям	



При поддержке воспитателя в первом случае старший возраст, при помощи стойки – средний возраст.

## «Сделай сам»

Литература:


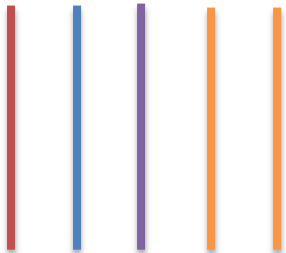
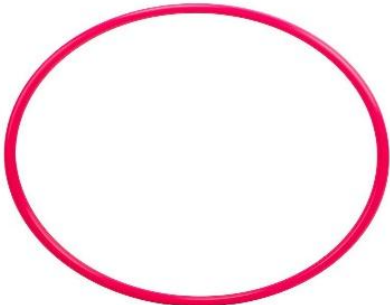
<http://www.olesya-emelyanova.ru>

<http://arh-dou186.ru>

<http://planetadetstva.net>

Автор: Тютюник Ольга Алексеевна, воспитатель МБОУ СОШ № 117

### ТАБЛИЦА

Постановка проблемы и актуальность	<p>У детей плохо развита моторика рук, плечевой пояс. При нынешнем дефиците движения у многих детей слабый мышечный аппарат, двигательный навык.</p> <p>Игра «Моталочки» позволяет сформировать координацию движений пальцев, развивает речевую деятельность, готовит ребенка к школе.</p>	
Оборудование для игры (Фото готового изделия и пошагово)	<p style="text-align: center;">«Моталочки»</p> 	
	 <p>Пять палочек (пластмассовые, деревянные)</p>	 <p>Один обруч</p>

	<p>Пять лент одинакового размера</p> 	<p>Пять повязок на глаза</p> 
<p>Цель</p>	<p>Развитие мелкой моторики рук посредством нетрадиционных приемов.</p>	
<p>Задачи</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышцы и суставы плечевого пояса;</li> <li>2. Тренировать подвижность пальцев рук;</li> <li>3. Развивать ловкость и быстроту движения;</li> <li>4. Способствовать укреплению внутренних мышц глазного яблока.</li> </ol>	
<p>Игровая ситуация и правила игры</p>	<p><b>Ведущий рассказывает:</b> В игре могут участвовать несколько детей. По сигналу, ребята начинают накручивать ленточку на палочку, кто первый накрутит ленточку, тот победил. В игре могут принять участие несколько пар. Пособие может использоваться детьми в самостоятельных играх. Игра: « Кто быстрее».</p> <p>Можно использовать и художественное слово.</p> <p style="text-align: center;"><i>Черепаша стометровку Доползла к заходу дня. Гордо приподняв головку, Радуетя: "Вот так я! Пусть последнее мне место Объявили в микрофон, - Главное, что наконец-то Я прошла свой марафон!"</i></p> <p style="text-align: right;">(Бывшев А.)</p>	
<p>Возраст детей</p>	<p>С 4 до 7 лет</p>	
<p>Презентация детям</p>	<p>В свободной игровой деятельности детей</p> 	

## «Сделай сам»

Литература:

Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. Спб.: Речь, 2007.

Автор: Кононцева Анастасия Владимировна, инструктор по физическому воспитанию МКДОУ д/с № 171 «Черничка».

Таблица

Постановка проблемы и актуальности	Нарушение осанки – частый спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом (пониженном напряжении тканей) состоянии мышц и связочного аппарата. Основа профилактики нарушений осанки – общая тренировка организма ребенка. В задачи игр входят: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечно - сосудистой системы. Приобретение правильной осанки - длительный процесс, поэтому ребенку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка. А лучше всего чаще играть в игры на развитие осанки.
Оборудование для игры	Длинная веревка
Цель	Формирования правильной осанки и воспитание умения согласованно действовать в коллективе.
Задачи	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Укрепление мышц туловища и конечностей;</li><li>2. Развитие ловкости, меткости;</li><li>3. Развитие координации движений в крупных и мелких мышечных группах;</li><li>4. Формирование правильной осанки.</li></ol>
Игровая ситуация и правила игры	Ведущий связывает концы веревки и просит игроков стать вокруг и взять веревку. Ведущий объясняет, что

	<p>игроков получилось живое кольцо и теперь они должны выполнять задания. Игрок, выполнивший все задания правильно, побеждает.</p>
Возраст детей	С 3 до 7 лет
Показ детям	 A group of approximately ten young children, mostly boys, are standing in a circle on a light-colored wooden floor. They are all wearing white short-sleeved shirts and dark shorts. Each child is holding the hands of the child next to them, forming a human ring. Some children have their arms raised, holding their hands above their heads. The background shows a room with light blue walls, a white door, and some colorful toys or equipment.