

Использование спортивного инвентаря и оборудования в организации двигательной деятельности детей на свежем воздухе

Воспитание тяги к физкультуре и спорту должно начинаться с раннего детства, а ежедневные гимнастические упражнения должны войти в привычку. Физкультура и спорт помогают справиться с умственными и моральными нагрузками, а учитывая сегодняшнюю загруженность наших детей, становится просто необходимым привлекать детей к спорту с детства.

При достаточной хорошо продуманной двигательной активности тренируются мышцы, система кровообращения, сила, выносливость. Физические упражнения на свежем воздухе не только тренируют мышечный аппарат ребенка, но и насыщают органы и ткани кислородом, что в свою очередь снимает напряжение, успокаивает.

В процессе оздоровительной прогулки с детьми следует применять простейшее гимнастическое оборудование, с которым дети могут заниматься как организованно, так и самостоятельно.

СКАКАЛКА ДЛИННАЯ И КОРОТКАЯ

Такой спортивный инвентарь доступен каждому. Конечно, скакалка больше знакома девочкам, но мальчикам этот предмет будет не менее полезен. Перед тем как купить скакалку убедитесь, что она подойдет ребёнку, для этого попросите его встать в центр скакалки, при этом ручки скакалки должны находиться на уровне груди ребенка. Слишком маленькая скакалка, как и слишком большая, практически бесполезна. Любые прыжковые упражнения связаны с кратковременными, но сильными мышечными напряжениями. Это развивает выносливость и даже укрепляет сердечнососудистую и дыхательную систему.

Если хочешь быть умелым,
Ловким, быстрым,
Сильным, смелым,
Научись любить скакалки,
Вожжи, обручи и палки.

Использование: прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами; используется для игр, соревнований.

МЯЧ

Вот что любят дети всех возрастов. Мяч ставится одной из самых любимых игрушек, когда малыш ещё только ползает или делает первые шаги. Мячи могут быть самыми разными, как спортивными, так и игровыми.

Спортивные мячи предназначены для различных коллективных игр. Для маленького ребёнка лучше подобрать простой лёгкий мяч. С мячом можно играть, бегать и заниматься самыми разнообразными спортивными упражнениями.

Не обижен, а надут,
Его по полю ведут.
А ударят - нипочем,
Не угнаться за мячом.

Использование: перекатывание мячей воспитателю, друг другу, под дугу, в ворота из положения стоя и сидя; передача мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его, передача через шнур, натянутый на уровне груди ребенка; подбрасывание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками, одной рукой, с хлопками, поворотами; отбивание мяча о землю правой и левой рукой на месте, с продвижением вперед шагом; ходьба по скамейке, прокатывая мяч двумя руками перед собой, перешагивая мячи, прокатывание мяча головой на четвереньках; прокатывание мяча одной ногой между предметами.

Никогда не унывай,
В цель мячами попадай!
Вот здоровья в чем секрет-
Будь здоров! Физкульт - привет!

Использование: используются во время выполнения общеразвивающих упражнений, прокатывание друг другу, между предметами, в воротца; метание на дальность правой и левой руками, в горизонтальную цель, в вертикальную цель.

КЕГЛИ (НАБОР)

По аллее ходят кони,
Вот они как на ладони.
И упитанные, и воспитанные.
Дрессировщик скажет: «Оп!» -
Кони сразу же в галоп.

Использование: при разметке спортивной площадки для ходьбы и бега змейкой, прыжки, прокатывание мяча одной ногой, для спортивных игр (н-р: городок), при ограничении пространства (н-р: ворота, домик).

КОЛЬЦЕБРОСЫ

Дети вышли по порядку
На активную зарядку.
Пометать на кольцеброс

Захотелось им всерьез.

Использование: при метании колец на стержень. Развитие: развивает глазомер, точность, ловкость движений.

ЛЕНТА КОРОТКАЯ

Плавно руками, дети, помашем,
Это к нам птицы летят,
Как они сядут, мы тоже покажем,
Крылышки сложим назад.

Использование: для общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

НАБИВНЫЕ МЕШОЧКИ

Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили,
Вот так, вот так,
Головой своей крутили.

Использование: ползание на четвереньках с мешочком на голове, на спине, ходьба с мешочком на голове, метание на дальность, в горизонтальную цель, в вертикальную цель, прыжки с продвижением вперед с мешочком между колен.

МИШЕНИ

По плечу победа смелым,
Ждет того большой успех,
Кто, не дрогнув, если нужно,
Вступят в бой один за всех.

Использование: метание предметов в вертикальную цель с расстояния из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя). Развитие: развивает глазомер, точность, ловкость движений.

ДУГА МАЛАЯ, ДУГА БОЛЬШАЯ

Вот дан старт,
Вперед, друзья!
Отставать никак нельзя!

Использование: влезание под дугу прямо, правым и левым боком вперед, ползание на четвереньках, прокатывая мяч головой под дугой, прокатывание мяча друг другу через воротца (дугу).

ОБРУЧ МАЛЫЙ, ОБРУЧ БОЛЬШОЙ

Чтоб ногам работу дать,
Будем дружно приседать.

Взял Сережа обруч свой,
Держит обруч за спиной.

Использование: влезание в обруч разными способами: прямо, правым и левым боком вперед, прыжки из обруча в обруч, прыжки через большой обруч (как через скакалку), малые обручи для общеразвивающих упражнений, для различных игр и соревнований.

ПАЛКА ГИМНАСТИЧЕСКАЯ

Подравнялись.
Посмотрели через левое плечо,
Через правое еще.
Ровненько стоим,
За осанкою следим.

Использование: используется для выполнения общеразвивающих упражнений, прыжки с продвижением вперед через несколько палок.

ЩИТ БАСКЕТБОЛЬНЫЙ НАВЕСНОЙ С КОРЗИНОЙ

Внимание! Внимание!
И вот опять задание.
«Брось в корзину мячик!»
Услышал в поле мальчик.
Использование: бросок мяча в кольцо.

ФЛАЖКИ

Встанем смирно; без движения.
Начинаем упражнения:
Руки вверх подняли - раз,
Выше носа, выше глаз
Упражнение второе -
Положение рук иное

Использование: при выполнении общеразвивающих упражнений на занятиях, в подвижных играх и на соревнованиях.

**Подготовила инструктор по физической культуре
Булатова Е.В.**