

Нестандартное оборудование своими руками. (Из опыта работы)

Бруски из поролона

Цель. Развитие координации движений, ловкость, выносливость, укрепление мышц ног и рук.

Использование.

- Прокатывать мячи в «воротца» из брусков: ногами, руками, клюшками и т.д.
- Передвигаться скользящим шагом или высоко поднимая ноги.
- Метание со стопы: положить брусок на ногу, затем броском отправить либо через веревку, либо другому ребенку в руки.
- Передача бруска через голову, между ног, сбоку – в эстафете, стоя в колонне.
- Эстафета с брусками.
- Большой теннис с брусками (отбивать брусками, как ракеткой).
- Забросить в вертикально поставленный обруч.

Материал. Поролон, дерматин, брусок.

Изготовление. Брусок обшивается мягким дерматином. Высота поролона не менее 5 см, длина 50 см, ширина 20 см. Диаметр отверстий 2.5 см. Широкая лента, опоясывающая брусок.

Пальма

Цель. Развивать глазомер, внимание, ловкость рук, умение регулировать и координировать движения.

Использование. Для бросания и попадания в цель, прокатывание мяча.

Материал. Пластмассовые ведра разного размера, мячи для метания, декоративные листья.

Изготовление. Удалить дно и вырезать отверстия на боковой стороне ведер, поставить их друг на друга в виде пирамиды. По желанию оформить декоративной пленкой и листьями.

Батут

Цель. Развитие мышц ног, координация движений, внимание, ловкость, умение регулировать и координировать движения.

Использование. Для прыжковых упражнений.

Материал. Автомобильная камера, дерматин.

Изготовление. Сшить чехол из дерматина и натянуть его на накаченную камеру.

Поролоновые островки

Цель. Координация движений, внимание, ловкость. Умение регулировать и координировать движения.

Использование. Прыжковые задания, эстафеты, п. игры.

Материал. Круги из поролона, дерматин, веревка.

Изготовление. Круги обтянуть дерматином и соединить их веревкой в виде дорожки.

Тренажер для ног

Цель. Укрепление мышц ног и стоп.

Использование. Массажные упражнения.

Материал. Счеты.

Изготовление. Эстетическое оформление счет.

Волшебные окошки

Цель. Ловкость, глазомер, координация движения, умение работать в паре.

Использование. Пролезание из окошка в окошко. Метание в вертикальную цель. Парное

бросание мяча через окошко другому ребенку.

Материал. Две стойки, крышки от пластмассовых бутылок, веревки.

Изготовление. Крышки нанизать на веревку и прикрепить к стойкам.