

Мастер – класс

Укрепление физического и психического здоровья детей с использованием инновационного спортивного оборудования

Составила и провела: инструктор по ф/к Ланина Е.С.

Цель:

**Взаимодействие с родителями по изготовлению
нестандартного оборудования для совместного
использования в НОД.**

Задачи: Учить собирать предметы, развивать ориентировку в пространстве, укреплять крупные группы мышц.

Материал: разноцветные ленты (30 см.), капсулы пластиковые.

«Цветные кометы»



Задача: Упражнять в ходьбе с перешагиванием через шнуры и правильно приземляться после прыжка на полусогнутые ноги.

Материал: шнур (50 см.), пластиковая капсула.

«Раз ступенька, два ступенька»



Задачи: Укреплять дыхательную мускулатуру, развивать подвижность грудной клетки.
Материал: Карандаши и цветной картон.

«Осенние листочки»



Задача: Разнообразить представления детей о предметах, с которыми можно выполнять ОРУ для общей физической подготовки.

Материал: кольца, пакеты.

«Султанчики»



Задача: Разнообразить представления детей о предметах, с которыми можно выполнять ОРУ для общей физической подготовки и использовать в игровой деятельности.

Материал: ткань атласная разного цвета.

«Косички»



Задача: Укрепление мышц рук и плечевого пояса - ОРУ.

Материал: пластиковые бутылки, наполнитель – песок.

«Гантели»



Задача: Развитие координации движений, глазомера, быстроты и ловкости.

Материал: пластиковые бутылки, капсулы от шоколадных яиц, изолента, шнур.

«Бильбоке»



Задачи: Учить перепрыгивать двумя ногами через препятствие и правильно приземляться на ноги; ходить в колонне по одному, соблюдая дистанцию, не наталкиваясь друг на друга.

Материал: ткань, мягкий накопитель.

Дидактическая игра «Змея»



Задача: развивать мелкую моторику пальцев рук и ловкость.

Материал: мягкие пластиковые капсулы, тесьма и палочка.

«Самый быстрый»



Задачи: Учить ориентировке в пространстве, строиться в круг по сигналу; развитие мелкой моторики.

Материал: ткань, атласный ленты (25 шт.), кольца или палочки.

Дидактическая игра «Солнышко»



Задачи: развивать глазомер детей, ловкость, воспитывать волевые качества, внимание, быстроту реакции и координировать движения .

Материал: цветные нитки, спицы (крючок), мягкий наполнитель.

«Разноцветные мячи»



Задача: осуществлять профилактику плоскостопия.

Материал: разнообразный материал для массажа стопы (камни, крышечки, пуговицы, использованные фломастеры, счетные палочки, крупы и многое другое)

«Дорожки для профилактики плоскостопия»



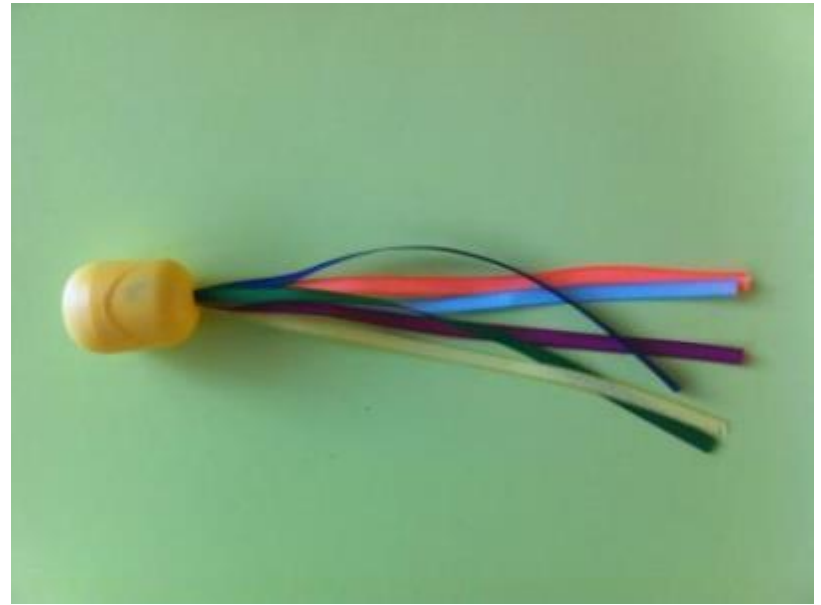
Задачи: приобщать детей к зимним видам спорта, развивать двигательную активность, координацию, глазомер.

Материал: пластиковые бутылки, песок, разноцветный скотч.



Техническая карта

«Кометы»



Техническая карта «Мячик»



В два этапа:

1.



2.

