***Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение***

***Детский сад № 472***

**Методическая разработка**

**«Использование нестандартного оборудования**

**на физкультурных занятиях в работе с детьми 4-5 лет»**

****

***Составитель:***

***Инструктор по физической культуре***

***Власова М.П.***

***Екатеринбург- 2018г.***

*Цель:* повышение двигательной активности детей, используя нестандартное оборудование.

*Задачи:*

- совершенствовать координацию движений, укреплять связочно – суставный аппарат;

- повышать устойчивость вестибулярного аппарата;

- увеличивать жизненную емкость легких и укреплять сосуды сердца и мозга.

*Противопоказания для использования оборудования.*

К занятиям допускаются практически все дети, посещающие ДОО. Абсолютными противопоказаниями для использования оборудования являются:

- хронические и острые заболевания почек, органов дыхания;

- большинство порок сердца, значительная близорукость.

В настоящее время в практике работы в ДОО используют спортивные комплексы «Здоровье». Этот комплекс представляет собой набор веревочных лестниц, спортивных колец, перекладин, канатов. Установка данного оборудования в помещении позволяет детям повысить двигательную активность и включать в работу все мышечные группы.

Упражнения в применении *комплекса «Здоровье»:*

1. Лазанье по канату;
2. Лазанье по веревочной лестнице;
3. Лазанье разными способами по шведской лесенке;
4. Подтягивание на перекладине;
5. Вис на кольцах;
6. Различные упражнения па кольцах.

*Канат веревочный.*

Используется для развития координации движений, ловкости, закрепления навыков равновесия, прыжков и для профилактики плоскостопия.

Упражнения:

* *Ходьба по канату «Ёлочка*».

Выполнение. Носки стоп развернуты в разные стороны, канат проходит по середине стопы.

* *«Канатоходцы».*

Выполнение. Стопа располагается прямо по канату, проходит через всю стопу.

* *Ходьба по канату боком приставным шагом.*

Варианты положения рук: руки на поясе, руки в стороны, за головой, к плечам, руки в стороны в движении крест – накрест впереди. Выполнение. Канат проходит через середину стопы.

* *Ходьба по канату на носках*
* *Ходьба скрестным шагом, канат посередине.*
* *Ходьба змейкой по канату.*
* *Использование каната в ОВД*:

1. Перепрыгивание на двух ногах прямым способом;
2. Перепрыгивание боком на двух ногах;
3. Перепрыгивание змейкой на двух или одной ноге;
4. Перескоки с одной ноги на другую через канат;
5. Использование как ориентир;
6. Перепрыгивание.

Выполнение. 1 – ноги врозь, 2 – ноги скрестно.

* *Прыжки с поворотом, канат между ног*.

И.п. – ноги врозь, руки на поясе.

Выполнение.

1. Прыжок – поворот в обратную сторону;
2. Прыжок – поворот в и.п. вперед.

* *Прыжки через канат в движении «Лодочка»* (канат раскачивается, прыжки боком на двух ногах).
* Прыжки через вращающийся канат.

*Пособия для профилактики плоскостопия.*

Использование данных пособий повышает кожно – мышечный тонус, улучшает кровообращение и окислительно – восстановительные процессы в мышцах, суставах, тканях, развивает равновесие и координацию движения.

*Коврик массажный «Гусеничка».*

Представляет собой дорожку с различными раздражителями. Коврик может быть использован на занятиях вводной или заключительной части занятия.

*Бревно массажное «Равновесие».*

Бревне диаметром 10 см., оплетено шнуром. Используется для развития ловкости, равновесия, координации движения, одновременно массируя наружную поверхность стопы.

Упражнения:

1. Ходьба по бревну прямо,
2. Ходьба по бревну боком приставным шагом,
3. Ходьба на носках,
4. Бег по бревну.