МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-ДЕТСКИЙ САД №35 «ВИШЕНКА» ТРЕТЬЕЙ КАТЕГОРИИ С.НОВОТРОИЦКОЕ

Мастер-класс

«Спортивный кубик»

Автор:

Худина Анастасия Сергеевна-воспитатель

с.Новотроицкое 2021г.

**1.Актуальность**

Основной задачей дошкольных учреждений является оздоровление, обеспечение разностороннего физического развития ребенка.Это закаливающие процедуры в группах, дыхательная гимнастика и точечный массаж, утренняя гимнастика физкультурные занятия , спортивные праздники и развлечения, дни здоровья, разнообразные кружки.

Не секрет, что в детском саду и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении за столами, у телевизора, компьютера .

Новое спортивное оборудование**—** это всегда дополнительный стимул активизациифизкультурно-оздоровительной работы с детьми,

Детям на физкультурных занятиях должно быть, прежде всего, интересно.

Не последнюю роль в создании захватывающей атмосферы занятия играет оборудование**,** особенно нестандартное**.**

**Цель:**

Создание нестандартного оборудования**,** которое будет позволять более быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки**,** а также будет способствовать повышению интереса к физкультурным занятиям.

**Задачи:**

• Разработать и изготовить нестандартное оборудование «Физкультура на кубиках».

Формировать двигательные умения и навыки**.**

• Приобщать детейк здоровому образу жизни.

• Развитие творчества, фантазии при использовании нетрадиционного оборудования**.**

• Вызвать у детей интерес к использованию нетрадиционного оборудования на занятиях и в свободных видах деятельности.

• Обогатить двигательную среду с целью воспитания культуры здоровья у детей**.**

**Нестандартное оборудование должно быть**:

Безопасным

Максимально эффективным

Компактным

Универсальным

Технологичным и простым в применении

Эстетичны

**3.Необходимое оборудование**

Для разработки нестандартного оборудования «Физкультура на кубиках» понадобиться следующий материал:

- кубики 4 шт.;

- клей ПВА;

- ножницы;

- картинки-заготовки общеразвивающих упражнений;



**4.Способ изготовления**

Поэтапное изготовление нестандартного оборудования «Физкультура на кубиках»:

1 этап: разрезаем картинки-заготовки.

2 этап: на 1 кубик наклеиваем картинки-заготовки со спортивным оборудованием;

3 этап: на второй кубик наклеиваем картинки-заготовки упражнений для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса;

4 этап: на третий кубик наклеиваем картинки-заготовки упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника;

5 этап: на четвертый кубик наклеиваем упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Итог: получаются кубики со спортивным оборудованием и общеразвивающими упражнениями



**КОМПЛЕКС № 1**

(без предметов)

1. И.п. – стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в и.п. То же в другую сторону (по 3 раза).
3. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И.п. – стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
5. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).

**КОМПЛЕКС № 2**

(с флажками)

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1-8), повторить 3 раза.

**КОМПЛЕКС № 3**

(с мячом)

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Подняться в стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками (по 3 раза в обе стороны).

4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (по 3 раза).

**КОМПЛЕКС № 4**

(с обручами)

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

3. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Поднять обруч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног, поднять обруч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться ободом обруча колен; выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча рук в чередовании с ходьбой (по 3 раза в каждую сторону)

**КОМПЛЕКС № 5**

(с кубиком)

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки. Поднять через стороны руки и передать кубик из левой в правую руку (4-5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-8 раз).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

***КОМПЛЕКС 6***

**(с палкой)**

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч.

1 – палку вверх, потянуться;

2 – сгибая руки, палку назад на лопатки;

3 – палку вверх;

4 – палку вниз, вернуться в исходное положение (4–6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 – присесть, палку вперед;

2 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу.

1–2 – наклон вперед, палку вверх, прогнуться;

3–4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п**.** – стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах.

1 – шаг правой ногой вправо;

2 – наклон вправо;

3 – выпрямиться;

4 – исходное положение. То же влево (5–6 раз).

1. И. п. – стойка ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах. Прыжки – ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1–8, затем небольшая пауза, повторить упражнение 2–3 раза.

 

 







