

Физкультурные снаряды — своими руками

Изобретательность педагогов в создании физкультурных снарядов поистине безгранична. Сегодня мы знакомим наших читателей с некоторыми находками из различных уголков России.

Батут из «запчастей»



Прекрасные батуты — небольшие по размерам и оригинальной формы — получаются из автомобильных баллонов. Для этого надо, во-первых, такие баллоны раздобыть, во-вторых, обшить их кожей. А затем — прыгай в свое удовольствие.

Чудо-лыжи



Во что только не способна превратиться пластиковая бутылка! И в куклу, и в погремушку, и в цветовой тренажер! Но этим ее возможности не исчерпываются. Сегодня наша бутылка превращается в лыжи!

Сделать сбоку каждой бутылки надрезы нужной величины — чтобы нога свободно входила в бутылку, обклеить края отверстий тканью, чтобы не резали, — и лыжи готовы. Крышки бутылок задорно указывают направление скольжения. Конечно, далеко на таких лыжах не уедешь. Но по ворсистой поверхности ковра во время веселых стартов с удовольствием прокатятся и дети, и взрослые. Причем наперегонки. Вези меня, моя бутылка!



«Счетные» палочки на физкультуре

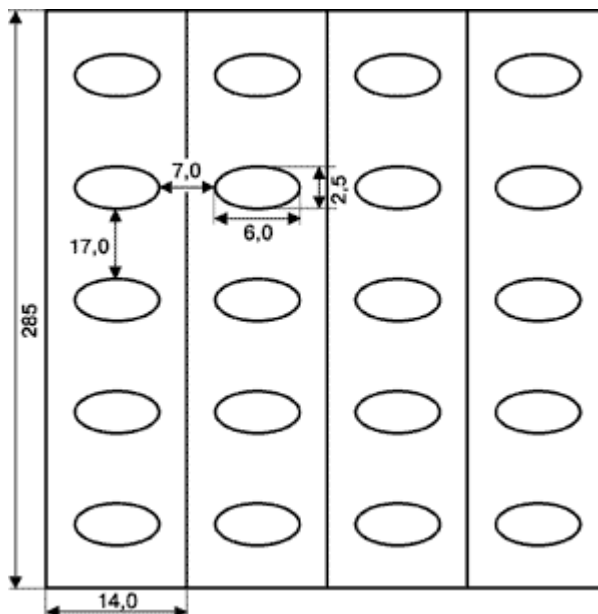
При желании можно наделить физкультурные снаряды «математическими свойствами». Для этого потребуется проволока, нарезанная на куски различной длины — от 50 см до 1 м. Проволока оборачивается слоем мягких материалов и обшивается плотной тканью. С каждого конца такой отрезок с проволочной «начинкой» имеет липучки, позволяющие сцеплять отрезки между собой.



Из отрезков выкладывают различные геометрические фигуры, которые могут служить «островками» в эстафетах, «дорожками» для хождения с целью профилактики плоскостопия, «кошками» для пролезания и просто счетными палочками.

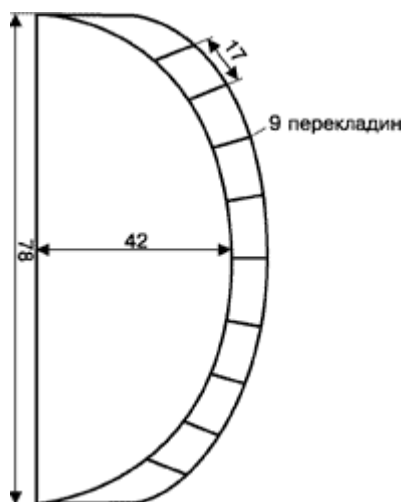
Стена Коркина

От обычной гимнастической стенки стена Коркина отличается расположением «ступеней». Прорезы находятся не в шахматном порядке, а строго одна под другой. Это требует от лазящего большей сноровки и лучшей координации движений. Нужно быть, «как кошка».



Тренажер для растягивания

Тренажер позволяет развить у детей гибкость. Но выгибаться каждый может, исходя из своих собственных возможностей.



Мы умеем «ползать»

Физиологи считают, что ползание — очень полезное упражнение. И для детей, и для взрослых. Во время ползания оказываются задействованными те мышцы, которые не имеют нагрузки ни при ходьбе, ни при беге.

Детям это особенно полезно — еще и для укрепления мышц спины. Но просто долго ползать на четвереньках надоест.



Для того, чтобы разнообразить этот вид движения, используют различные «снаряды». Иногда они очень просты и представляют собой... обычную толстую веревку.

«Охотничьи» забавы



Стоит ящичек. На дне — шишки. Это не материал для строительства и не материал для поделок. Шишки выполняют роль массажного коврика. Не поверишь, что это возможно, пока не убедишься своими глазами. Якутские малыши действительно могут ходить по шишкам. Ведь их прадеды были охотниками! Говорят, ходить по шишкам очень полезно.



Дерево с дуплами — снаряд для метания.

«Железный» ежик



Массажный коврик «Ежик» разнообразит коллекцию ковриков. Правда, характер ежика — «железный», и его «колючки», сделанные из металлических бутылочных крышек, следует отнести к «экстремальному» виду массажа. Переступание по такому коврику по ощущениям несколько отличается от щадящего эффекта фломастеров или гладеньких колец массажера. Однако детям «острые» ощущения нравятся, и они не боятся топтаться у ежика на спине. А ежик не обижается: он для этого и создан!