

## Спортивный инвентарь своими руками

(с комплексами упражнений по всем возрастам)



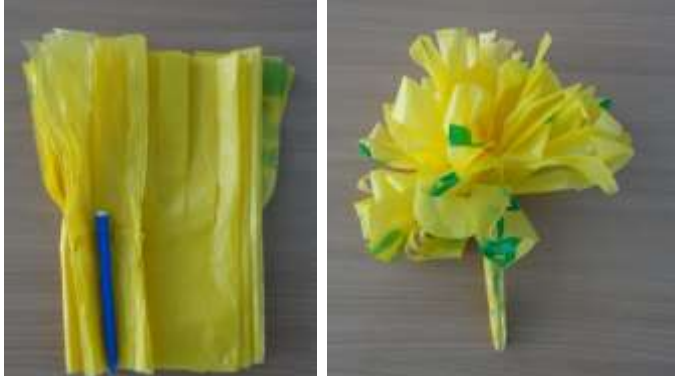
*Инструктор по физической культуре*

*Н.А.Новоточина*

Физическая активность - это одна из основополагающих составных сохранения и укрепления здоровья детей, а также поддержания ЗОЖ.

В детском саду на утренней гимнастике и занятиях по физической культуре мы используем разнообразный спортивный инвентарь, который расширяет возможности для выполнения многообразных движений, упражнений.

Сегодня я вам предлагаю попробовать изготовить спортивный инвентарь самим из подручных материалов.

	<p><b>Флажки</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 палочки (можно для суши)</li><li>• Цветная бумага или ткань</li><li>• Клей</li></ul>
	<p><b>Ленточки на палочке</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 палочки по 25 см (можно для суши)</li><li>• 2 цветные ленты по 35 см</li><li>• Клей</li></ul>
	<p><b>Султанчики</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 палочки по 15 см (фломастеры, карандаши, ручки)</li><li>• 2 части сложенного в несколько раз пакета (высота в 2 раза больше палочки или фломастера)</li><li>• Скотч</li></ul>



### Султанчики 2 вариант

- 2 палочки по 15 см (фломастеры, карандаши, ручки)
- 2 яйца от киндер-сюрприза (можно наполнить любой крупой)
- Цветные нитки или ленточка для бантика
- Декор (глазки, ротик, носик)
- Клей

## Комплексы утренней гимнастики с флажками (ленточками на палочке, султанчиками)

### 2-3 года

1. «Покажи флажки»

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать флажки, вернуться в и. п. Повторить 3 раза.

2. «Положи флажки»

И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками вперед. Присесть, положить флажки на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять флажки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

3. «Спрячь флажки»

И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками в стороны. Присесть, положить флажки на пол позади себя, вернуться в и. п. Присесть, взять флажки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

4. «Дотянись»

И.п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с флажками в стороны. Наклониться вперед, коснуться флажками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

5. «Попрыгай»

И. п. — ноги слегка расставлены, руки с флажками вверх. Прыжки на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз.

6. «Ходьба»

Ходьба, сопровождаемая дыхательными упражнениями (вдох носом, выдох ртом), в течение 10 секунд.

### 3-4 года

1. Ходьба на месте 20 сек., бег 10 сек. (повторить 2-3 раза)

2. И. п. — ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, руки прямые; опустить флажки, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. — ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо, правую руку вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. — ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. Наклониться вперед-вниз и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

- И. п. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. Взмах флажками вперед-назад-вперед. Опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
- Ходьба на месте 20 сек.

### 4-5 лет

- Ходьба и бег в чередовании (20 сек. – 20 сек.) 3-4 раза
- 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).
- И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
- И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
- И. п. - сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
- 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.
- Ходьба на месте в течение 30 сек.

### 5-6 лет

- Ходьба с выполнением заданий по сигналу (на носочках руки на пояс, на пяточках руки за голову); бег на месте 40-60 сек.
- И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (6-7 раз).
- И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 — исходное положение (6 раз).
- И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1-2 — присесть, флажки вынести вперед; 3-4 — исходное положение (5-7 раз).
- И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — наклон вперед к левой (правой) ноге; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).
- И. п. — основная стойка, флажки внизу. На счет 1-8 прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем вновь повторить прыжки.
- И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1-2 — правую ногу отставить назад на носок, флажки вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-8 раз).
- Ходьба на месте 30-40 сек.

### 6-7 лет

- Ходьба с выполнением заданий по команде: (руки в стороны, руки вверх, на носочках руки на пояс, на пяточках руки за голову); бег на месте 60 сек.
- И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — поднять флажки вверх, скрестить; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).
- И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 — флажки вверх; 2 — присесть, флажки вынести вперед; 3 — встать, флажки вверх; 4 — исходное положение (6 раз).
- И. п. — сидя ноги врозь флажки в согнутых руках у плеч. 1 — флажки в стороны; 2 — наклониться, коснуться палочками флажков пола у носков ног; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

5. И. п. — стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч. 1 — поворот вправо (влево), флажок отвести вправо; 2 — исходное положение (6-8 раз).

6. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — исходное положение. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.

7. Ходьба на месте, флажки в правой руке над головой (помахивая), 40 сек.

Комплекс упражнений рассчитан на 2 недели. Потом рекомендовано его менять.

P.S. Уважаемые родители! По возможности присылайте фото детишек, выполняющих гимнастику, своим воспитателям.