

«Нестандартное физкультурное оборудование»



Работу выполнил ученик 7 класса, Першин Лев
2020г

Цель: Использование нестандартного оборудования из бросового материала, сделанного своими руками или бытовых предметов использованных в хозяйственной деятельности, и использование его для занятий физической культуры.

Задачи:

1. Формированию интереса к нестандартному оборудованию.
2. Развитие творчества, фантазии при использовании нестандартного оборудования.
3. Мотивирование на двигательную активность, через использование нестандартного оборудования.

Мною был использован
разнообразный бросовый материал,
а так же предметы быта,
используемые в домашнем
хозяйстве. Пособия способствуют
развитию мышц рук и ног,
координацию движений, развитию
меткости, ловкости, внимания.

Для изготовления нестандартного оборудования, потребуется некоторое время. **Нестандартное оборудование**

должно быть:

безопасным;

максимально эффективным;

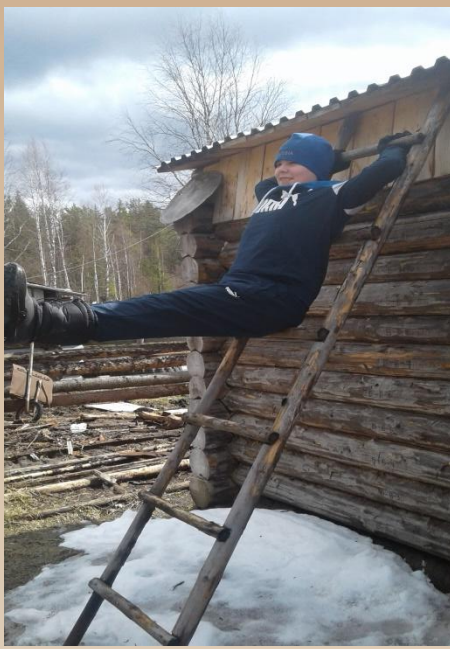
удобным к применению;

компактным;

универсальным;

простым в применении;

эстетичным.



Для занятий физической культуры, я использовал обычную лестницу.

1. С помощью лестницы можно выполнять силовое упражнение поднятия ног под углом 45 градусов из положения виса. (укрепление мышц пресса, ног и рук)

2. Перешагивание и выполнение шагов по ребрам лестницы (на развитие координации тела)



Используя автомобильную покрышку, можно выполнять отжимание из положения лежа.



Используя небольшое полено можно выполнять:

- шаги, как на степ платформе;
- выполнять перепрыгивание;
- выполнять приседания на одной ноге



Использовать старую сетку от кровати, как батут, для выполнения прыжков (на развитие координации тела)

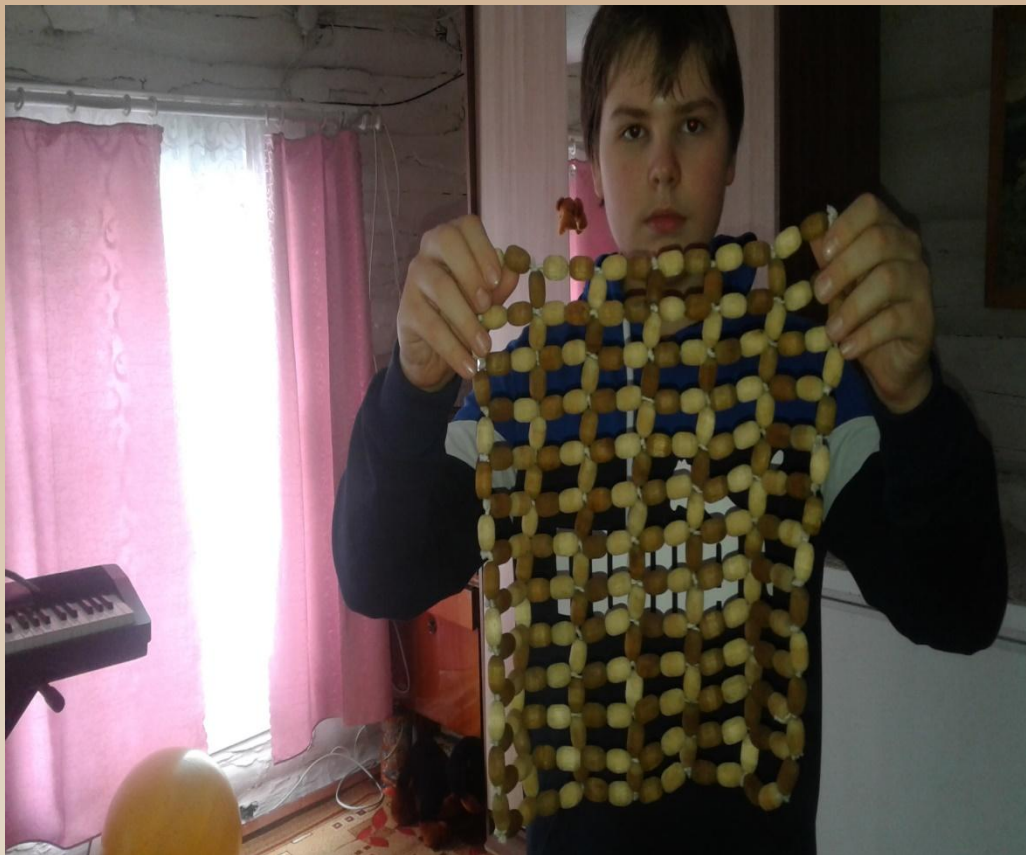


Пластиковые бутылки, наполнив водой, можно применять:

1. как спортивные предметы для развития подвижности кистевых суставов, вращая кистями рук в разные стороны;
2. так же, как предмет для метания снаряда.



Обычную палку, можно применить, как гимнастическую палку и выполнять различные упражнения, так например: 1. наклоны в стороны; вперед и назад; 2. перешагивание через палку и так далее.



Из деревянных бусин от декоративной шторы, можно сделать массажёр для стоп ног.



Из этих же бусин , можно собрать цепочку, которая будет и массажером для спины и эспандером.

Всем – фантазии,
творчества и ЗДОРОВЬЯ!