

МАСТЕР КЛАСС НА ТЕМУ:

“СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ СВОИМИ РУКАМИ”.

Спорт – это жизнь. Без него в современном мире никак. Прививать любовь к спорту, спортивным играм и соревнованиям нужно еще с самого детства. Не только детский сад – это идеальное место для того, чтобы начать приучать новое поколение к спорту, но и семья, ведь личный пример родителей всегда воодушевляет ребенка на подвиги. Но если в детском саду есть все ресурсы: много детей, хорошая территория, огражденная от всего остального, много времени и большое разнообразие игрушек и спортивного инвентаря. Дома не все могут позволить организовать обширную игротеху и обходятся основными развивашками. Но это не беда, ведь можно сделать спортивный инвентарь своими руками. Какое оборудование будет полезно иметь дома? Все, что помогает деткам вести подвижный образ жизни – гантели, скакалки, обручи, набивные мешочки, флажки, боулинг, тоннель, мешки для прыжков, массажные дорожки и многое другое. Своими руками можно сделать множество разнообразных вещей, причём некоторые будут полезны уже с первых дней жизни крохи. Нужно всего лишь немного времени и некоторые материалы, которое валяются под рукой. Делая спортивный инвентарь своими руками, можно применить свою фантазию.

Делаем гантели. Этот инвентарь можно использовать для укрепления мускулатуры рук. А самое главное – его очень просто сделать. Чтобы изготовить гантели, понадобится всего парочка пластиковых бутылок, круглый кусочек дерева, скотч и какой-то наполнитель (горох, песок или мелкий щебень). У бутылок отрезаем горлышко и доньшко. Чем эти детали будут больше, тем тяжелее станет гантель. Отрезанные части склеиваются друг с другом с помощью скотча. Потом в каждую половинку засыпается наполнитель и закручивается крышкой. После этого с каждой стороны половинки от гантели присоединяются к деревянной ручке опять-таки с помощью скотча. Сделать это можно за пару минут. Главное, чтобы были материалы. С такими гантелями можно проводить зарядку каждый день.



Мешочки для метания. Мешочки для метания - важный элемент подвижных игр и заданий на метание и равновесие. Делаются они из обычной ткани (желательно брать более плотную) и песка (соли). С самого начала нужно сделать выкройку из ткани. Размер мешочка ни на что не влияет. После этого осталось только сшить стороны и засыпать внутрь песочек. Расставив обручи в разных местах площадки, можно играть в игру: кто попадет мешочком во все обручи, тот победил. Также мешочки используются для улучшения осанки. Во время занятий их кладут на голову. У кого они сползают, тот держит спину неровно. Этот спортивный инвентарь очень просто сделать, а игр с его помощью можно придумать великое множество.

Как сделать флажки. Спортивный инвентарь в виде сигнальных флажков пригодится, чтобы провести какие-либо соревнования. Сделать их так же просто, как и все остальное. Для их создания подойдет яркий кусок ткани и небольшие деревянные палочки (можно заменить шпажками для еды). Они будут прямоугольной формы. Достаточно вырезать кусок ткани и подшить вручную с трех сторон. С последнего конца нужно сделать петлю по всей длине для палочки. После этого вставляются палочки. Флажки готовы! Их расставляют по бокам беговой дорожки для обозначения пути или поворота, передают при играх в эстафеты и выполняют общеразвивающие упражнения. Они очень функциональные, поэтому пригодятся везде.

Бильбоке. Такую очень популярную игрушку среди детей, оказывается, легко сделать и самому. Для этого понадобятся пластиковые бутылки, нитки для вязания и еще одна крышечка. Чтобы сделать этот спортивный инвентарь

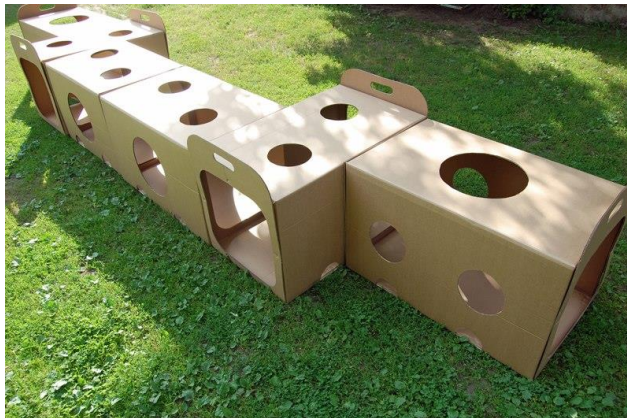


своими руками, нужно для начала разрезать пластиковую тару напополам. Затем нужно отрезать нитку для вязания сантиметров на тридцать. Один ее конец закрепляется на горлышке бутылки (просто откручивается крышка и потом завинчивается обратно), а другой прикрепляется ко второй крышке (для этого надо сделать в ней отверстие).

Бильбоке готово.

Туннель. Достаточно распространенный спортивный инвентарь. И его тоже очень легко сделать. Для его создания понадобится пластиковый обруч и кусок ткани. Рассчитать нужно так, чтобы диаметр кольца подходил к диаметру входа в туннель. Сначала сшиваются концы полотна – так получается просто плоский коридор. Затем вшивается пластиковый обруч. Теперь это больше походит на волшебный туннель из какой-то сказки. Вход можно

украсить новогодним дождиком или разноцветными ленточками. Дети становятся в колонну и по одному проходят сквозь отверстие. Как правило, это вызывает кучу положительных эмоций. Такое развлечение помогает детям научиться координировать свои движения рук и ног при ползании и не бояться замкнутого пространства.



Попади в тучку. Очень простой, но интересный "аттракцион". Чтобы его сделать, много не надо: достаточно иметь ватман и ножницы. Из бумаги вырезается большая тучка. В ней проделывается большое и аккуратное отверстие. Такую тучку подвешивают к потолку на леске или облокачивают на что-то твердое. Задача в том, чтобы дети попали мешочками для кидания или мячиками для большого тенниса в отверстие. Это очень интересный конкурс, помогающий развивать у детей ловкость и меткость.

Массажные коврики. Инвентарь, полезный с рождения ребёнка. Применяется для формирования свода стопы, профилактики плоскостопия и развития тактильных ощущений. Потребуются кусочки ткани, полотенца или что-либо, для основы-коврика. А также пришивной и набивной материал: отлично подходит горох, гречка, пуговицы, камушки, канат небольшого диаметра, куски искусственного меха, контейнеры от шоколадных яиц и др. Ограничением может стать лишь ваша фантазия. Задача создать коврик путем пришивания или набивания выше перечисленного в контрастном, по ощущениям, порядке: мягкое-жесткое, колючее-гладкое. Придумайте историю и отправляйтесь в путь по волшебной дорожке!



Мешки для прыжков. Очень позитивный инвентарь, не требующий усилий на создание у умеющих шить мам. Выберите кусок ткани на $\frac{4}{3}$ роста, предполагаемого, спортсмена и сшейте его по полам. Уже можно прыгать!

Боулинг. Скорее всего у вас дома имеется какой-либо мяч, а вот игру боулинг, возможно, вы не приобрели. Немного предприимчивости и она у вас будет. Возьмите пустые пластиковые бутылки, причем не важно какого размера, и украсьте их рисунком акриловой краской, сшейте чехол или наберите воды и добавьте пищевой краситель. Готово.

Согласна, что подобные самоделки уступают товарным видом и всегда хочется приобретать лучшее для своего ребенка. Но подобный инвентарь хорош для дачных развлечений, игр на природе, массовых праздниках, когда не надо переживать за сохранность своего имущества. Так же он отлично подойдет для знакомства, когда вы, например, сомневаетесь будет ли востребована эта вещь, после покупки...сделайте и проверьте. А если в творчестве примет участие вся семья, то такой инвентарь точно станет самым любимым и полезным. Творите и наслаждайтесь своими результатами!!!



*Мастер класс подготовила
инструктор по физ. культуре
Рыбальченко Н.С.*

