

Мастер-класс по изготовлению нетрадиционного спортивного оборудования «Мы гантели мастерим, сильными мы быть хотим!»

Для изготовления двух гантелей вам понадобятся: четыре небольшие бутылочки из под лимонада, ножницы, клей "Момент", скотч, воронка, мерный стакан (или четыре стеклянных стакана, бумага самоклеящаяся, соль "Экстра" - 1 пачка (1 кг, пенопласт.)

1. Очистить бутылочки от наклеек.
2. Пенопласт мелко покрошить.
3. Заполняем бутылки пенопластом немного оставляя места от края.
4. Готовим соль, для утяжеления гантелей.

1 кг. соли разделили на 4 части по 250 гр.

Т. к. весов у нас не было, то мы использовали гранёные стаканы.

По два стакана на одну гантелю.

5. Через воронку высыпаяем соль из стаканов в бутылки. Осторожно встряхнуть.

Если бутылочки не заполнились до краёв, то добавить ещё пенопласт.

6. Закручиваем крышки.

7. Для украшения использовали полоски самоклеющейся бумаги разных цветов.

8. Склеиваем бутылки крышками между собой по такому принципу. (*Лучше использовать быстросохнущий супер-клей*).

Дать клею хорошо просохнуть.

9. Затем крышки хорошо фиксируем (*плотно*) скотчем.

НАШИ ГАНТЕЛИ ГОТОВ

Мастер-класс картины из ниток «Спорт-альтернатива вредным привычкам»

Здоровье - это одна из важнейших ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Ведь от здоровья зависит наша жизнь. При встрече мы спрашиваем друг друга о здоровье, желаем его друг другу. И в этом заложен большой смысл. Мы желаем человеку здравствовать. Жить здорово, т. е. полезно и для себя, и для окружающих.

Правильное и здоровое питание не сможет обеспечить здоровье и красоту нашего тела. На помощь к нам приходит спорт. Ежедневные занятия спортом - вот залог здоровья и красоты. Чтобы спорт доставлял удовольствие, нужно правильно выбрать занятия, и спорт будет приносить здоровье не только телу, но и душе. Великая сила - спорт! Он приносит здоровье, счастье, чувство оптимизма. Спорт помогает нам справиться с трудностями и обрести веру в собственные силы.

Для изготовления такого панно нам потребуется:

1. Рамка для фотографий.
2. Клей обойный, можно использовать ПВА
3. Разноцветные нитки
4. Ножницы
5. Кисть

- 1) На картоне делаем рисунок
- 2) Затем наносим клей на поверхность и выкладываем нитью контур нарисованной фигуры.
- 3) Постепенно вырисовываются фигурки
- 4) Далее выкладываем следующую часть картины
- 5) Порезав нитки на мелкие кусочки, выкладываем ими фон картины

мастер-класс «Нестандартное оборудование по физкультуре в детском саду своими руками»

Цель: изготовление нестандартного оборудования из бросового материала своими руками для физкультуры и использование его на занятиях и в играх

Задачи: формировать интерес к нестандартному оборудованию, приобщать педагогов и родителей к его изготовлению; развивать творчество, фантазию при использовании нестандартного оборудования; мотивировать детей на двигательную активность, через использование нестандартного оборудования в самостоятельных видах деятельности

Изготовления таких пособий не требует больших затрат. В основном был использован разнообразный бросовый материал: все то, что наверняка найдется в любом доме из разряда ненужных вещей. Минимум затрат и времени! А в результате получаются очень яркие привлекающие к себе внимание пособия. Они помогают развивать мышцы рук, ног, координацию движений, меткость, ловкость, внимание.

Нестандартное оборудование должно быть:

Безопасным

Максимально эффективным

Удобным к применению

Компактным

Универсальным

Технологичным и простым в применении

Эстетичным

«Гантели»

Материал: пластиковые бутылки, деревянная палочка для соединения бутылок между собой, цветной скотч или изолента, горох (*или другой материал для их наполнения*).

Задачи: учить выполнять ОРУ с предметом, для развития силы рук, воспитывать любовь к спорту.

«Султанчики»

Задачи: учить выполнять ОРУ с предметом, подвижных игр.

Варианты использования: массаж ладоней (вращение ствола карандаша между ладонями, массаж кончиков пальцев, массаж тыльной стороны и внутренней стороны ладони).

«Бильбоке»

Материал: пластиковые бутылки, шнурок, капсулы от шоколадных яиц, нитки, изолента, маркер. Задачи: развивать глазомер, координацию мелких движений, тренировать предплечье и кисти рук.

Варианты использования: дети подбрасывают капсулу вверх и бутылочкой ловят ее.

Если поймали — молодцы!

«Спортивные кубики»

Изготовлено из пластмассовых кубиков, бумаги с силуэтами человека, выполняющего различные упражнения.

Способствует укреплению мышц тела, развитию общеразвивающих упражнений, внимания, координации движений, быстроты реакции.

Варианты использования: в самостоятельной игровой деятельности, организованной образовательной деятельности, для работы дома с родителями.

«Волшебное ведёрко» - цель для метания и сбора мячей.

«Волшебные колечки»

Задачи: учить выполнять ОРУ с предметом, развивать ловкость, координацию движений, использовать в ОВД, подвижных играх

Материал: капсулы от шоколадного яйца, шнур, шило.

«Ленточки»

Материал: разноцветные ленты, колечки

«Стойки»

Материал: труба от линолиума, краска

Задачи: учить детей перешагивать, перепрыгивать, пробегать через предметы.

Для продвижения правым и левым боком, прямо; для метания, перебрасывания, прокатывания мячей и игры в футбол, для ориентира.

Для продвижения правым и левым боком, прямо; для метания, перебрасывания, прокатывания мячей и игры в футбол, для ориентира.

«Кольцеброс»

Материал: пласмасовые бутылки, обклеенных цветной изолянтной.

Цель: развивает мелкую моторику, глазомер, координацию движений.

«Моталочки»

Материал: деревянные и мягкие игрушки, тесьма и палочка

Задачи: развивать мелкую моторику пальцев рук и ловкость.

«Массажеры»

Материал: капсулы от шоколадных яиц, ручки от 5 литровых бутылок, шнур, шило; рукавички или перчатки, бусинки и пуговицы

Задачи: укреплять мышцы спины, груди и ног

«Массажные дорожки»

Материал: изготовлены из плотной ткани, цветных крышечек из под соков, растительного масла, молока, кефира.

Задачи: осуществлять профилактику плоскостопия; укреплять иммунитет; развивать внимание, мышление, сообразительность.

«Ходунки»

Материал: изготовлены из деревянных брусков, которые покрашены, и бельевой веревки.

Варианты использования: предназначены для выполнения основных видов движения, для развития координации движения, для самостоятельной игровой деятельности.

«Волшебный колпак»

Материал: обруч, ткань.

Используется для организации и проведения сюрпризных моментов в ходе проведения утренников и развлечений для детей дошкольного возраста.

Игра «Угадай, кого накрыли»

Дети передвигаются в рассыпную. По команде приседают, закрывают глаза. Воспитатель накрывает одного из детей колпаком. Дети открывают глаза, угадывают, кто накрыт.

«Попади в цель»

Материал: Плотная ткань, с вырезанными отверстиями (кругом, мяч.

Развитие: Глазомер, внимание, быстроту реакции, ловкость рук, координацию движение.

Использование: Для бросания и попадания в цель.

«Классики»

Для развития координации движений и ознакомления с цифрами.