

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» ПОСЕЛКА ПСЕБАЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСТОВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
Педагогического совета
от «20» 08 2023 г.
Протокол № 3



Утверждаю
Директор МБУДО «Дом
детского творчества» пос. Псебай
В.Н. Левенцова
«20» августа 2023 г.

**Методические рекомендации для педагогов
по изготовлению нестандартного физкультурного
оборудования к занятию фитнес-аэробикой**

Подготовила:
Данилова Елена Валерьевна,
педагог дополнительного
образования

2023 г.

Данные методические рекомендации разработаны для педагогов, работающих с детьми с особыми образовательными потребностями. Они содержат материалы, которые помогут как начинающим, так и опытным педагогам изготовить бюджетные атрибуты для занятий в объединениях физкультурно-спортивной направленности, с целью удержания внимания и сохранения мотивации детей, так как это является одной из приоритетных задач по укреплению здоровья детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

Далеко не последнюю роль в этом вопросе играет правильно организованная предметно-развивающая среда. Она должна быть интересной, развивающей и располагающей к физической активности. Для этого достаточно можно изготовить оборудование для занятий своими руками. Подобное оснащение способствует проведению новых интересных и увлекательных занятий с применением нетрадиционного физкультурного оборудования, что позволяет разнообразить повторяющиеся упражнения, а педагогу – реализовать идеи и задачи обучения с минимальной затратой денежных средств. Интерес детей к различным атрибутам вызывает у них положительные эмоции. Совместное изготовление оборудования активизирует родителей, настраивает их на сотрудничество с педагогами.

Данные советы по изготовлению атрибутов, педагоги могут рекомендовать родителям учащихся, так как не у всех есть возможность приобрести гантели, султанчики для занятий, но их можно изготовить своими руками. При их изготовлении основном используется разнообразный бросовый материал, т.е. все то, что, наверняка, найдется в любом доме из разряда ненужных вещей. Минимум затрат и времени!

Главное правило: нестандартное оборудование должно быть безопасным, максимально эффективным, удобным, компактным, универсальным, эстетичным, технологичным и простым в изготовлении.

«Султанчики»

Материалы: 30 больших пакетов (разных цветов), булавки, скотч, «дождик», палочки (могут быть карандаши, фломастеры); ножницы.

Ход работы:

1. Складываем поочередно цвета пакетов и закрепляем булавками.
2. Обрезаем ровно швы со всех боков, для получения отдельных пластов материала.
3. Складываем квадраты пополам и нарезаем полосками бахрому, не доходя до центра.
4. Разворачиваем заготовки и плотно скатываем серединку в трубочку.
5. Бахрома должна получиться с двух сторон.
6. Образовавшуюся ручку обматываем скотчем.
7. Разъединяем каждую полоску, чтобы султанчик получился пышным и объемным. Султанчик готов!

Красивый вариант изготовления султанчиков – из «дождика». Можно использовать одноцветный дождик, можно многоцветный. Для изготовления кроме дождика нам также понадобятся скотч и палочки. Дождик складываем пополам в зависимости от желаемого размера султанчиков, сгиб завязываем с помощью скотча. Для облегчения задачи приклеивания дождика к палке, можно место сгиба дождика обмотать скотчем, формируя пучки. Затем эти пучки равномерно распределяем у основания палочки и очень плотно перетягиваем скотчем.

Изготовленные своими руками «султанчики» повысят интерес детей с ОВЗ к выполнению разминки, ритмической гимнастики, танцевальной аэробики, степ-аэробики.

Султанчики можно также использовать не только для развития мышц туловища, но и для развития органов дыхания. Для того, чтобы сформировать у ребенка с ОВЗ правильное дыхание, следует сформировать правильный, плавный выдох, что позволит развивать у ребёнка способность направлять свою воздушную струю в нужном для него направлении. Детям с ОВЗ особенно важно вырабатывать правильную воздушную струю, ведь правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы. Детям с ОВЗ будет особенно интересно дуть на султанчик и наблюдать, как разлетаются в разные стороны его элементы. И чем сильнее выдох, тем ярче выражен полет.

«Гантели» (0,5 кг)

Материалы: пластиковые бутылки объемом 0,5 л, песок.

Процесс изготовления 2 гантелей весом 0,5 кг. каждая.

1. Берем 2 пустые бутылки 0,5 литра, заполняем их песком. Плотнo закручиваем крышки. Гантели готовы! Можно изготовить красочные этикетки и наклеить их на гантели.

Для детей с ОВЗ объем и вес гантелей можно менять, все зависит от физических показателей и возможностей детей! Можно взять бутылочки большего объема и засыпать в них гравий, тогда масса гантелей будет больше. Если дети слабые, можно использовать бутылочки небольшого размера и наполнить их водой, тогда вес гантели будет 200-250 грамм.

Вес гантелей в дальнейшем целесообразно постепенно увеличивать, тем самым, увеличивая нагрузку на мышцы рук детей с ОВЗ.

«Дорожка здоровья»

Стопы являются своеобразной проекцией всех наших органов. Соответственно, ходьба по «дорожке здоровья» оптимизирует процессы кровообращения и внутренний обмен веществ, помогает улучшить иммунитет и активизирует защитные силы организма, снимает усталость, возникшую после физических, либо умственных нагрузок, и способствует восстановлению работоспособности.

«Дорожка здоровья» предназначена для массажного воздействия на стопы, на которых есть множество активных точек, для профилактики плоскостопия, формирования правильной свода стопы; для улучшения обменных процессов в нижних конечностях, снятие нервного напряжения. Нет ограничений по возрасту, полезна взрослым и детям, оказывает благотворное влияние на здоровье организма в целом. Ребенку это позволит иметь правильное положение стопы и красивую ровную походку, снимет нагрузку с ног. А для взрослых дорожка – замечательное средство против воспаления суставов и варикозного расширения вен.

«Дорожку здоровья» можно сделать своими руками. В качестве наполняющих предметов можно применять самые разные вещи, попавшие под руку.

Материалы: пластиковые крышки, деревянные палочки, песок, камни, галька, орехи, пуговицы, губки для мытья посуды (мягкие и шершавые), жесткие мочалки для пилинга, коврики «травка», линолеум.

Конструировать «дорожку здоровья» можно с помощью толстой веревки, пластиковых ковриков по типу травка, резиновых ковриков для обуви и металлических цепей. Кроме того, на конструкции должны находиться и достаточно мягкие предметы, к примеру, посудные губки из поролона. Отдельные элементы такой дорожки пришивают на отрез из плотной ткани, также их можно приклеивать на клеенку, фанеру, либо кусок линолеума.

Пособие мобильное, многофункциональное, с виду яркое и привлекательное.

Вещь, которая сделана собственными руками, более полезна, так как при её изготовлении вкладывается любовь, позитивная энергия и забота. К тому же, массажная дорожка, сшитая своими руками, является более функциональной.

«Дорожки здоровья» можно выкладывать перед сном, после дневного сна на пути к кровати. Занятия лучше проводить в игровой форме. Ходьба по дорожке проводится в медленном темпе. Это формирует тактильное восприятие стоп, что благоприятно воздействует не только на оздоровление, но и на активное познание окружающего мира и развитие интеллектуальных способностей детей. Тонус тканей и клеток при ходьбе босиком повышается, как и сопротивляемость организма, а особенно к простудным инфекциям.

Важно, чтобы хождение по массажным коврикам было детям в радость! При ходьбе можно использовать словесные игры-сопровождения, которые способствуют повышенному интересу детей к двигательной активности.

Регулярное массажное воздействие на стопы помогает ежедневно и совершенно без труда улучшать здоровье ребенка, дорожка здоровья позволяет сделать этот процесс не только полезным, но и весьма увлекательным. Прогулки по такой дорожке рекомендуется совмещать с процедурами закаливания. Благодаря этому здоровье детей значительно улучшится.

Использование массажных дорожек показывает, что заболеваемость детей постепенно снижается, дети показывают положительную динамику в наборе веса и роста, у них формируется правильная осанка и форма стопы.

Приучать ребёнка к массажному коврику лучше всего в виде игры. Яркий коврик привлекает внимание ребенка. Первые занятия на коврике желательно проводить по 4–7 минут. Для использования можно выполнять и различные упражнения: спокойная ходьба, ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, прыжки.

Упражнения с дорожками создают положительный настрой, повышают настроение, дают заряд бодрости и энергии.

Не прилагая особых усилий, ребёнок с ОВЗ в непринуждённой, свободной форме выполняет самомассаж стоп, получая приятные ощущения, удовольствие, а его организм наполняется энергией, здоровьем.

Заключение: используя данные методические рекомендации, педагоги смогут самостоятельно изготовить бюджетные атрибуты для занятий в объединениях физкультурно-спортивной направленности.