

# **Мастер – класс**

## **Укрепление физического и психического здоровья детей с использованием инновационного спортивного оборудования**

**Составила и провела: инструктор по ф/к Ланина Е.С.**

**Цель:**

**Взаимодействие с родителями по изготовлению  
нестандартного оборудования для совместного  
использования в НОД.**

**Задачи:** Учить собирать предметы, развивать ориентировку в пространстве, укреплять крупные группы мышц.

**Материал:** разноцветные ленты (30 см.), капсулы пластиковые.

## «Цветные кометы»



**Задача:** Упражнять в ходьбе с перешагиванием через шнуры и правильно приземляться после прыжка на полусогнутые ноги.

**Материал:** шнур (50 см.), пластиковая капсула.

## «Раз ступенька, два ступенька»



**Задачи:** Укреплять дыхательную мускулатуру, развивать подвижность грудной клетки.  
**Материал:** Карандаши и цветной картон.

## «Осенние листочки»



**Задача:** Разнообразить представления детей о предметах, с которыми можно выполнять ОРУ для общей физической подготовки.

Материал: кольца, пакеты.

## «Султанчики»



**Задача:** Разнообразить представления детей о предметах, с которыми можно выполнять ОРУ для общей физической подготовки и использовать в игровой деятельности.

**Материал:** ткань атласная разного цвета.

## «Косички»



**Задача:** Укрепление мышц рук и плечевого пояса - ОРУ.

**Материал:** пластиковые бутылки, наполнитель – песок.

## «Гантели»



**Задача:** Развитие координации движений, глазомера, быстроты и ловкости.

**Материал:** пластиковые бутылки, капсулы от шоколадных яиц, изолента, шнур.

### «Бильбоке»





**Задачи:** Учить перепрыгивать двумя ногами через препятствие и правильно приземляться на ноги; ходить в колонне по одному, соблюдая дистанцию, не наталкиваясь друг на друга.

**Материал:** ткань, мягкий наполнитель.

## Дидактическая игра «Змея»



**Задача:** развивать мелкую моторику пальцев рук и ловкость.

**Материал:** мягкие пластиковые капсулы, тесьма и палочка.

### «Самый быстрый»



**Задачи:** Учить ориентировке в пространстве, строиться в круг по сигналу; развитие мелкой моторики.

**Материал:** ткань, атласный ленты (25 шт.), кольца или палочки.

## Дидактическая игра «Солнышко»



**Задачи:** развивать глазомер детей, ловкость, воспитывать волевые качества, внимание, быстроту реакции и координировать движения .

**Материал:** цветные нитки, спицы (крючок), мягкий наполнитель.

### «Разноцветные мячи»



**Задача:** осуществлять профилактику плоскостопия.

**Материал:** разнообразный материал для массажа стопы (камни, крышечки, пуговицы, использованные фломастеры, счетные палочки, крупы и многое другое)

**«Дорожки для профилактики плоскостопия»**

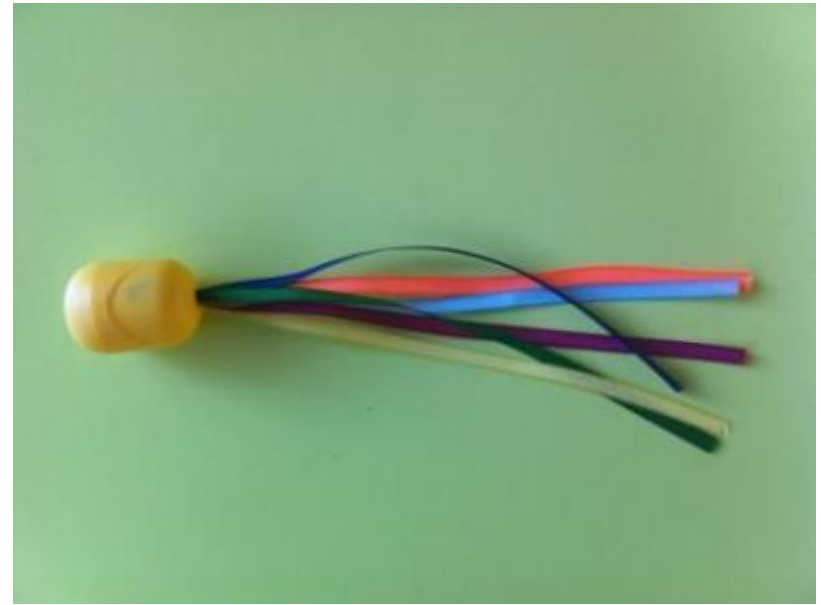


**Задачи:** приобщать детей к зимним видам спорта, развивать двигательную активность, координацию, глазомер.

**Материал:** пластиковые бутылки, песок, разноцветный скотч.



# Техническая карта «Кометы»



# Техническая карта «Мячик»





# В два этапа:

1.



2.

