

Рекомендации воспитателям по оснащению зоны физического развития нестандартным оборудованием

«Мягкое бревно».

Размер: диаметр – 15 см. длина – 1,5 м.

Применение:

1. ходьба по бревну с целью профилактики плоскостопия.
2. перекатывание, переползание через бревно.

Изготовление: чехол из прочной ткани, клеёнки набить поролоном, ватой.

«Дорожка здоровья».

Размер: длина – 1.5-2 м., ширина – 30-40 см.

Применение: профилактика плоскостопия, массаж ступней.

Изготовление:

1. в чехол из прочной ткани вшиваются рейки размером 1х1 см., на расстоянии 3 см.
2. чехол делится на несколько частей (4-5), каждая часть заполняется горохом, косточками от слив или абрикосов, пришиваются сверху пуговицы.

«Дорожка (Найди свой след)».

Размер: длина 1,5 – 2 м., ширина – 30 см.

Применение: профилактика плоскостопия.

Изготовление: на плотную ткань нашиваются «следы» из клеёнки, расположенные под углом 45° на расстоянии детского шага.

«Следы».

Размер: длина 12-15 см., ширина – 7 см.

Применение: профилактика плоскостопия.

Изготовление: между двумя деревянными пластинами указанного размера помещается слой толсто поролона такого же размера. К верхней пластине крепится широкая резинка для ног.

«Эспандер».

Размер: мягкие тубики из-под зубной пасты.

Применение: укрепление мышц кистей рук (сжатие в кисти); профилактика плоскостопия (катание стопой ног).

Изготовление: использованный тубик из-под зубной пасты набить поролоном, горохом, мелкой галькой.

«Косички».

Размер: 50-70 см., ширина 1,5 см.

Применение: Общеразвивающие упражнения с предметами: прыжки через составленную из нескольких косичек скакалку; ходьба по составленной верёвке.

Изготовление: Из лоскутков ткани плетётся «косичка», на одном конце которой пришивается петелька, на другом пуговица для составления длинной верёвки.

«Верёвка из скорлупы «киндер - сюрприза»».

Размер: любой, по возможности 3-4 м.

Применение: ОРУ с верёвкой: обучение ходьбе в шеренге. Подвижные игры (круг, граница, линии). Массажёр для мышц спины.

Изготовление: на длинную леску нанизать закрытые «скорлупки».

Пособия для профилактики плоскостопия:

1. платочки из тонкой ткани размером 25 см. Берутся пальцами ног, переключаются с места на место. Собираются пальцами ног.
2. мелкая галька, гладкие камушки, их можно ярко покрасить. Захватывание пальцами ног.
3. круглые палочки, длинна до 10 см, диаметр до 0,5 см. Захватывание ступнёй ног или катание ступнёй ног.
4. пластмассовые Бабины из-под ниток. Катаются ступнёй ног.
5. носки с ослабленной резинкой или без неё. Захватываются пальцами ног и без помощи рук надеваются на другую ногу.