



ГБДОУ детский сад № 30
Василеостровского района
Санкт-Петербурга

Играем с «Палочками-выручалочками» дома



Составитель:
инструктор по ФК
Скорикова А. Л.

2021 год



Детям для правильного развития опорно-двигательного аппарата необходимо хотя бы раз в день выполнять комплекс физических упражнений.

Необходимо привлекать ребенка к активному спортивному отдыху, развить в нем состязательный дух. Это возможно, чаще всего, через различные игровые формы.

Чем заинтересовать ребенка? Как привлечь его к двигательной активности дома?

Применение нестандартных оборудований вносит разнообразие и эффекты новизны в занятие физическими упражнениями дома, позволяет шире использовать знакомые упражнения.

Нестандартное оборудование объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. К такому необычному спортивному оборудованию можно отнести «Палочки-выручалочки».



«Палочки-выручалочки» - гибкие палки из вспененного полиэтилена, позволяющие в кратчайшие сроки подтянуть все группы мышц. Приобрести этот материал можно в любом строительном магазине.

«Палочки-выручалочки» безопасные, удобные и простые в применении; гибкие, эстетичные, в яркой цветовой гамме. Можно использовать с детьми в помещении и на улице.

Предлагаем вам несколько совместных спортивных игр с применением данного оборудования.

«Будь внимателен»

Взрослый держит гибкую палку в руках вверх - ребенок бежит вокруг взрослого. Когда взрослый ее опустит вниз, ребенок должен остановиться.





«Палочка-скакалочка»

Взрослый берёт гибкую палку, держат её около пола. Ребенок перепрыгивает гибкую палку каждый раз, как она приближается. Ребёнок должен прыгать так, чтобы палка не задевала его ноги.



«Подхвати палочку-выручалочку»

Взрослый и ребенок стоят лицом друг и другу на расстоянии 1,5—2 м. Каждый указательным пальцем удерживает в вертикальном положении гибкую палку, стоящую на полу. По сигналу взрослый и ребенок быстро меняются местами, стараясь схватить палку соперника, прежде чем она упадет. Игру повторяют 3-5 раз, постепенно удлиняя расстояние между гибкими палками.



«Горячий-холодный»

Взрослый, бросая гибкую палку ребенку, произносит одно прилагательное, а ребенок, возвращая гибкую палку, называет другое — с противоположным значением.

*Горячий-холодный
Хороший-плохой
Веселый-грустный
Острый-тупой
Легкий-тяжелый*

«Палкобол»

Взрослый и ребенок держат гибкую палку за два конца. На расстоянии 5м. от исходной черты ставятся корзина. Дается задание, прокатить палкой мяч по полу, так чтобы он попал в корзину.

Усложнение:

1. Взрослый и ребенок берут каждый по гибкой палке и забивают каждый свой мяч в корзину, кто быстрее.



2. Вместо обычных

мячей использовать надувные шары. Дать задание, как можно дольше не давать воздушным шарикам упасть и загнать их в корзину для белья, прикасаясь только гибкой палкой.

3. С двух сторон ставятся две корзины. Взрослый и ребенок встают на середине комнаты с одним мячом. Дается задание, прокатить палкой мяч, так чтобы он попал в корзину. Мяч можно отнимать друг у друга только палкой.

Будьте здоровы!

