***Приложение 1.***

**НЕСТАНДАРТНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В СПОРТЗАЛЕ**

РАЗРАБОТАЛ кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин Удмурдского государственного университета В.ЗЕЛЕНИН

ДОРОЖКА - БРУСОК (ШИРОКАЯ)

ДОРОЖКА - БРУСОК (УЗКАЯ)

ДОРОЖКА - ЛЕСЕНКА

ДОРОЖКА – «ЗИГЗАГ»

МАТЫ - МИШЕНИ

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ**

**НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ**

**В ДЕТСКОМ САДУ № 28 «ЛЕСНАЯ СКАЗКА» г. Елабуга.**

Нестандартное оборудование изготовлено из листа поролона толщиной 5 – 6 см, который разрезан на несколько полос в зависимости от ширины дорожки и обшито дерматином. Оно малогабаритно, универсально, легко трансформируется при минимальной затрате времени.

В комплект оборудования входит (см. рисунок):

**1) Дорожка – брусок** (широкая - ширина – 20 см. длина 8 м.)

**2) Дорожка – брусок** (узкая - ширина – 15 см. длина 8 м.)

Рекомендуется проводить следующие упражнения:

- ходьба по дорожке с различным положением рук;

- ходьба приставным шагом правым и левым боком;

- бег по дорожке;

- прыжки на двух ногах, ноги вместе, ноги врозь, на месте и с продвижением вперед, спрыгивая с дорожки и запрыгивая на нее, через дорожку боком;

- ползание на четвереньках, на ладонях и ступнях;

-ходьба с подлезанием под дугу, поставленную на дорожке;

-ходьба и бег змейкой между пособиями, установленными на дорожку на расстоянии 1 – 1,5 м, с перешагиванием через дорожку.

**3) Дорожка – лесенка** (каждый брусок шириной 15 – 20 см, длиной 50 см, на торцах сквозь отверстия продет шнур). Зацепив концы двух параллельных шнуров за крюки, закрепленные на плинтусах противоположных сторон зала, получаем дорожку – лесенку. Путем перемещения брусков по шнурам дорожку можно удлинять или укорачивать.

Рекомендуется проводить следующие упражнения:

- ходьба и бег через препятствия, высоко поднимая колени;

- ходьба и бег по брускам;

- прыжки через бруски и по брускам на двух или на одной ноге.

Дорожка легко трансформируется в вертикальную стену из брусков, прикрепляется к вертикальным стойкам.

Рекомендуется проводить следующие упражнения:

- ползание на четвереньках под низко натянутым шнуром;

- подлезания в ворота из брусков;

- катание мячей в парах сквозь ворота из брусков;

**4) Дорожка «зигзаг»** (ширина 18 см, длина 6 м, размах волн 40 см) Дорожка используется для развития ловкости, закрепления навыков равновесия, профилактике плоскостопия и косолапости. Рекомендуются упражнения аналогичные тем, которые выполняются на дорожке – бруске.

**5) Маты – мишени** в чехлах из дерматина (80 х 80см), одна из сторон разрисована под мишень. Используется вместо щитов мишеней. Маты вешаются на шведскую стенку на S- образные крюки. Мяч, попадая в такую мишень, не отскакивает в сторону, а падает вниз и катится назад к ребенку.

Использование нестандартного оборудования позволяет более быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки, вырабатывать силовую и общую выносливость мышц тела, укреплять опорно-двигательный аппарат, способствует повышению интереса к физкультурным занятиям.