

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Балаганнахская основная общеобразовательная школа»
МР «Верхневилуйский улус (район)» Республики Саха (Якутия)
с.Балаганнах ул. Руфа Кардашевского №1, сайт: uo.vervil./pages/booschool
тел 84113325748 booschool@mail.ru

ПРОЕКТ
**«Спортивные снаряды своими руками для занятий в
домашних условиях»**

Учитель физической культуры
МБОУ «Балаганнахская ООШ»
Спиридонов Сергей Григорьевич

с.Балаганнах

2020 г.

Проект «Спортивные снаряды своими руками для занятий в домашних условиях»

Автор проекта: Спиридонов Сергей Григорьевич, учитель физической культуры МБОУ «Балаганнахская ООШ»

Сроки реализации: с марта 2020 г.

Актуальность: Во время дистанционного обучения, в связи с неблагоприятной санитарно-эпидемиологической ситуацией во всем мире, идет поиск методов оздоровления учащихся - повышение двигательной активности через придуманные и сделанные оригинальные спортивные снаряды своими руками для занятий спортом в своё удовольствие. Спортивные снаряды, сделанные, своими руками служат хорошей мотивацией к тренировке ловкости и физического развития, чтобы было интересно и весело заниматься.

Проблема: Учащиеся лишены возможности вести активный образ жизни, родители не всегда имеют финансовую возможность приобретать спортивный инвентарь.

Новизна: Нестандартные спортивные снаряды и мини тренажеры изготовленные дома своими руками не занимают много места, при необходимости быстро убираются, помогают повысить двигательную активность учащихся и реализовать массу творческих идей при минимальных финансовых затратах.

Продолжительность проекта: долговременный вид проекта: творческий, для всех уровней образования.

Методы: наблюдение, показ, анализ движения, оценка, беседа, письменный опрос, соревновательный и игровой.

Цель проекта: Сохранять и укреплять здоровье учащихся посредством привития потребности к здоровому образу жизни

Предмет: изготовление нетрадиционного спортивного оборудования для занятий в домашних условиях.

Объект: Учащиеся всех уровней образования

Гипотеза: Если использовать нетрадиционное для занятий в домашних условиях, в свободной самостоятельной деятельности, то это будет укреплять здоровье обучающихся, развивать их физические навыки.

Задачи: повысить интерес обучающихся к физическим упражнениям, через нестандартное спортивное оборудование; пополнить домашние спортивные уголки самодельным спортивным инвентарём; воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю; привлечь родителей к сотрудничеству в физическом развитии обучающихся.

Предполагаемый результат: Повышение проявления инициативы обучающихся в совместном творчестве с родителями в создании и оформлении домашних спортивных уголков. Повышение интереса обучающихся к самостоятельной образовательной деятельности в области физического развития. Повышение компетенции родителей и обучающихся в вопросах физического развития и здорового образа жизни

Хорошо продуманное и эстетически выполненное спортивное оборудование оказывает благотворное влияние на учащихся, создает бодрое настроение, способствует успешно выполнять физические упражнения.

Нестандартный инвентарь или тренажеры могут быть самыми разными и выполнять различные функции, они позволяют учителю дифференцировано подходить к организации занятий физическими упражнениями с учетом умений, знаний и особенностей обучающихся. Они избирательно воздействуют на определенные группы мышц, уплотняют цикл занятий, вдвое - трое сокращает срок обретения нужных двигательных навыков и умений. Очень эффективны, когда человеку, ведущему малоподвижный образ жизни восстанавливать силы, дать нагрузку бездействующим мышцам и когда хочется разнообразить досуг. Тренажер - прекрасное средство для профилактики гиподинамии.

Бесспорно, при проектировании и изготовлении спортивного инвентаря возможны ошибки. Поэтому при конструировании и изготовлении все должно быть сделано серьезно и качественно. Можно также модернизировать имеющийся спортивный инвентарь. Начинать надо с того, что определяем, для каких целей нужен этот инвентарь. Выбор материала играет тоже не второстепенную роль, от этого зависит прочность и безопасность оборудования.

Самодельные устройства постоянно нуждаются в уходе и ремонте. Регулярно перед применением и после занятий их надо проверять и своевременно выявлять неисправности и поломки. Все эти проводимые мероприятия будут гарантом от травм учащихся.

Устройства и применение

1. Палки для подтягивания

Длина палки = 25 см., длина верёвки = 5-6 см. из прочного, капронового материала.



2. Тренажёр для сгибания – разгибания рук в упоре лёжа (отжимания)
Ширина – примерно 20 см., высота – 25 см., длина – 40 см. Всё это – примерные размеры, каждый может смастерить по индивидуальным меркам, снизу прикрепить резиновые накладки против скольжения.



3. Перекладина
Высота – для начальных классов, девочек – от 1 метра до 1м20см., регулируем смотря от роста, физической подготовленности занимающихся.



4. Тренажёр из резиновых жгутов

Данный вариант выполнен из дверной ручки, из камеры (а/м УАЗ). Ширина жгута – примерно 3-4-5 см., смотря из физической подготовленности занимающихся и какие группы мышц тренируют, развивают занимающиеся.



Видеоматериал по использованию данных устройств выложен в страницах Instagram:

1. [ys3_tymsyy](#);
2. [sportyakutia.ru](#);
3. [4uokkay](#);
4. [ykt.novosty](#)