

# ФАНТАЗІЇ ДЛЯ РУХІВ

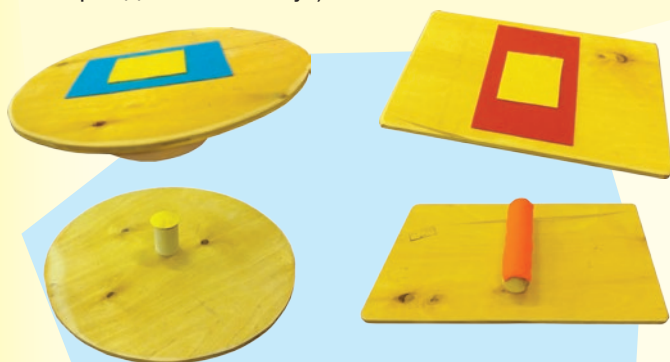
**Д**о вашої уваги — серія фізкультурних лайфхаків для урізноманітнення фізичної активності вихованців у приміщеннях і на майданчиках під час організованої та самостійної рухової діяльності. Прості матеріали, звичні атрибути й інвентар, незначні зусилля, фантазія та старанність — і чудовий результат гарантовано!

## ТРЕНАЖЕРИ ДЛЯ БАЛАНСУВАННЯ

**Опис.** Дерев'яні круги і прямокутники на опорах для балансування (кілок або циліндр), фетр для дизайну.

**Мета:** вчити дітей утримувати статичну й динамічну рівновагу на обмеженій і нестійкій опорі; розвивати координацію рухів.

**Варіанти застосування:** загальнорозвивальні вправи для м'язів тулуба і ніг: лежачи на животі на дошці (вправа "Літаки"), сидючи на дошці й спираючись руками на підлогу (вправа "Ноги вище"), стоячи на дошці (вправа "Хто нижче присяде"); перенесення ваги тіла з ноги на ногу (вправа "Летимо"); ходьба з переступанням з дошки на дошку (вправа "Пройди по місточку").



## ВАРІАТИВНИЙ КРОНШТЕЙН

**Опис.** Довга міцна жердина (дерев'яна/пластикова/металева), яка може підвішуватися до стелі горизонтально на різній висоті від підлоги або кріпитися кінцями за протилежні стіни. Додатковий інвентар: обручі, кульки, фігурки (метелики, сніжинки, літаки, листочки тощо), стрічки, волани — для підвішування; торбинки з піском, тенісні та бадмінтонні ракетки, м'ячі різних діаметрів, сачки тощо.

**Мета:** формувати і закріплювати навички виконання основних рухів; сприяти розвитку спритності, швидкості, гнучкості, окоміру, витривалості.

**Варіанти застосування:** ходьба, біг, повзання "змієюю", підстрибування вгору, пролізання, повзання з підповзанням чи пролізанням, метання у вертикальну ціль, кидання/перекидання, ловіння, відбивання підвішеного волана/тенісного м'ячика ракеткою, подача волана через жердину та ін.



