**Методическая разработка**

**«Мешочки с песком», как нестандартное оборудование,**

**используемое при проведении спортивных мероприятий**

**для семей с детьми-инвалидами**

**и инвалидов трудоспособного возраста**

**Шамкова Вера Владимировна,**

Заведующий

отделением адаптивной физической культуры

Санкт-Петербург

2022

Применение нестандартного оборудования и пособий вносит разнообразие в спортивные мероприятия **проводимые отделением адаптивной физической культуры**, для лиц с ограниченными возможностями здоровья, позволяет разнообразить праздники и досуг, как в помещении, так и на свежем воздухе.

При создании интересных пособий можно использовать самые различные материалы: ткань, картонные коробки, фетр, пластиковые бутылки, фанера, водосток и многое другое.

Особое внимание при изготовлении нестандартного оборудования необходимо уделять его экологичности и безопасности, эстетичности оформления.

Цель: внедрение инвентаря в работу отделения АФК сделанного своими руками для заинтересованности клиентов в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Задачи:

* формировать двигательные умения и навыки;
* приобщение людей с ограниченными возможностями к здоровому образу жизни;
* развитие внимания, воображения и творческих способностей при использовании нестандартного оборудования;
* развитие познавательных интересов;
* создание веселой обстановки и способствовать развитию положительных эмоций.

**«Мешочки с песком»**

Мешочки с песком для адаптивной физической культуры - незаменимый спортивный аксессуар. Мешочки применяют для эстафет и метания в цель, а так же на занятиях в качестве утяжелителей для выполнения упражнений и спортивной ходьбы.

**Материал**: плотная ткань, песок.



**Варианты использования:**

**Конкурс №1**: **«Рота, пли!».**

Перед командами на полу лежат маты, на которых находятся «снаряды» - мешочки и «окоп»-мягкий модуль в виде бревна. На расстоянии 3м перед каждой командой стоит круглый мягкий модуль. Члены команды по сигналу ведущего по очереди бросают мешочки с песком, стараясь попасть в модуль.

**Инвентарь:** 2 мата, 2 мягких модуля, 20 мешочков с песком.

**Оценка эстафеты:** Конкурс и на скорость и на точность. Команда, у которой мешочки попали в цель, получают дополнительные баллы по количеству попаданий (специалисты считают количество попаданий и передают сведения жюри).

 

**Конкурс № 2: «Перенеси погоны».**

Команды разбиваются на пары. По команде ведущего игроки первой пары кладут по одному мешочку-«погону» себе на плечи, берутся за руки, соединяя их крест-накрест и оббегают ограничительную стойку с погонами на плечах. Вернувшись, передают «погоны» следующей паре игроков.

**Инвентарь:** мешочки с песком, 2 мягких модуля.

**Оценка эстафеты:** Конкурс и на скорость и сноровку. Специалисты отслеживают точность и правильность выполнения задания. Как только мешочек падает с плеч, игроки останавливаются и кладут его на место. Побеждает команда быстрее всех прошедшая эстафету и не нарушившая правила.

**Конкурс №3: «Возьми первым»**

На середину стула кладут мешочек. Двое играющих стоят с противоположных сторон стула, держа руки за спиной. По сигналу «Гоп» каждый старается первым взять мешочек. Побеждает тот, кто из 3-х схваток выиграл 2.

**Инвентарь:** мешочки с песком, стул.

 

**Оценка эстафеты:** Конкурс и на скорость и сноровку.Специалисты считают количество мешочков собранных игроками каждой команды. Побеждает команда набравшая большее количество мешочков с песком.

**Конкурс № 4 «Меткий стрелок».**

Игроки, выстраиваются в колонну по одному вдоль стартовой линии, задача игроков по очереди, забросить мешочек с песком в мягкий модуль.

****

**Инвентарь:** мешочки с песком, 2 мягких модуля.

**Оценка эстафеты:** Конкурс на сноровку.Специалисты считают количество мешочков собранных игроками каждой команды. Побеждает команда набравшая большее количество мешочков с песком.

**Конкурс № 5 «Сбей самолетик»**

Задача игрока взять в руки гранату (мешочек), прицелиться и подбить Самолетик. Каждому участнику дается 3 попытки.



**Инвентарь:** мешочки с песком, обруч с бумажным самолетиком.

**Оценка эстафеты:** Побеждает игрок, набравший наибольшее количество очков.

**Конкурс № 6 «Самые меткие».**

Из положения лежа на коврике участник должен забросить в кольцо, лежащее на полу на расстоянии 1,5 метров 5 мешочков.

**** 

**Инвентарь:** мешочки с песком, обруч.

**Оценка эстафеты:** Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

**Конкурс №7. «Туннель здоровья»**

Пробежать через туннель, взять один мешочек и постараться попасть им в корзину. Обратно вернуться бегом рядом с туннелем.

** **

**Инвентарь:** мешочек с песком для каждого участника, туннель, корзина.

**Оценка эстафеты:** Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

**Конкурс №8 «Красивая осанка»**

Задача игроков пройти красивой походкой вокруг ограничительной стойки с мешочком на голове и не уронить его (можно проходить парой).

**  **

**Инвентарь:** мешочек с песком для каждого участника, ограничительные стойки.

**Оценка эстафеты:** Конкурс и на скорость и сноровку. Специалисты отслеживают точность и правильность выполнения задания. Как только мешочек падает с плеч, игроки останавливаются и кладут его на место. Побеждает команда быстрее всех прошедшая эстафету и не нарушившая правила.

**Вариантов использования мешочков с песком очень много, стоит только подключить фантазию и конкурс готов.**