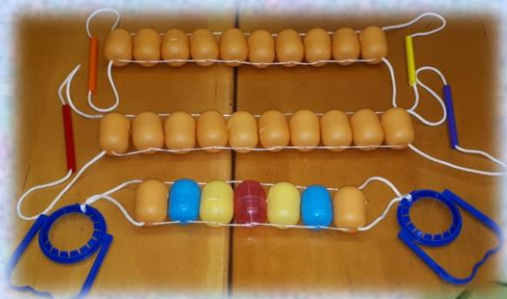


## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ** **«Как изготовить нестандартное оборудование** **своими руками дома»**

Ни для кого не секрет, что здоровье ребенка у каждого родителя стоит на первом месте. Наиболее эффективным и доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическая культура и, прежде всего, двигательная активность. Мы на практике убеждаемся в снижении интереса детей к двигательной активности, их малоподвижности, нежеланию принимать участие в подвижных играх. Что приводит к росту заболеваемости.

Как сделать так, чтобы мир движений стал, действительно привлекательным, интересным для детей и родителей? В решении этой проблемы мы используем нестандартное оборудование, изготовленное своими руками, которое позволяет быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки и способствует повышению интереса к физкультурным занятиям, делают более разнообразными движения детей, развивают творчество и фантазию. Занятия с нестандартным оборудованием могут носить как развлекательный характер, так и тренировочный характер; их можно организовывать в форме игровых, сюжетных, тематических, учебно-тренировочных занятий. Новизна заключается в необычной форме и красочности нестандартного оборудования, которые привлекают внимание детей и повышают их интерес к выполнению основных движений и упражнений и способствуют высокому эмоциональному тону во время занятий. Изготовленное нестандартное оборудование малогабаритное и достаточно универсальное, легко обрабатывается. Оно легко трансформируется при минимальных затратах времени и его можно использовать как в условиях помещений, так и на улице. Нестандартное оборудование – это дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы. Поэтому, оно, никогда не бывает лишним и скучным.

Для родителей, мы предлагаем несколько примеров нестандартного физкультурного оборудования, которые легко можно изготовить своими руками.



## «Бильбоке»



**Материал:** верхняя часть пластиковых бутылок, контейнер от «киндер-сюрприза» или мячик, цветная нить или ленточка.

**Цель:** Совершенствование умения подбрасывать предмет вверх или ловить его; развивать глазомер, быстроту реакции, координация движений предплечья кисти и пальцев, ловкости, меткости, глазомера, произвольности поведения, быстроты реакции. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества, формирование навыков самоконтроля.

**Вариант использования:** Дети подбрасывают контейнер вверх и бутылочкой ловят его. Если поймали — молодцы!

Игры «Кто самый ловкий?», «Попади в цель», игры соревновательного характера.

## «Тренажеры для лазания»



**Материал:** Бельевая веревка, на которую нанизаны упаковки от киндер-сюрпризов, на концах закреплены кольцами.

**Цель:** Совершенствовать умение перепрыгивать, пролезать через предмет. Укрепление мышц ног. Развитие быстроты и ловкости. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества, формирование навыков самоконтроля.

**Использование:** Для лазания прямо и боком, для перешагивания, ползания между канатами, перебрасывание предметов через натянутый канат. При проведении подвижных игр.

## «Весёлые карандаши»



**Материал:** оборудование изготовлено из цветных карандашей или фломастеров, контейнер от киндер- сюрприза.

**Цель:** способствовать профилактике плоскостопия, массаж стоп. Улучшение кровообращения в пальцах, кистях рук и предплечий.

**Варианты использования:** Массаж ладоней (вращение ствола карандаша между ладонями), массаж кончиков пальцев, массаж тыльной стороны и внутренней стороны ладони. Массаж стоп, поднятие карандаша пальцами ног. Использование в качестве атрибутов.

## «Массажные перчатки»



**Материал:** Перчатки, бусы, пуговицы, нитки с иглой.

**Цель:** Повышение общего тонуса организма (помогают оказывать позитивное влияние на рост и развитие детского организма, снимают усталость, улучшают циркуляцию крови, успокаивают нервную систему дошкольников). Укрепление иммунитета и улучшения эмоционального состояния ребёнка.

**Использование:** Дети делают массаж всех частей тела себе и друг дружке.



## «Моталочки»



**Материал:** Палки, шнур, упаковки от киндер-сюрпризов, сшитый из ткани круг, веревки.

**Цель:** Развивать мелкую моторику рук, ловкость, быстроту движений. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества.

**Использование:** Можно использовать в свободной игровой деятельности, в соревнованиях. Дети наматывают шнур с привязанным киндером на палочку. Игра «Кто быстрее?»

## «Балансир»

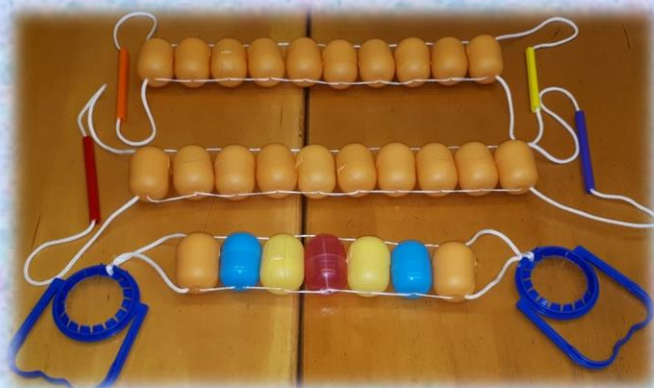


**Материал:** Фанера, палка, самоклеющаяся пленка.

**Цель:** Развитие координации движений, равновесия, профилактика плоскостопия.

**Использование:** Для занятий ОРУ. Игра «Кто дольше удержит равновесие?»

## «Массажёры»



**Материал:** капсулы из — под киндер сюрприза, соединяются между собой шелковой толстой нитью так, чтобы капсулы легко вращались, для ручек использовали корпус фломастера.

**Цель:** самомассаж мышц спины, рук, ног, груди.

**Использование:** в индивидуальной деятельности, во время утренней зарядки, гимнастики после сна.

### «Воздушный футбол»



**Материал:** Коробка обклеенная самоклеющийся пленкой, стаканчики для ворот, фольга для мяча и трубочки.

**Цель:** Развивать дыхание, силу выдоха. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества.

**Использование:** в игровой деятельности.

#### Ход игры:

Игра устанавливается на столе. С двух сторон располагаются по 1 игроку, вооруженных трубочками. Мячи кладутся в центр игрового поля. Задача игроков — забить наибольшее количество голов в ворота противника. При этом они не должны касаться мяча руками, а могут только дуть на него через трубочки.

Если игрок дотронется до мяча рукой или трубочкой, соперник получает одно дополнительное очко. По договоренности игроки могут ввести некоторые правила футбола.

*Желаем вам творческих успехов!*

