**Нестандартные пособия из подручного материала для занятий физическими упражнениями дома**

Применение нестандартных пособий вносит разнообразие и эффекты новизны в занятие физическими упражнениями дома, позволяет шире использовать знакомые упражнения. Нестандартное оборудование объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. Использование ярких цветных пособий повышает у детей интерес к физической культуре, придает им необходимую эмоциональную окраску.

***«Разноцветные ручейки»***

Можно использовать для прыжков через «речей», для ходьбы по «по дорожке» (по узкой или широкой). Упражнения развивают координацию движений, прыгучесть, ловкость, укрепляют мышцы ног.

Материалы:

Разноцветные пробки от пластиковых бутылок, линолеум.

Изготовление:

1. В каждой пробке проделывают с двух сторон отверстие.

2. Из линолеума вырезают полоски, равные по ширине диаметру пробки.

3. Пришить пробки к линолеуму.

***Гантели***

Развивают мышцы плечевого пояса, рук и спины.

Материалы:

Футляры от киндеров, деревянные палочки, раствор цемента, ножницы.

Изготовление:

1. В контейнерах от киндеров с одной стороны проделывают отверстие, равное диаметру палочки.

2. На концы деревянной палочки надеть половинки от киндеров с отверстием.

3. Внутрь этой половинки положить раствор цемента.

4. Закрыть футляр второй половинкой и дать застыть.

***«Разноцветные пенечки»***

Можно использовать для перешагивания, бега змейкой. Развивает устойчивость во время движений и в статическом положении, координацию движений.

Материалы:

Ведра из-под майонеза разных размеров, цветная бумага, ножницы, клей.

Изготовление:

1. Оклеить цветной бумагой ведра из-под майонеза.

2. Перевернуть ведро и наклеить на дно аппликацию.

***«Лесенка – чудесенка»***

Для пролезания. Развивает и совершенствуется крупная и мелкая мускулатура.

Материалы:

Большое количество контейнеров от киндеров, длинная веревка, крючки для крепления.

Изготовление:

1. В контейнерах проделать с обеих сторон равные диаметру веревки отверстия.

2. Нанизать на веревку контейнеры один за другим.

3. Привязать вертикальные перегородки.

***«Веселые погремушки»***

Погремушки придают упражнениям характер конкретных заданий (поднять, положить, достать). Создают эмоциональный настрой.

Материалы:

Бобина от использованного скотча, цветной картон и бумага, деревянные палочки, разноцветные нитки и ленточки, семечки, макароны, горох, ножницы, клей.

Изготовление:

1. В бобине из-под скотча проделать отверстие, равное окружности палочки.

2. Вставить палочку, предварительно смазав клеем.

3. Вырезать из цветного картона круг, равный диаметру бобины, и приклеить.

4. Внутрь насыпать макароны.

5. Сверху приклеить еще один круг и на нем сделать аппликацию веселой рожицы. Приклеить волосы из ниток и завязать бантик.

***«Тарелочки – шумелочки»***

Вызывает большой интерес и радость у детей.

Материалы:

Одноразовые бумажные тарелки, разноцветные ленты, краски. Горох, макароны, клей, лак.

Изготовление:

1. Нанести на тарелочки рисунок.

2. Покрыть лаком

3. В тарелочку положить горох

4. Склеить тарелочки между собой.

***Барьеры***

Можно использовать для перешагивания, перепрыгивания, подлезания, преодоления препятствий. Стимулируется энергия движения, различные физические качества.

Материалы:

Контейнеры от киндеров, жесткая проволока, металлические крышки от стеклянных банок.

Изготовление:

1. В контейнерах проделать отверстия с двух сторон.

2. Надеть на проволоку.

3. Проволоку согнуть в виде воротиков.

4. На концы прикрепить крышки.