МБДОУ «Детский сад № 51»

**Педагоги – родителям**

**

***Инструктор по физической культуре***

Известно, что для растущего организма решающее значение имеет двигательная активность. Согласно современным данным, дети двигаются в два раза меньше, чем это предусмотрено возрастной нормой. Явно недостаточно внимания уделяется самостоятельной двигательной деятельности ребёнка. Особую роль для укрепления здоровья ребёнка, его всестороннего психического и физического развития, а также для реализации потенциальных умственных и двигательных возможностей и стимулирования познавательной и творческой активности играет построение развивающей двигательной среды. Наряду с заводскими пособиями целесообразно использовать оборудование из бросового материала (разные массажёры, дорожки для ходьбы и бега, устройства для развития ловкости, координации и др.). Это оборудование особенно эффективно для формирования у детей интереса к физической культуре. Основным видом деятельности в дошкольном возрасте, как известно, является игра. Поэтому двигательная среда должна быть насыщена различным оборудованием и спортивным инвентарём, способствующим развитию игры.

 • Для стимулирования самостоятельной двигательной деятельности детей необходимо создавать так называемые полосы препятствий, чтобы дети могли выполнять различные двигательные задания (пройти по дорожкам, перепрыгнуть с кочки на кочку, пролезть в туннель, залезть на лестницу и др.)

• Можно собрать библиотеку книг о спорте, различные журналы, открытки.

• Углублению знаний о физической культуре может способствовать решение детьми кроссвордов, собирание разрезных картинок с изображением знакомого вида спорта, спортивного инвентаря.

Все перечисленные выше факторы способствуют формированию у детей знаний о здоровом образе жизни и потребности в движениях. Повышение самостоятельной двигательной активности детей может рассматриваться как одно из действенных средств сохранения здоровья ребёнка, улучшения его физической подготовленности, обогащения двигательного опыта, увеличения творческого и познавательного потенциала. Использование тренажёров повышает мышечный тонус, улучшает кровообращение, активизирует окислительно-восстановительные процессы в мышцах, суставах.

**Предлагаем вам образцы нестандартного оборудования для двигательной активности детей.**

****

**Массажёр "Орешки".**

Состоит из плотно нанизанных на леску (длина 21 см) капсул "киндер-сюрпризов", по бокам две ручки (использованные фломастеры).

** Дорожка- массажер "Здоровые ножки"** Состоит из клеёнки шириной 35 см, длиной 2,5 м с прикреплёнными к ней внутренней поверхностью вверх пластмассовыми крышками от пластиковых бутылок.

****

**Тренажёр "Поймай мяч ловушкой"**

Изготавливается из верхней части пластиковой бутылки. При помощи крышки к бутылке крепится леска (длина от 40 см до 1 м) с капсулой от "киндер-сюрприза" на конце. *Цель* - забросить капсулу в лукошко. Развивает ловкость, меткость. Сложность выполнения упражнения регулируется длиной лески.

**Тренажёр "Попади в кольцо"**

Деревянное кольцо (диаметр - 40 см) крепится в дверном проёме на расстоянии около 1,5 м от земли. К кольцу пришивается тесьма (около 2 м) с мягким шариком.Ребёнок должен попасть шариком в кольцо. Играющих может быть двое. Они располагаются по разные стороны от кольца. В этом случае задача усложняется: играющие должны не только бросать, но и ловить.

**"Лыжи"**

Изготавливаются из использованных пластиковых бутылок. Вдоль бутылки вырезается отверстие в форме стопы, край которого оклеивается тканью или бумагой. Ребёнок, надев "лыжи", выполняет скользящие движения по ковровому покрытию, имитируя движения лыжника.

***«По кочкам»***

**** Вырежьте из линолеума или другого материала круги диаметром 15-20 см, разложите их на расстоянии 10-15 см друг от друга. Ребенок должен перешагивать из одного круга в другой.