**Консультация для родителей:**

**«Нестандартное физкультурное оборудование своими руками»**

Цель данных методических рекомендаций заключается в том, чтобы повысить у детей интерес к физкультурным занятиям, сформировать потребность к самостоятельным действиям, а также привлечь внимание родителей к проблеме сохранения здоровья детей.

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, в нашей группе «Медвежата», 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 тонусу 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 педагогов и родителей, я предлагаю 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.

***«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, поднимание карандаша пальцами ног. Использование в качестве атрибутов.

*«Массажные перчатки»*

****

***Материал:*** Перчатки, бусы, пуговки, нитки с иголкой.

***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.

***«Косички»***

***Материал:***  Полоски ткани, сделанные из детских колготок, поясов, заплетены в косичку; концы зафиксированы.

***Цель:*** Развитие двигательной активности, ловкости движений, массаж стоп.

***Использование:***  для ОРУ, для подвижных игр, как атрибуты, ходьба по косичкам, при обучении прыжкам на двух ногах. Игра «Ловишки с хвостиками»: Ведущий - «ловишка» догоняет игрока и забирает у него хвостик-косичку, прикреплённую сзади на спине игрока (за пояс).

***«Мешочки»***

***Материал:*** Плотная ткань или кожзаменитель, песок или соль 150 и 200 грамм.

***Цель:***  Развитие метательных навыков с разного расстояния и из разных положений, развитие силы рук .Воспитание позитивного духа соперничества.

***Использование:***  Для занятий ОРУ и подвижных игр. Игра «Кто дальше бросит?», «Кто быстрее соберет?», «Веселые догонялки». Дети стоят в кругу, передают друг другу 2 мешочка. Цель игры: мешочки не должны встретиться, догнать друг друга. В соревнованиях, в качестве эстафетной палочки.

***«Весёлая перчатка», «Фейерверк в бутылке»***

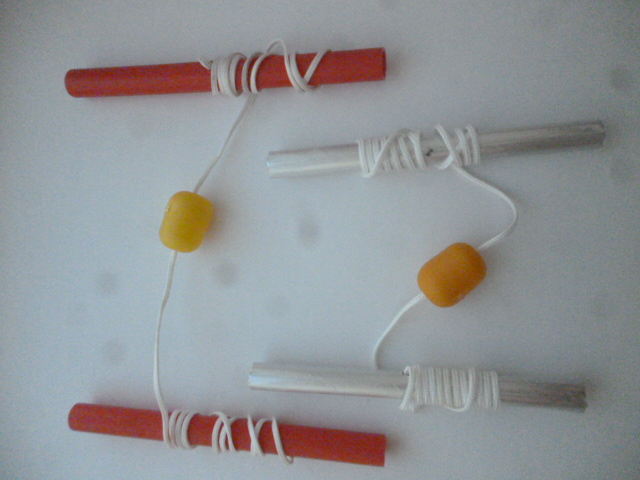
****

***Материал:*** Пластиковая бутылка, наполненная конфетти, фольгой, кусочками пенопласта и т.д., в которой проделываются дырки. Трубочка для коктейля.

***Цель:*** Учить правильному дыханию (вдох через нос, выдох через рот).

***Использование:*** Ребенок дует в трубочку, вставленную в крышку. Дыхательные упражнения, в игровой деятельности.

***«Моталки»***

****

***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 быстрей?».

***«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.

***«Балансир»***



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

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

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

***«Кольцебросы»***

****

***Материал:*** Деревянные фигурки, кольца.

***Цель:*** Координация движений предплечья и кисти руки, ловкости, меткости, глазомера, произвольности поведения, быстроты реакции. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества, формирование навыков самоконтроля.

***Использование:*** В свободной игровой деятельности, в индивидуальной работе, в соревнованиях.

***«Атрибуты: флажки, ленточки, платочки, хвосты»***

***Материал:***

***Цель:*** Развитие двигательных умений и навыков.

***Использование:*** В свободной игровой деятельности, в индивидуальной работе, в соревнованиях .Для занятий ОРУ, подвижных игр, для выполнения танцевальных упражнений, для дыхательной гимнастики.

***«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

***«Тренажеры-эспандеры»***

******

***Материал:*** Кольца, широкая резинка, упаковка от киндер-сюрприза.

***Цель:*** Для развития различных групп мышц.

***Использование:*** В свободной игровой деятельности, в индивидуальной работе, в соревнованиях , для занятий ОРУ.

***Желаем вам творческих успехов!***