**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. Что приводит к росту заболеваемости.

Как сделать так, чтобы мир движений стал, действительно привлекательным, интересным для детей и родителей? В решении этой проблемы, можно использовать нестандартное оборудование, изготовленное своими руками, которое позволяет быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки и способствует повышению интереса к физкультурным занятиям, делает более разнообразными движения детей, развивают творчество и фантазию.

Занятия с нестандартным оборудованием и дома и в ДОУ могут носить как развлекательный характер, так и тренировочный ; 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. 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.

**«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. **Варианты использования:** 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. **Варианты использования:** 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. **Варианты использования** . 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 эстафетнойпалочки.

**«ВЕСЁЛАЯ ПЕРЧАТКА», «ФЕЙЕРВЕРК В БУТЫЛКЕ» Материал:** пластиковая бутылка, наполненная конфетти, фольгой, кусочками пенопласта и т.д., вкоторой проделываются дырки. Трубочка для коктейля. **Цель.** Учить правильному дыханию (вдох через нос, выдох через рот). **Варианты использования.** Ребенок дует в трубочку, вставленную в крышку. Дыхательные упражнения, вигровой 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. **Варианты использовании** . 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 трубочки. **Цель.** Развивать дыхание, силу выдоха. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества. **Варианты использования** в игровой деятельности.

**«БАЛАНСИР»**

****Материал:** фанера, палка, самоклеющаяся пленка. **Цель.** Развитие координации движений, равновесия, профилактика плоскостопия. **Варианты использования**. 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, самоконтроля, индивидуальной работе, в соревнованиях.

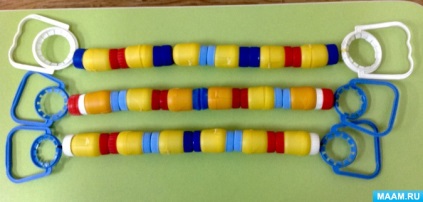
**«АТРИБУТЫ: ФЛАЖКИ, ЛЕНТОЧКИ, ПЛАТОЧКИ, ХВОСТЫ»**

**Материал:** палочка, ткань, ленточки, веревочка. **Цель.** Развитие двигательных умений и навыков. **Варианты использования.** 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. **Варианты использования.** Для лазания прямо и боком, для перешагивания, ползания между канатами, перебрасывание предметов через натянутый канат. При проведении подвижных игр

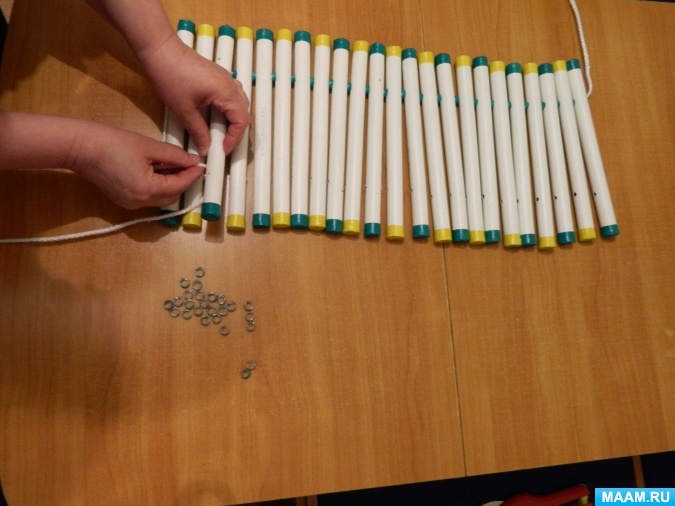
**«ТРЕНАЖЕРЫ-ЭСПАНДЕРЫ»**

**Материал:** кольца, широкая резинка, упаковка от киндер-сюрприза. **Цель.** Для развития различных групп мышц. **Варианты использования.** В свободной игровой деятельности, в индивидуальной работе, в соревнованиях , для занятий ОРУ.

Игра *«Сбей фрукты».* К сшитым муляжам фруктов приклеивается круг с мишенью. Игра *«Попади в тучку»*. Тучку следует подвешивать подальше от лампы, чтобы дети случайно ее не разбили. К тучке привязаны маленькие колокольчики. Когда ребенок задевает тучку, колокольчики звенят и бросок не засчитывается.

Яркие султанчики из пластиковых пакетов сделать;

**Массажёр «Рзноцветные фломастеры»**

Материалы: массажѐр изготовлен из старых ненужных фломастеров. Освободив их от серединки и колпачков, разрезаем пополам или оставляем целиком, соединяем каждую деталь крепкой капроновой ниткой, чередуя цвета. Яркий, лѐгкий, красивый массажѐр готов. Используем по прямому назначению в оздоровительной работе с детьми.



***Будьте здоровы!***