

Консультация для родителей

## **"Спортивный инвентарь своими руками"**

Здоровье детей всегда должно быть на первом месте! И всем известно, что ничто так не укрепляет его, как занятия физической культурой, поэтому любовь к ней надо прививать с самого маленького возраста.

Чтобы как-то заставить детей больше и, главное, с пользой двигаться, надо их заинтересовать. Нетрадиционное физкультурное оборудование как раз поможет им взглянуть на спорт с другой стороны и превратить занятия в весёлую игру. Это значительно разнообразит жизнь ребёнка. К тому же можно сделать нетрадиционное физкультурное оборудование своими руками.

### ***Что такое нетрадиционное физкультурное оборудование?***

Это оборудование, которое позволяет быстро и качественно формировать у ребёнка двигательные умения и навыки, способствует повышению у него интереса к физкультурным занятиям, делает более разнообразными движения, развивает творчество и фантазию. Это, кроме всего, положительно влияет на его психику и снижает заболеваемость.

Нетрадиционное физкультурное оборудование, сделанное своими руками, фото которого вы можете увидеть в нашей статье, как раз делает акцент на все эти направления. Большой плюс в том, что с помощью такого снаряжения можно проводить игры разного характера: тренировочного, развлекательного и состязательного. В принципе, если подключить фантазию, то можно подготовить даже специальный спектакль с интерактивными вставками (например, как победить Кощея с помощью занятий физической культуры).

### ***Как сделать нетрадиционное физкультурное оборудование своими руками дома?***

Делается такое снаряжение очень легко! Нетрадиционное физкультурное оборудование изготавливается из подручных средств: бутылок, крышечек, веревок, упаковок от киндер сюрпризов и других вещей, которых можно найти в каждом доме. На изготовление уходит не так уж и много времени. Можно также подключить детей, чтобы они помогали, им будет очень интересно. При создании изделий стоит попробовать подключить фантазию и придумать что-то своё. Здесь нет никаких ограничений! Но, конечно, можно воспользоваться и уже известными наработками в этой сфере.

### ***Нестандартное оборудование должно быть:***

- \* безопасным,
- \* максимально эффективным,
- \* удобным к применению,

- \* универсальным,
- \* простым в применении,
- \* эстетичным.

### «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:** Ребёнок подбрасывает контейнер вверх и бутылочкой ловят его. Если поймал — молодец!

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, 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 другу.

### «КОСИЧКИ»



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

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

**Использование:** для выполнения упражнений, 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 выполнения упражнений и подвижных игр. Игра «Кто дальше бросит?», «Кто быстрее соберёт?», «Весёлые 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).





### «ФЕЙЕРВЕРК В БУТЫЛКЕ»

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

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

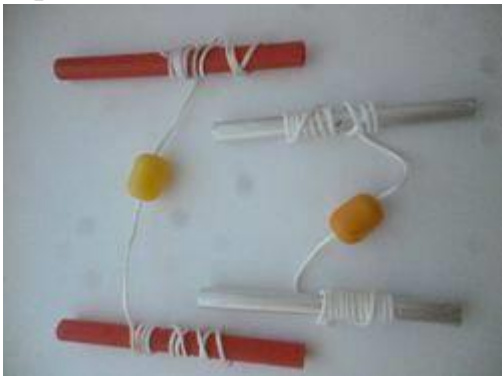
**Использование:** Ребёнок дует в трубочку, вставленную в крышку. Дыхательные упражнения, в игровой деятельности.

### «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 быстрее?».

### «БАЛАНСИР»



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

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

**Использование:** Игра «Кто дольше удержит равновесие?»



### «КОЛЬЦЕБРОСЫ»

**Материал:** Пластиковые бутылки разной высоты, кольца из картона, самоклеющаяся пленка..

**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 соревнованиях.

Игра «Кто больше забросит колечек на бутылочку».

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



**Материал:** Ленточки, пояс от халата, платочки.

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

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

### «ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ЛАЗАНИЯ»

**Материал:** Бельевая верёвка, 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 верёвками, перебрасывание предметов через натянутые верёвки. 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!*



