

**Консультация для родителей:  
«Весёлая физкультура (двигательные упражнения с нестандартным  
физкультурным оборудованием)»**

Инструктор по физической культуре:  
Калинина Анна Викторовна

Каждый родитель заботится о сохранении и укреплении здоровья своего ребёнка. Физическая культура является наиболее эффективным и доступным средством увеличения потенциала здоровья. Крайне необходимо удовлетворить потребность ребенка в движении. Оно служит важным условием формирования всех систем и функций организма, одним из способов познания окружающего мира. В последнее время педагоги и родители наблюдают снижение интереса детей к двигательной активности, малоподвижность.

Как сделать так, чтобы мир движений стал, действительно привлекательным, интересным для ребёнка?

Поддержать общий интерес к двигательной активности помогут спортивные игрушки и инвентарь, имеющийся дома. Спортивный уголок помогает разумно организовать досуг детей, будет способствовать закреплению двигательных навыков, полученных в детском саду, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим.

Нестандартное оборудование, изготовленное своими руками, позволяет быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки и способствует повышению интереса к физическим упражнениям, делают более разнообразными движения детей, развивают творчество и фантазию. Изготовленное нестандартное оборудование малогабаритно и достаточно универсально, легко обрабатывается. Оно, никогда не бывает лишним и скучным, легко трансформируется при минимальных затратах времени, и его можно использовать как в условиях помещений, так и на улице.

Предлагаем несколько примеров нестандартного физкультурного оборудования, которые легко можно изготовить своими руками.

**«Косички»**

**Материал:** разноцветные бельевые верёвки, шнурки заплетены в косичку; концы зафиксированы.

**Использование.** Таких косичек может быть много. С ними можно заниматься по утрам во время утренней гимнастики, выполнять подъёмы рук вверх, повороты в сторону и т.д. Если разложить «косички» параллельно друг другу, то получится дорожка для перешагивания, перепрыгивания. Если к

«косичке» пришить на одном конце петельку, на другом пуговку, то можно соединять ее в колечко и выполнять прыжки из «кружка» в «кружок». Можно превратиться в «мышек» и поиграть в подвижную игру «Ловишки с хвостиками»: Ведущий - «ловишка» догоняет игрока и забирает у него хвостик-косичку, прикрепленную сзади на спине игрока (за пояс).

### **«Мешочки»**

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

**Использование.** Мешочки можно использовать так же для упражнений на утренней гимнастике, для выкладывания «дорожки» через которую можно перешагивать, перепрыгивать. Но чаще всего их используют для бросания вдаль - игра «Кто дальше бросит?», или в цель – «Целься вернее». Так же можно с ними поиграть в весёлые игры: «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.

### **«Разноцветные колечки»**

**Материал:** колечки разного размера из коробочного картона, которые нужно обернуть цветным скотчем или самоклейкой.

**Использование.** Разноцветные колечки можно набрасывать на «Кольцеброс», выполнять с ними упражнения на утренней гимнастики, раскладывать их по цвету, по размеру; выкладывать из них «дорожки» для прыжков и для ходьбы. Колечки могут быть «лунками», в которые «сажают картошку» - мешочки. Картошку можно сначала посадить, а после собрать. Они могут быть «рулём» в подвижной игре «Автомобили», «Найди цветной домик», «Найди свою пару».

Так же можно в домашний спортивный уголок сшить разноцветные платочки, ленточки, флажки, нарезать параллоновые палочки. Для развития силы использовать пластиковые бутылки с наполнением, наполнить их можно песком, крупой. Бутылки можно украсить, сделать их разноцветными.

Прекрасно развивает глазомер, ловкость, сноровку, меткость, координацию тренажёры «Бильбоке». Они представляют собой пластиковую бутылку или пластиковый стакан с привязанным к нему шнуром, на конце которого привязан шарик. Задание: поймать шарик в бутылку.

Большой интерес и желание использовать их в своей двигательной деятельности детей вызывают различные «моталочки». Они хорошо развивают мелкую моторику рук и ловкость. Их можно изготовить из деревянных палочек и прикрепленных к ним ленточек, на конце которых нужно повесить игрушки. Задача играющих: быстрее соперника намотать свою ленту и взять предмет.

Большое положительное воздействие на развитие моторики оказывает массаж. Для развития мелкой моторики рук делаем массаж с помощью карандашей, каштанов, грецких орехов, массажных мячей.

Очень полезны «дорожки здоровья», которые изготавливают из пуговиц, пробок, камешков, карандашей, деревянных палочек. Подобное оборудование развивает мышцы нижних конечностей, координацию, ловкость, массирует рефлекторные зоны стопы, стимулирует работу внутренних органов. Важно, чтобы такая «дорожка» была разложена в определённой последовательности: ребристая поверхность, жёсткая, колющая должна чередоваться с мягким материалом; стопа должна отдыхать.

Таким образом, применение нестандартных пособий вносит разнообразие в движения ребёнка, объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного двигательного самовыражения малыша.

**«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным: сделайте его крепким и здоровым!»**

**Сохранение и укрепление здоровья ребенка – первооснова его полноценного развития.**