**Консультация для родителей**

**«Как изготовить нестандартное оборудование своими руками дома »**

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, мы используем [нестандартное оборудование](https://www.maam.ru/obrazovanie/nestandartnoe-oborudovanie-po-fizkulture), 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.

Спортивно-игровое нестандартное **оборудование** призвано содействовать решению, как специфических задач целенаправленного развития моторики детей, так и решению задач их всестороннего развития и формирования личности, а именно:

• обогащать знания о мире предметов и их многофункциональности;

• приучать ощущать себя в пространстве, ориентироваться в нём;

• создать условия для проявления максимума самостоятельности;

• применять предметы спортивно- игрового нестандартного

**оборудования** в самостоятельной деятельности;

• пробуждать интерес к спортивным играм, занятиям, расширять круг представлений о разнообразных видах **физкультурных упражнений,** их оздоровительном значении.

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.

Наполняющими элементами **нестандартного оборудования** могутпослужить совершенно разные вещи, от природных материалов, до старых карандашей. Это и бусы, пуговицы, деревянные палочки, камушки, бусины, крышки от пластиковых бутылок, тонкая верёвка, пластиковый коврик типа *«травка»* и т.д.

Вот 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 киндера- 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?»*.

Массажный коврик *«Следочки»* Цель: используется для массажа ступней, профилактика плоскостопия.

Один из важных моментов **физкультурно-оздоровительного развития**детей - дыхательная гимнастика. Для того, чтобы вызвать у детей интерес и желание заниматься дыхательной гимнастикой, нужно придумать, что-то очень интересное.

Предлагаем для детей занимательную игру "Воздушный футбол". Для создание понадобится всего лишь коробка, цветная бумага и пластиковые стаканчики, ну и конечно трубочки для коктейлей (самое главное - безопасность, так что трубочки должны быть индивидуально для всех детей, и они одноразовые). Внутри коробки нарисовать футбольное поле, из пластиковых стаканов сделать ворота и мяч из фольги. В игру могут играть одновременно два ребенка, ну конечно можно и экспериментировать. Желаем Вам творческих успехов!