

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### «НЕСТАНДАРТНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ СВОИМИ РУКАМИ»

Ни для кого не секрет, что здоровье ребенка у каждого родителя стоит на первом месте. Двигательная активность является эффективным и доступным средством увеличения потенциала здоровья детей. Мы на практике убеждаемся в снижении интереса детей к двигательной активности, их малоподвижности, нежеланию принимать участие в подвижных играх.

Как сделать так, чтобы мир движений стал, действительно привлекательным, интересным для детей? В решении этой проблемы, в нашей группе, 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. Нестандартное оборудование привлекает внимание детей необычной формой, у детей повышается интерес к выполнению основных движений и упражнений и способствуют высокому эмоциональному тону. Изготовленное нестандартное оборудование малогабаритное и достаточно универсальное. И мы рекомендуем несколько примеров нестандартного физкультурного оборудования, которое легко можно изготовить своими руками.

#### «СЛЕДОЧКИ»

Материал: следочки из плотного материала, бусы, пуговицы, нитки с иглой.

Цель: способствовать профилактике плоскостопия и массажа ступней ног, а также для развития координации и равновесия.



## «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.

## «КОСИЧКИ»



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

Цель: развитие двигательной активности, ловкости движений, массаж стоп.

Использование: для основных развивающих упражнений, ходьба по косичкам, при обучении прыжкам на двух ногах.

## «ВЕСЁЛЫЕ КАРАНДАШИ»



Материал: оборудование изготовлено из цветных карандашей или фломастеров, контейнер от киндер- сюрприза.

Цель: способствовать профилактике плоскостопия, массаж ладоней, стоп. Улучшение кровообращения в пальцах, кистях рук и предплечий.

Использование: массаж ладоней (вращение ствола карандаша между ладонями), массаж кончиков пальцев, массаж тыльной стороны и внутренней стороны ладони. Массаж стоп, поднятие карандаша пальцами ног.

## «МАССАЖЕРЫ»



Материал: кольца, прочная нитка, упаковка от киндер-сюрприза, пластиковые крышки.

Цель: для развития различных групп мышц.

Использование: дети делают массаж всех частей тела.

## «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.

## «ЗАБЕЙ МЯЧ»

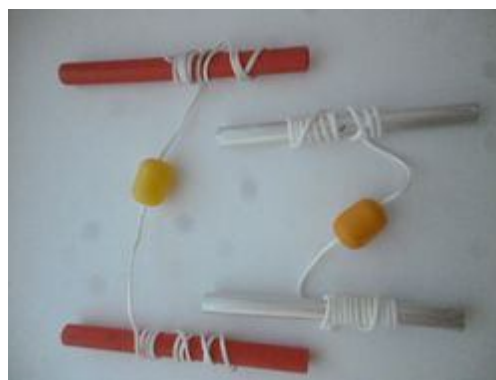


Цель: профилактики ОРЗ, развивает органы дыхания.

Материал: большая крышка от коробки (или просто картон), пластиковый стаканчик, цветная бумага, клей, трубочки и теннисный шарик.

Использование: забивают голы на таком поле с помощью трубочек. Надо потоком воздуха загнать шарик в импровизированные ворота.

### «МОТАЛКИ»



Материал: палки, шнур, упаковки от киндер-сюрпризов, небольшие игрушки, веревки.

Цель: развивать мелкую моторику рук, ловкость, быстроту движений.  
Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества.

Использование: дети наматывают шнур с привязанным киндером на палочку.  
Игра «Кто быстрее?».

**Желаем вам творческих успехов!**