

## «Нестандартное оборудование своими руками для сохранения здоровья дошкольников»

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.

Как сделать так, чтобы мир движений стал, действительно привлекательным, интересным для детей и родителей? В решении этой проблемы, 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. Занятия с нестандартным оборудованием могут носить как развлекательный, 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 тону 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.

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

## «БИЛЬБОКЕ»

**Материал:** Верхняя часть пластиковых бутылок, контейнер от «киндер-сюрприза», цветная нить или ленточка.

**Цель:** Совершенствование умения подбрасывать предмет вверх и ловить его; развивать глазомер, быстроту реакции, координацию движений, ловкость, меткость.

Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества, формирование навыков самоконтроля.

**Вариант использования:** Ребенок подбрасывает контейнер вверх и бутылочкой ловит его. Если поймал — молодец!



## «ВЕСЁЛЫЕ КАРАНДАШИ»

**Материал:** Цветные карандаши, контейнер от киндер-сюрприза.

**Цель:** Профилактика плоскостопия, массаж стоп.

Улучшение кровообращения в пальцах, кистях рук и предплечий.

**Варианты использования:** Массаж ладоней (вращение карандаша между ладонями, массаж кончиков пальцев, массаж тыльной и внутренней стороны ладони, поднимание карандаша пальцами ног). Массаж стоп контейнером от киндер-сюрприза (прокатывание, захват стопа и прыжки).



## «МАССАЖНЫЕ ПЕРЧАТКИ»

**Материал:** Перчатки, бусы, пуговицы, нитки с иглой.

**Цель:** Повышение общего тонуса организма (снятие усталости и нервного напряжения, улучшение циркуляции крови), укрепление иммунитета и улучшения эмоционального состояния ребёнка.

**Использование:** Ребенок самостоятельно делает самомассаж всех частей тела.



## «КОСИЧКИ»

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

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

**Использование:** Для утренней зарядки, для подвижных игр, ходьбы по косичкам, при обучении прыжкам на двух ногах.

**Игра «Ловишки с хвостиками»:** родитель-«ловишка» догоняет ребенка и забирает у него хвостик-косичку, прикрепленную сзади (за пояс).



## «МОТАЛОЧКА»

**Материал:** Палка, контейнер от киндер-сюрприза, веревка.

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

**Использование:** Ребенок наматывает веревку с привязанным киндером на палочку.

**Игра «Кто быстрее?»:** родитель и ребенок наперегонки скручивают веревку на палочку.



## «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.

