

## *Консультация для родителей*

# Нетрадиционное физкультурное оборудование своими руками

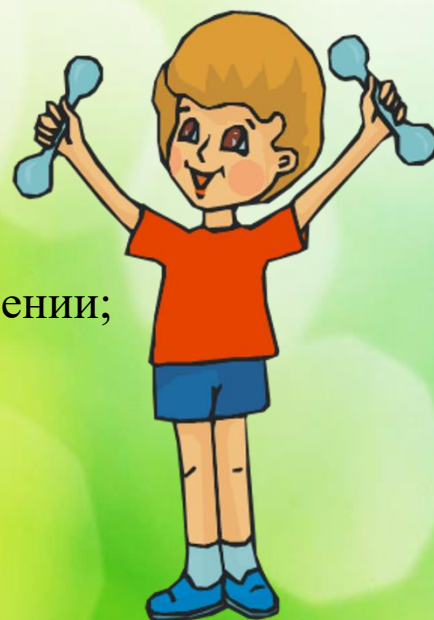
Каждый родитель хочет, чтобы их ребёнок рос здоровым и крепким, но не каждый может позволить себе приобрести дорогое физкультурное оборудование. На сегодняшний день существует множество альтернатив физкультурного инвентаря, и об этом я хочу вам рассказать по подробней.

Оздоровление дошкольников одна из важнейших задач дошкольного учреждения, но и дома не стоит об этом забывать. Важным направлением в формировании у детей основ здорового образа жизни является правильно организованная развивающая предметно-пространственная среда в детском саду и дома. Она должна носить развивающий характер, быть разнообразной, динамичной, трансформируемой, полифункциональной. Для обогащения физкультурного уголка дома есть замечательная и бюджетная альтернатива – «Нетрадиционное физкультурное оборудование», что же это такое? - Это оборудование, сделанное своими руками из списанного инвентаря и подручных средств, и материалов.

Конечно к нестандартному оборудованию предъявляются определённые санитарно-гигиенические требования.

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

- 1.Безопасным для вашего ребёнка;
- 2.Максимально эффективным;
- 3.Удобным к применению;
- 4.Компактным;
- 5.Универсальным;
- 6.Технологичным и простым в изготовлении;
- 7.Эстетическим.



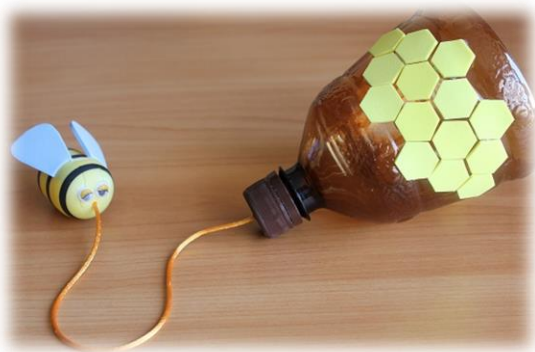
# Представляю вашему вниманию оборудование, которое вы можете сделать вместе с ребёнком дома своими руками

## Тренажёры «Бильбоке»

**Цели:** развитие глазомера, меткости, координации, ловкости, внимания.

**Материалы:** пластиковые бутылки из-под сока, к которым на шнуре прикрепляются мягкие шарики или киндер сюрприз.

**Задания:** поймать шарик ёмкостью.



## Гантели

**Цели:** развитие мышц плечевого пояса и рук.

**Материалы:** пластиковые ёмкости из-под сока (духов), наполненные крупой и соединённые друг с другом.

**Задания:** различные упражнения.



## Эспандер

**Цели:** развитие силы и гибкости, улучшение координации движений.

**Материалы:** пустые катушки от ниток, костяшки от счёт, шнур. Эспандер называют универсальным тренажером. В некоторых странах растягивание эспандера стало признанным видом спорта (растягивание стальных пружин – «стрейнпулинг»).

Эспандеры используются при выполнении общеразвивающих упражнений в старшем возрасте.



## Массажные коврики и дорожки

**Цели:** развитие мышц нижних конечностей, координации, ловкости, внимания, массаж рефлекторных зон стопы; формирование навыков различных видов ходьбы, прыжков.

**Материалы:** на основу (пластинки, линолеум, плотная ткань) нашивают и наклеивают различные бусины, крышки от пластиковых бутылок, пенициллиновых пузырьков, камни, пуговицы, карандаши, деревянные палочки и т.д.

**Задания:** ходьба и бег на носках, пятках, ладонях и стопах, скрёстным шагом, прыжки.



Подготовила инструктор по ФИЗО: Фокина Янина Дмитриевна.