

## Консультация для родителей.

Делаем нетрадиционное физкультурное оборудование своими руками!

Здоровье детей всегда должно быть на первом месте. И всем известно, что ничто так не укрепляет его, как занятия физической культурой. Поэтому любовь к ней надо прививать с самого маленького возраста. Чтобы как-то заставить детей больше и, главное, с пользой двигаться, надо их заинтересовать. Нетрадиционное физкультурное оборудование как раз поможет им взглянуть на спорт с другой стороны и превратить занятия в веселую игру. Это значительно разнообразит жизнь ребенка. К тому же можно сделать нетрадиционное физкультурное оборудование своими руками.

### Что это такое?

Для детей очень важны различные упражнения, которые помогут развивать мелкую моторику. Это, кроме всего, положительно влияет на их психику и снижает заболеваемость. Нетрадиционное физкультурное оборудование своими руками, фото которого вы можете увидеть в нашей статье, как раз делает акцент на такие упражнения.

Большой плюс в том, что с помощью такого снаряжения можно проводить игры разного характера: тренировочного; развлекательного; состязательного. В принципе, если подключить фантазию, то можно подготовить даже специальный спектакль с интерактивными вставками (например, как победить Кощея с помощью занятий физической культуры).

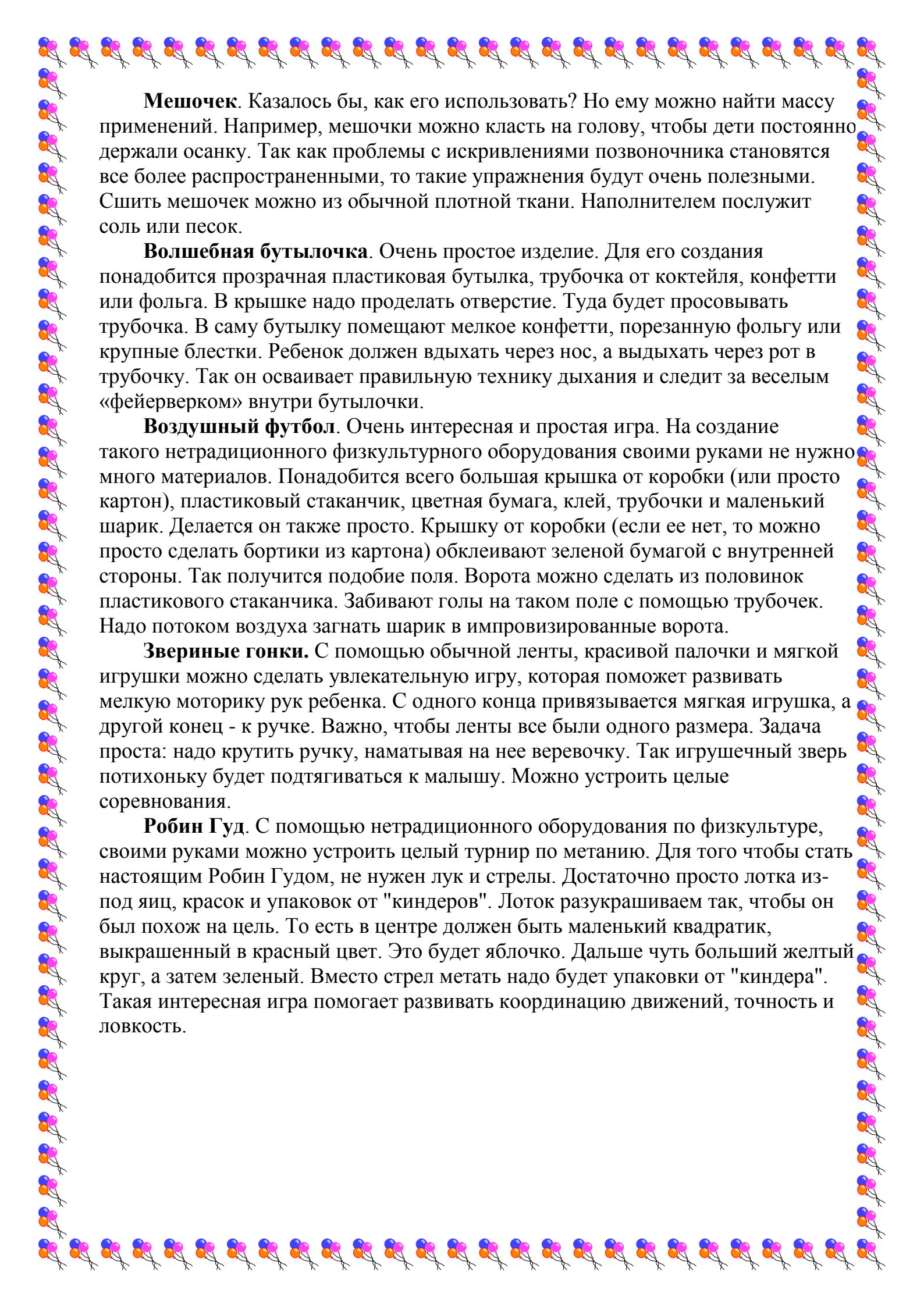
### Как сделать нетрадиционное физкультурное оборудование своими руками в детском саду и дома.

Делается такое снаряжение очень легко.

Нетрадиционное физкультурное оборудование своими руками изготавливается из подручных средств: бутылок, крышечек, веревок, упаковок от киндер - сюрпризов и других вещей, которых можно найти в каждом доме. На изготовление уходит не так уж и много времени. Можно также подключить детей, чтобы они помогали. Им будет очень интересно. При создании изделий стоит попробовать подключить фантазию и придумать что-то свое. Здесь нет никаких ограничений. Но, конечно, можно воспользоваться и уже известными наработками в этой сфере.

**Бильбоке.** Например, всем известна игра, где привязанный к палочке шарик нужно забросить в специальную чашу. Это и есть бильбоке. Изготовить такое нетрадиционное физкультурное оборудование своими руками из подручных средств проще простого. Для этого понадобится: пластиковая бутылка с крышкой; шерстяная нитка; упаковка от "Киндер-сюрприза"; украшения.

Для начала нужно отрезать доньшко от пластиковой тары. Желательно это делать так, чтобы не оставалось заостренных концов. В желтом яйце от киндера с помощью шила проделывается отверстие, куда продевается нитка. Чтобы она не выскакивала, на ее конце завязывают узел. Второй конец веревки продевают сквозь горлышко и закручивают вместе с крышкой. Для того чтобы сделать бильбоке более красочным и привлекательным, его надо обклеить яркой лентой. Можно использовать распечатанные картинки, блёстки и бисер. Игры с бильбоке помогают развивать реакцию и координацию движений.



**Мешочек.** Казалось бы, как его использовать? Но ему можно найти массу применений. Например, мешочки можно класть на голову, чтобы дети постоянно держали осанку. Так как проблемы с искривлениями позвоночника становятся все более распространенными, то такие упражнения будут очень полезными. Сшить мешочек можно из обычной плотной ткани. Наполнителем послужит соль или песок.

**Волшебная бутылочка.** Очень простое изделие. Для его создания понадобится прозрачная пластиковая бутылка, трубочка от коктейля, конфетти или фольга. В крышке надо проделать отверстие. Туда будет просовывать трубочка. В саму бутылку помещают мелкое конфетти, порезанную фольгу или крупные блески. Ребенок должен вдыхать через нос, а выдыхать через рот в трубочку. Так он осваивает правильную технику дыхания и следит за веселым «фейерверком» внутри бутылочки.

**Воздушный футбол.** Очень интересная и простая игра. На создание такого нетрадиционного физкультурного оборудования своими руками не нужно много материалов. Понадобится всего большая крышка от коробки (или просто картон), пластиковый стаканчик, цветная бумага, клей, трубочки и маленький шарик. Делается он также просто. Крышку от коробки (если ее нет, то можно просто сделать бортики из картона) обклеивают зеленой бумагой с внутренней стороны. Так получится подобие поля. Ворота можно сделать из половинок пластикового стаканчика. Забивают голы на таком поле с помощью трубочек. Надо потоком воздуха загнать шарик в импровизированные ворота.

**Зверинные гонки.** С помощью обычной ленты, красивой палочки и мягкой игрушки можно сделать увлекательную игру, которая поможет развивать мелкую моторику рук ребенка. С одного конца привязывается мягкая игрушка, а другой конец - к ручке. Важно, чтобы ленты все были одного размера. Задача проста: надо крутить ручку, наматывая на нее веревочку. Так игрушечный зверь потихоньку будет подтягиваться к малышу. Можно устроить целые соревнования.

**Робин Гуд.** С помощью нетрадиционного оборудования по физкультуре, своими руками можно устроить целый турнир по метанию. Для того чтобы стать настоящим Робин Гудом, не нужен лук и стрелы. Достаточно просто лотка из-под яиц, красок и упаковок от "киндеров". Лоток разукрашиваем так, чтобы он был похож на цель. То есть в центре должен быть маленький квадратик, выкрашенный в красный цвет. Это будет яблочко. Дальше чуть больший желтый круг, а затем зеленый. Вместо стрел метать надо будет упаковки от "киндера". Такая интересная игра помогает развивать координацию движений, точность и ловкость.