

## **Консультация для родителей и педагогов: «Используй с пользой»**

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. На практике наблюдается снижение интереса детей к двигательной активности, их малоподвижности, нежеланию принимать участие в подвижных играх. Что приводит к росту заболеваемости.

Цель данных рекомендаций - повышение у детей интереса к физкультурным занятиям, формирование потребности к самостоятельным действиям, а также привлечение внимания родителей к проблеме сохранения здоровья детей.

Чтобы мир движений стал, действительно привлекательным, интересным для детей и родителей, предлагаем использовать нестандартное оборудование, изготовленное своими руками, с помощью которого быстро и качественно формируются двигательные умения и навыки, а так же это способствует повышению интереса к физкультурным занятиям, делает более разнообразными движения детей, развивает 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.

Изготовленное нестандартное оборудование достаточно универсальное, легко обрабатывается. 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.

Для педагогов и родителей, предлагаем несколько примеров нестандартного физкультурного оборудования, которые легко можно изготовить своими руками - волшебные резинки, забавный туннель, необыкновенные носочки, интересная дорожка, веселые открывашки, корректор осанки-прямая спинка.

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

- Безопасным
- Максимально эффективным
- Удобным к применению
- Универсальным

Технологичным и простым в применении  
Эстетичным

### **«Интересная дорожка».**

Использование: для массажа ступней, ходьба с целью профилактики плоскостопия.

Цель: Стимулирование работы внутренних органов. Развитие координации движений, равновесия.

Материалы: Ткань, губки для мытья посуды, крышки от пластиковых бутылок, коврики для раковины, поролоновые бигуди.

### **«Волшебные резинки».**

Использование: для ОРУ(общеразвивающие упражнения), для подвижных игр: «Лиса и зайцы», «Ветер», «Насос», «Змейка» и игровых упражнений.

Цель: Развитие гибкости, мелкой моторики, силы, ловкости, внимательности ,координации движений.

Материал: пластиковые крышки для банок, резинка.

### **ОРУ с «волшебными резинками» :**

1. И.п. Стоя ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, держат резинки.1-2-руки поднять вперед3-4-5-6-растяжение-стягивание резинки одна рука вверх –другая вниз.7-8- вернуться в и.п(повтор 6-8 раз).

2. И.п. Стоя ног поднятых и на ширине плеч, руки опущены.1-2-поднять руки вверх и завести как можно дальше за голову.3-4-И.п. (повтор 6-8 раз).

3.И.п.ноги на ширине плеч, руки внизу.1-2-поднять руки вверх.3-4-наклон обеих поднятых рук вправо.5-6-наклон обеих поднятых рук влево.7-8-И.п. (повтор 6-8 раз).

4.Винтики.И.п.ноги вместе, руки вперед.1-2-3-4-5-6-7-8 -повороты туловища вправо-влево, резинку держать в натяг.

5.И.п. ноги на ширине плеч, руки опущены.1-2-наклон туловища вперед, руки вытянуть вперед.3-4-5-6-растянуть резинку.7-8-И.п. (повтор 6-8 раз).

6.Перекаты.И.п.Ноги стоят широко, руки опущены.1-2-полуприсед на правую ногу,правой рукой растянуть резинку вправо.3-4-И.П.5-6-тоже влево.7-8-И.П. (повтор 6-8 раз).

7..Приседания. И.п. Стоя ноги на ширине плеч,руки опущены.1-2-присед руки вперед растянуть резинку3-4-и.п.(повтор 6-8 раз)

8.Прыжки ноги вместе , ноги врозь, одновременно перед грудью резинку растянуть-вернуть в начальное положение.

Описание игр и игровых упражнений :

### **1.«Ветер».**

Цель: Развитие умения ориентироваться в пространстве, двигаться по кругу, закрепление понятия вправо-влево, развитие мелкой моторики, слухового внимания.

Дети берутся обеими руками за крышечки с резинками и развернувшись в пол оборота ,вправо двигаются по кругу, сначала медленно, затем все быстрее переходят на бег под слова:

Ветер в гости заходил  
И вертушку закрутил  
Еле еле, а потом  
Все кругом бегом, бегом (поворот)  
Тише ветер не спеши  
Нас скорей останови  
Один, два  
Один, два. Вот и кончилась игра.

### **2. «Лиса и зайцы»**

Цель: Развитие координации, мелкой моторики, ловкости, быстроты, скорости ,внимания.

Дети делятся пополам, одна половина встает в круг ,держа руками за крышечки резинок(присев),в середине круга стоит лиса. Остальная половина детей находится в кругу. По сигналу зайцы перепрыгивают через резинки, увертываются от лисы. Кого лиса запятнала, становится лисой.

### **3.Упражнение «Насос»:**

Цель: Развитие внимания, ловкости, координации.

Дети встают ногами на резинку, руками берут за крышку резинки. Наклон вниз, затем как можно выше вверх и опять вниз со словами потекла ручьем вода, приседают и на выдохе произносят звук «Ш»

А теперь насос включаем  
Воду из реки качаем  
Вверх-раз  
Вниз-два  
Потекла ручьем вода

### **4.«Змейка»**

Цель: Развивать умение передвигаться и ориентироваться в пространстве ,формировать координацию движений, формировать мелкую моторику, укреплять мышцы.

Дети делятся на две подгруппы. Одни натягивают резинку на ноги и на уровне груди, держа локтями резинки, Другие змейкой подлезают под

верхнюю и перешагивая нижней резинки. Затем подгруппы меняются местами.

#### **«Забавный туннель».**

Использовать в основных видах движений, в играх и игровых упражнениях.

Цель: Развивать у детей навык ползания, тренировать вестибулярный аппарат, укреплять мышцы туловища и конечностей.

Материал: обруч, ткань.

#### **«Прямая спинка».**

Использовать в играх и игровых упражнениях, можно использовать, даже смотря телевизор.

Цель: Формировать правильную осанку

Материал: деревянные палочки, скотч.

#### **«Необыкновенные носочки»**

Использовать в ОРУ, в игровых упражнениях.

Цель: Укреплять мышцы брюшного пресса, мышцы ног, развивать координацию движений.

Материал: носочки, крупа.

#### **«Веселые открывашки»**

Использовать в ОРУ, в игровых упражнениях.

Цель: Развивать моторику рук, координацию движений, ловкость, внимательность.

Материал: мыльницы.

Используя нетрадиционное **оборудование** дома или на свежем воздухе, мы повышаем интерес детей к различным видам двигательной деятельности, увеличиваем объём двигательной активности, поднимаем эмоциональный настрой.