**«Нестандартное физкультурно – оздоровительное оборудование дома из подручного материала»**

**С.Я. Файнштейн** ***утверждал,****что ни имитация, ни образы не дают такого положительного результата при*

*выполнении двигательных  заданий,*

*как оборудование и пособия.…*

**Цель:** повышения интереса ребенка к двигательной активности,  укрепление здоровья детей.

Нестандартное физкультурное оборудование – это оборудование, сделанное своими руками из подручных средств и материалов.

Посредством использования нестандартного оборудования, наряду с двигательной активностью, развиваются такие физические качества у детей как ловкость, быстрота, внимание, закрепляется знание цвета и формы, увеличивается моторная плотность занятия, повышается эмоциональный тонус, изобретательность в самостоятельной деятельности, а главное – повышается интерес и желание заниматься физической культурой.

К нестандартному физическому оборудованию предъявляются определенные санитарно – гигиенические требования. Оборудование должно быть:

• безопасным;

• максимально эффективным;

• удобным к применению;

• компактным;

• универсальным;

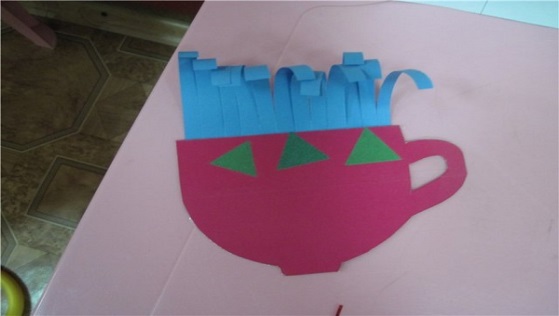
• технологичным и простым в применении.

Для нового оборудования потребуется не так много: различный бросовый материал (ленточки, пакеты, футляры от киндер-яиц и прочее) и, конечно, Ваше терпение.

**ПЕРЕЧЕНЬ НЕСТАНДАРТНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБОРУДОВАНИЯ:**

***Упражнения на дыхание***

1. **«Попьем чайку»**



**Материал:**картонные чашки с приклеенными синими полосками бумаги

**Цель:** развивать дыхательную мускулатуру, вырабатывать правильное ритмичное дыхание.

**Варианты использования:** дыхательная гимнастика. Нужно охладить чай, подув на поднимающийся «пар».

***Общеразвивающие упражнения (ОРУ)***

1. **«Султанчики, ленточки»**



**Материал:** разноцветные ленты, колечки.  
**Цель:** учить выполнять ОРУ с предметами, развивать внимание, ловкость.  
**Варианты использования:** танцы, подвижные игры или просто для хорошего настроения.

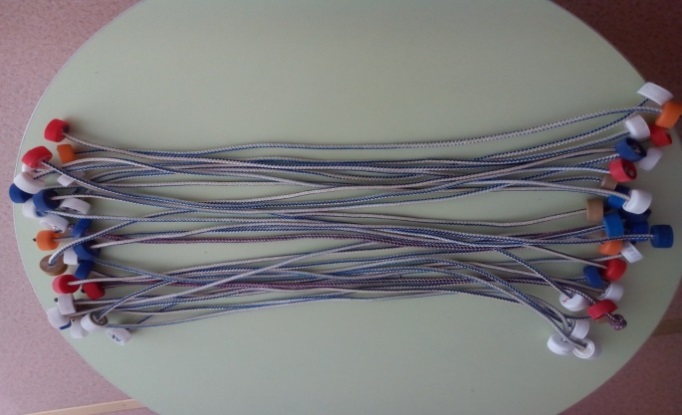
1. **«Гантели»**



**Материал**: пластиковые ёмкости из - под сока, наполненные крупой. Бутылочки соединены друг с другом.

**Цель:**развитие мышц плечевого пояса и рук.  
**Варианты использования**: различные виды упражнений.

1. **«Веревочки для гимнастики»**



**Материал:** бельевая веревка длиной 30 см, на концах – разноцветные крышки от пластиковых бутылок.

**Цель:** учить выполнять ОРУ с предметами.

**Варианты использования:** различные виды упражнений.

***Дорожки здоровья***

1. **«Массажные коврики и дорожки»**



**Материал**: на основу (линолеум, плотная ткань) нашивают и наклеивают различные бусины, крышки от пластиковых бутылок, пуговицы, карандаши, деревянные палочки, мочалки для посуды и т. д.

**Цель:** развитие мышц нижних конечностей, координации, ловкости, внимания, массаж рефлекторных зон стопы; формирование навыков различных видов ходьбы, прыжков.  
Варианты использования: дорожка здоровья предназначена для разнообразного воздействия на детские стопы. Используется для профилактики плоскостопия и улучшения кровообращения в нижних конечностях. Применяется на физкультурных занятиях и в гимнастике пробуждения (ходьба и бег на носках, пятках, ладонях и стопах, крестным шагом, прыжки).

1. **«Подушки – топотушки»**



**Материал:** плотная ткань размером 30Х20 см, заполненная поролоном.

**Цель:** развитие у детей навыка ходьбы, тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц туловища и конечностей. Воспитание правильной осанки, внимания.

***Развитие координационных способностей детей***

1. **«Кольцеброс»**



**Материал:**состоит из картонных колец и конуса.

**Цель:** развивать глазомер детей, координацию движений, ловкость,

упражнять в счёте, воспитывать волевые качества.  
**Варианты использования:**ребенок набрасывает кольца на конус, суммируя набранное количество баллов.

1. **Удав «Каа»**



**Материал:** плотная ткань размером 2м, вата, пуговицы, атласная лента.

**Цель:** развитие координации движений, тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц нижних конечностей.