

**Нестандартное оборудование для занятий физкультурой  
из бросового материала своими руками.  
Советы инструктора по физической культуре Алтуховой Л.С.  
Уважаемые родители!**

В настоящее время наши дети ограничены в пространстве: они не могут погулять на детской площадке, побегать с мячом, попрыгать на скакалке. Поэтому самое время изготовить нестандартное оборудование, которое поможет вашим детям провести время дома с пользой для здоровья. На первый взгляд это всего лишь поделки, но они будут вашими незаменимыми помощниками. Интерес к различным новшествам вызывает у детей положительные эмоции и это тонизирует организм в целом. Изготовления таких пособий не требует больших затрат. В основном используется разнообразный бросовый материал: все то, что наверняка найдется в любом доме из разряда ненужных вещей. Минимум затрат и времени! А в результате получаются очень яркие, привлекающие к себе внимание пособия. Они помогают развивать мышцы рук, ног, координацию движений, меткость, ловкость, внимание. Нестандартное оборудование должно быть: Безопасным, максимально эффективным, удобным к применению, компактным, универсальным, эстетичным.

**«Массажеры»** Материал: капсулы от шоколадных яиц, ручки от 5 литровых бутылок, шнур, шило; Задачи: укреплять мышцы спины, груди и ног.



**«Гантели»** Материал: пластиковые бутылки, деревянная палочка для соединения бутылок между собой, цветной скотч или изолента, горох (или другой материал для их наполнения). Задачи: учить выполнять ОРУ с предметом, для развития силы рук, воспитывать любовь к спорту.



**«Веселые карандаши»** Материал: оборудование изготовлено из цветных карандашей, контейнера от шоколадного яйца, синтетического шнура. Задачи: способствовать профилактике плоскостопия, массаж стоп. Улучшение кровообращения в пальцах, кистях рук и предплечий. Варианты использования: массаж ладоней (вращение ствола карандаша между ладонями), массаж кончиков пальцев, массаж тыльной стороны и внутренней стороны ладони.



**«Бильбоке»** Задачи: развивать глазомер, координацию мелких движений, тренировать предплечье и кисти рук  
Материал: пластиковые бутылки, ленты, капсулы от шоколадных яиц, самоклеящаяся бумага, изолента. Варианты использования: к ручке пластмассовой бутылки привязана тесьма или лента, а другой её конец прикреплен к контейнеру от шоколадного яйца. Дети подбрасывают контейнер вверх и бутылочкой ловят его. Если поймали — молодцы!



**«Дорожки для профилактики плоскостопия»** Материал: плотная ткань, разнообразный материал для массажа стопы (камни, крышечки, пуговицы, использованные фломастеры, счетные палочки, крупы и многое другое)  
Задачи: осуществлять профилактику плоскостопия; укреплять иммунитет, развивать внимание, мышление, сообразительность.



**«Моталочки»** Материал: мягкие игрушки, тесьма и палочка Задачи: развивать мелкую моторику пальцев рук и ловкость.

