

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №11 «Звездочка»» городского округа город Шарья
Костромской области.**

Консультация для родителей

«Использование нестандартного спортивного оборудования в домашних условиях»



Материал подготовила инструктор по физической культуре МБДОУ № 11 г. Шарья.

Тихомирова Любовь Леонидовна

г. Шарья 2017г.

Сегодня быть здоровым - актуально. «*Береги здоровье смолоду*»- этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребёнка с первых дней его жизни, ведь главная и великая ценность каждого человека - его здоровье.

От состояния здоровья детей в настоящее время зависит благополучие общества. Однако в последнее десятилетие во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, - лишь некоторые факторы, которые агрессивно воздействуют на здоровье дошкольников. Исходя из практических наблюдений, можно отметить снижение интереса детей к организованной двигательной деятельности: их малоподвижность, нежелание принимать участие в подвижных играх и упражнениях.

В наше время дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (*за столами, у телевизора и т. д.*). Не секрет, что дети по вечерам предоставлены сами себе, большинство родителей заняты своими делами (результаты опроса среди детей). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Одной из приоритетных задач формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является создание мотивации, мы должны постараться заинтересовать детей, что бы им захотелось двигаться, а не сидеть у телевизора или компьютера.

Важное значение, в формировании у детей основ здорового образа жизни, имеет правильно организованная предметно-пространственная среда, т. е. то, что их окружает, и прежде всего это двигательная предметно-развивающая среда. Она должна носить развивающий характер, быть разнообразной, динамичной, функциональной, трансформируемой, т. е. пособия, составляющие эту среду, должны быть удобны, привлекательны, использоваться для многих видов движений, удобны в хранении.

Наряду с необходимым спортивным инвентарем, который должен быть в каждом доме, где есть дети (мячи, скакалка, перекладина...), эти функции могут выполнять пособия, которые относятся к нестандартному спортивному оборудованию. Они вносят разнообразие в физические занятия с детьми и эффекты новизны, позволяют шире использовать знакомые упражнения. Они объединяют физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. Использование ярких цветных пособий повышает у детей интерес к занятиям, придает им необходимую эмоциональную окраску. Нестандартное оборудование стимулирует интерес детей, желание двигаться, участвовать в играх; вызывает радость и положительные эмоции.

Какие же пособия можно изготовить и использовать в занятиях физическими упражнениями в домашних условиях?

Это следующие пособия:

- массажные дорожки для профилактики плоскостопия, по которым ребенок может проходить босыми ногами перед сном и после подъема, одновременно закаляясь;
- ходунки, которые способствуют развитию мускулатуры ног и рук, улучшают координацию движений;
- мешочки с песком, которые способствуют улучшению осанки ребенка, координации движений, развивают глазомер и мускулатуру рук и плечевого пояса;
- кольцеброс, способствует развитию глазомера и ориентирования в пространстве;
- различные тренажеры:
 1. «бильбоке» (поймать шарик емкостью),
 2. «моталочки» (смотать веревочку с предметом на конце),
 3. «качалочки» (удержать равновесие на подвижной поверхности),
 4. «солнышко» (выполняются прыжки через лучики разными способами).



Они способствуют развитию мышечной мускулатуры детей, прыгучести, ловкости, улучшают координацию движений, развивают мелкую моторику рук, быстроту движений, воспитывают упорство, настойчивость, дух соперничества.

Немного фантазии и с некоторыми из предложенных пособий можно провести много различных подвижных игр. Например: «Попади в корзину», «Пройди не урони», «Пингвины», «Кто дальше бросит», «Достань рукой», «Попади в цель» - подвижные игры, которые можно провести с мешочком. Желаю творческих успехов и с удовольствием заниматься вместе с детьми физическими упражнениями и играми. Помните! Детям присуща естественная потребность в движениях.

