

## **Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и семье...**

Во время самоизоляции дети страдают от нехватки двигательной активности. В наших силах организовать её в пределах квартиры. Для этого нам понадобится спортивный инвентарь. Так как спортивный инвентарь детей отличается от инвентаря взрослых по весу и размеру, спортивные снаряды взрослых не подойдут детям. Детский спортивный инвентарь мы сможем изготовить своими руками. Думаю, что некоторые снаряды заинтересуют и взрослых. В изготовлении снарядов вам с удовольствием помогут Ваши дети.

### **Ловушки «Бильбоке»**

Развивают глазомер, координацию мелких движений, тренируют предплечье и кисти рук.

Материал: пластиковые бутылки, ленты, капсулы от шоколадных яиц, самоклеющаяся 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!



### **Мастер-класс по изготовлению:**

1. Сначала обрежьте пластиковые бутылки. Теперь нарисуйте здесь различные цветы маркерами. Чтобы дети не поранились, обклейте места срезов пушистой тканью. В качестве нее можно использовать старое махровое полотенце.

2. Горячим гвоздём сделайте в каждой крышке отверстие посередине, проденьте сюда шнур, конец которого завяжите узлом, чтобы шнурки зафиксировались.
3. Таким же образом прикрепите их на контейнерах шоколадных яиц (можно оформить его в виде птички или мышки). В этом пластике сделайте горячим гвоздем отверстие, проденьте шнурок и завяжите его узлом с обратной стороны. Можно по-разному играть с этими приспособлениями, например, подбрасывать контейнер вверх, а соответствующей бутылкой ловить его.

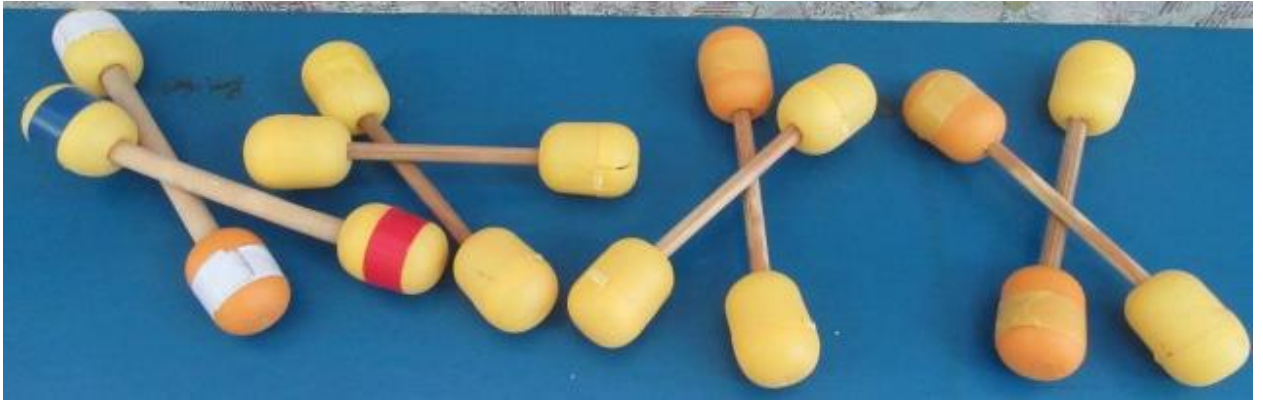


### **Гантели**

Материал: пластиковые ёмкости из - под сока, йогурта, контейнеры из шоколадных яиц, наполненные крупой. Бутылочки соединены друг с другом или палочками.

Цель: развитие мышц плечевого пояса и рук.

Варианты использования: различные виды упражнений.



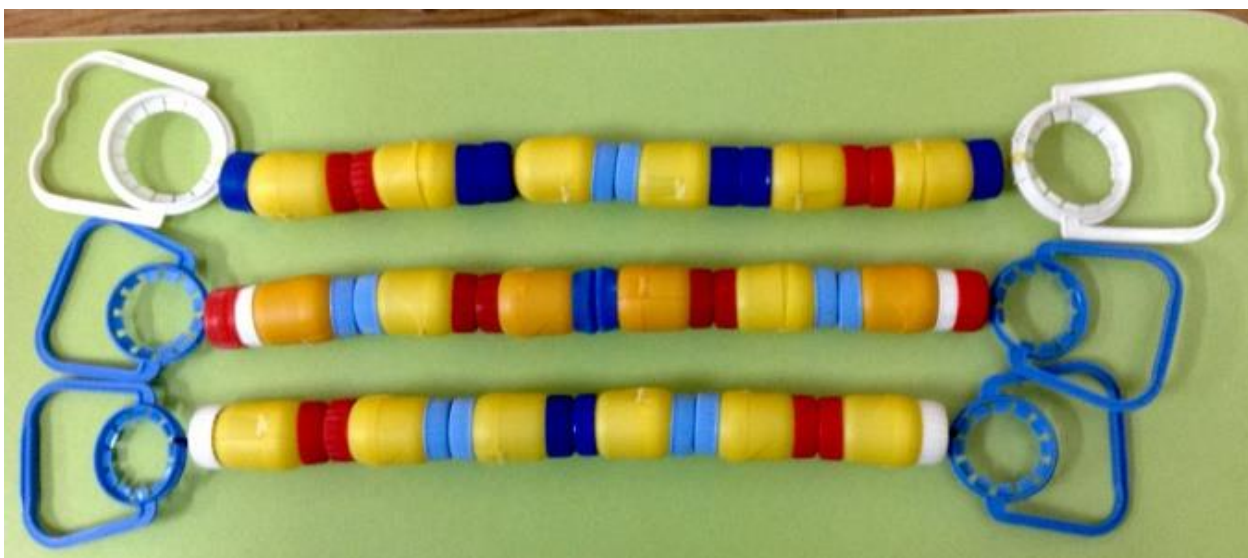
## Эспандеры

Такие эспандеры разнообразят и украсят Вашу утреннюю зарядку и различные тренировки.



Способ изготовления:

1. Для начала делаем необходимые отверстия в контейнерах из шоколадных яиц с одной и обратной стороны.
2. Вставляем резинку в киндер.
3. Привязываем ручку.
4. Вставляем остальные киндеры и привязываем вторую ручку



## Моталочки

Замечательная игра на ловкость, развитие скоростных качеств и моторики рук. Такую игру можно организовать в небольшом пространстве квартиры. К палочке привязывается ленточка (шнур). На конце ленты (шнура) прикрепляется какая - либо фигурка (бабочка, самолётик, ракета, можно просто мячик или шарик). Таких атрибутов изготавливается два. Ленточки должны быть одинаковыми по длине. По команде два игрока начинают наматывать на палочку ленточку (шнур). Победит тот игрок, кто быстрее намотает ленточку на палочку.

Также можно взять длинную ленточку (шнур), посередине привязать кусочек ленты другого цвета (продевается контейнер от шоколадного яйца). К концам длинной ленты привязать палочки. Два игрока берутся каждый за свою палочку и по команде начинают наматывать ленточку на свою палочку. Кто быстрее достигнет ленточки другого цвета, тот победитель.





### Кольцеброс

Возьмите:

- пластиковые бутылки объёмом от 1,5 до 2,5 л;
- цветную изоленту;
- картон;
- ножницы;
- клей.

#### Мастер-класс по изготовлению:

1. Из картона вырежьте кольца. Если у вас не очень толстая прессованная бумага, тогда соедините два кольца попарно.
2. Когда клей высохнет, обмотайте их цветной изолентой. Возьмите пластиковые бутылки, удалите с них этикетки, заполните сыпучей крупой или песком, чтобы эти заготовки были устойчивыми.
3. Теперь предложите ребятишкам разделиться на две команды и по очереди кидать свои кольца на определённую бутылку. Те, кто смогут нанизать больше колец, победят.



**Мини – кольцеброс**



Такой мини – кольцоброс можно вырезать из фанеры лобзиком, склеить из нескольких слоёв картона. Раскрасить или оклеить самоклеящейся бумагой. Колечко можно сделать из картона или толстого шнура.

### **Хитрые лунки**

Развивают мелкую моторику, координацию движений, зоркость, меткость. Материал: ткань с отверстиями круглой формы, мяч.

А вот ещё одна игра, которая называется «Попади в цель». Она тоже поможет тренировать глазомер. Также ребёнок сможет развивать координацию движений, ловкость рук, быстроту реакции, внимание. Возьмите:

- плотную ткань;
- ножницы;
- нитки;
- мячик.

### **Мастер-класс по изготовлению:**

1. Сложите ткань пополам и отстрочите по краям. Затем приложите сюда мячик, посмотрите, какого размера нужно сделать отверстия, чтобы этот спортивный атрибут попадал в проделанные пазы.
2. Для такой игры нужно четыре человека. Каждый из них возьмется за уголок ткани у основания. Мяч кладётся в центр.
3. Теперь детям нужно подбрасывать его, но не высоко, чтобы мячик затем попал в какое-то отверстие. Тут кто-то из них будет опускать руки, кто-то принимать, чтобы направить снаряд прямо в цель.





## Игры –тренажёры дыхания

*Для чего необходимы тренажеры для дыхания?*

Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает правильное произношение звуков, слов и фраз. Для того чтобы научиться выговаривать многие звуки, ребенок должен делать достаточно сильный вдох через рот. Тренажеры для дыхания в игровой форме помогут ребенку достичь плавного вдоха и быстрее освоить «трудные» звуки, развить речевое дыхание.

Для изготовления такой игры нужна коробочка, две трубочки и шарик, который можно изготовить из ваты бумаги, фольги. На коробке наклеить разметку футбольного поля, ворота сделать из одноразовых пластиковых баночек.



Следующий тренажёр изготовлен из картонного круга (можно оклеить его тканью или бумагой), толстого шнура и теннисного шарика.



### Балансир

Такие балансиры развивают координацию движений, укрепляют мышцы ног и приносят массу радости детям. А нужно только подобрать дощечку и круглую палочку.

