**Чудо-валик» Нестандартное спортивное оборудование для дошкольников**

«Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно»  
 Толстой Л.Н.

Известен научно – обоснованный вывод, что ни имитация, ни образы не дают такого положительного результата при выполнении двигательных заданий, как оборудование и пособия.

В современном обществе приоритетным становится интеллектуальное развитие ребенка.   Дети в большинстве своём испытывают дефицит движения. Необходимо привлекать детей к [занятиям физкультурой и спортом](https://www.maam.ru/obrazovanie/zanyatiya-po-fizkulture). Для того, чтобы дети с удовольствием включались в данный процесс необходимо поиск новых подходов к занятиям физкультурой.

Для полноценного развития ребенка необходимо, чтобы в двигательной деятельности он знакомился как можно с большим количеством разнообразных физкультурных пособий и предметов.

**Цель:** Достижение положительной динамики в процессе физкультурно – оздоровительной работы по средствам использования нестандартного оборудования.

**Задачи:**

* способствовать развитию двигательной активности детей дошкольного возраста, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на укрепление мышц плечевого пояса и рук,
* формирование правильной осанки, укрепление грудной клетки и всей дыхательной мускулатуры,
* повышение гибкости позвоночника и укрепление мышц спины
* укрепление мышц брюшного пресса, развитие мышц ног и свода стопы;
* становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Нестандартное спортивное оборудование   
-вносит разнообразие и эффекты новизны;  
- позволяет шире использовать знакомые упражнения;  
- объединяет физкультуру с игрой;  
 - повышает у детей интерес к занятиям, придает им необходимую эмоциональную окраску.

Большинство экспертов по фитнесу сходятся во мнении, что валик является одним из самых полезных спортивных приспособлений. С его помощью можно расслабить тело, улучшить кровообращение, избавиться от боли и скованности в мышцах, увеличить диапазон движения.

С помощью валика и давления собственного веса тела ребенка массажируются и расслабляются все основные группы мышц. Цилиндрический валик кладется под спину, ноги, ягодицы, руки, и путем простых перекатов воздействует на мышечные узлы.   
Это так просто и эффективно!   
Укрепить функциональность мышц, малыша их упругость и эластичность, можно занимаясь всего лишь 15-20 минут 3-4 раза в неделю.

Ходьба по массажным дорожкам – это прекрасное средство тренировки мышц стопы.

Используя валик с надетыми на него ковриками дети выполняют массаж всего тела после сна.

«Чудо-валик» можно использовать:

На занятии по физической культуре

В совместной образовательной деятельности

в ходе режимных моментов;

Физкультурные досуги, праздники;

В самостоятельной игровой деятельности.

Подвижные игры с использованием гимнастического валика

**«Блуждающий валик»** (старшая, подготовительная гр. )

**«Найди свой домик»** (младшая, средняя гр.)

**Кто быстрее до валика»** (младшая, средняя гр.)

**«Передай бочонок с мёдом»** (старшая, подготовительная гр. )

**«Передай валик»-эстафета** (подготовительная группа)

Грамотная организация предметно -развивающей среды в физкультурном зале и группах,

пополнение спортивного инвентаря нестандартным

физкультурным оборудованием и его регулярное и

правильное использование в процессе работы с

детьми, способствуют повышению двигательной

деятельности каждого ребёнка, его всестороннему

психофизическому развитию.