

Памятка для воспитателей.

«Рекомендации по наполнению физкультурного уголка в группе»

МАССАЖНАЯ ДОРОЖКА Использовать для массажа ступней, ходьба с целью профилактики плоскостопия. Цель: Стимулирует работу внутренних органов. Развивает координацию движений, равновесие. Материалы: Резиновый коврик, деревянные палочки, камушки, пуговицы, поролон.

РАЗНОЦВЕТНЫЕ РУЧЕЙКИ Можно использовать для прыжков через «ручей», для ходьбы по «дорожке» (по узкой по широкой). Цель: Упражнение развивают координацию движений, прыгучесть, ловкость, укрепляют мышцы ног. Материалы: Линолеум, деревянные палочки, пластмассовые палочки

КЛАССИКИ Цель: Упражнение развивают координацию движений, прыгучесть, ловкость, укрепляют мышцы ног. Материал: плотная ткань – на ней изображены геометрические фигуры, внутри тонкая прослойка поролона. Можно использовать в различных упражнениях с прыжками. Прыжки – как в классиках, через классик; бег вокруг, змейкой; перешагивание.

ДОРОЖКА СЛЕДОВ Использовать для массажа ступней, ходьба с целью профилактики плоскостопия. Цель: Стимулирует работу внутренних органов. Развивает координацию движений, равновесие. Материалы: Клеенчатый коврик, следы от рук и ног сделанные из разного материала

РАЗНОЦВЕТНЫЕ РУЧЕЙКИ Используются для прыжков через «ручей», для ходьбы по дорожке Цель: Развивает координацию движений, прыгучесть, ловкость. Укрепляет мышцы ног. Материалы: Полоски линолеума, крышки от пластмассовых бутылок.

КАПСУЛЫ ОТ КИНДЕР – СЮРПРИЗОВ Капсулы от киндер-сюрпризов, крышки от бутылок – применяются для развития мелкой моторики; используются в аттракционах “Кто быстрее соберет”, , “Собери зерно”, а также для профилактики плоскостопия (дети садятся вокруг обруча, опираясь о руки или локти, и пальцами ног собирают предметы).

МЕШОЧКИ ДЛЯ МЕТАНИЯ Используются для развития силы рук, профилактики нарушений осанки, для ОРУ, для метания вдаль, в горизонтальную и вертикальную цель; Материал : искусственная кожа, наполнены крупой или песком по 150-200 гр.

ШИШКИ Используются на праздниках и развлечениях. Применяются для развития мелкой моторики; используются в аттракционах “Кто быстрее соберет”, “Чья команда быстрее”.

БАРАНКИ Используются для ОРУ, для выступления на праздниках. Материал: бобины от скотча и обклеены цветной бумагой и пленкой.

ЦВЕТНЫЕ ЖГУТЫ. Использование: в обще развивающих упражнениях. Цель: Развивать общую координацию движений.. Материал: разноцветные тряпки или разноцветные колготки.

НАБИВНЫЕ МЯЧИ Использование: Ходьба змейкой между мячами, толкание мяча головой перед собой, перешагивание через мячи. Цель: Развивает координацию движений, глазомер, ловкость, умение играть.

