

## 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.

