

«Штанга»

Задачи: развитие мышц рук и плечевого пояса

Материал: пластиковые бутылки, металлическая трубка, ткань для обшивки бутылок, ленточки, изолента, любой наполнитель бутылок (соль, горох, рис).

Как использовать: для выполнения любых упражнений с подниманием и опусканием штанги одной или двумя руками.



«Султанчики»

★ Задачи: Способствует развитию органов дыхания, мышц туловища.

★ Материал: атласные ленты, деревянные палочки.

★ Как использовать: предназначены для выполнения общеразвивающих упражнений, дыхательной гимнастики, организации подвижных игр, игр соревнований.



«Бильбоке»

Задачи: Совершенствование умения подбрасывать предмет вверх или ловить его; развивать глазомер, быстроту реакции, координация движений предплечья кисти и пальцев, ловкости, меткости, глазомера, произвольности поведения, быстроты реакции. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества, формирование навыков самоконтроля.

Материал: пластиковые бутылки, веревка, крышки от бутылок, самоклеющаяся бумага, изолента.

Как использовать: Дети подбрасывают контейнер вверх и бутылочкой ловят его. Если поймали — молодцы!



«Массажные подушки»

Задачи: осуществлять профилактику плоскостопия; укреплять иммунитет, развивать внимание, мышление, сообразительность.

Материал: плотная ткань, разнообразный материал для массажа стопы (камни, пуговицы, крупы и многое другое)

Как использовать: Использовать для массажа ступней, ходьба с целью профилактики плоскостопия.



«Мешочки для метания»

★ Задачи: для развития силы рук; развития глазомера, ловкости, меткости.

★ Материал: плотная ткань, наполнитель – песок (горох или другой материал).

★ Как использовать: для выполнения ОРУ, для метания и подвижных игр, а также для развития мелкой моторики.



«Гантели – конфетки»

★ Задачи: учить выполнять ОРУ с предметом, для развития силы рук,
★ воспитывать любовь к спорту, развивать физические качества.

★ Материал: пластиковые бутылки, наполнитель песок, ткань и ленты для
★ оформления «конфеты»

★ Как использовать: на занятиях физической культуры, на утренней
★ гимнастике, в свободной деятельности.



«Косички»

★ Задачи: учить выполнять ОРУ с предметом.

★ Материал: шерстяные или хлопчатобумажные нитки.

★ Как использовать: используются для занятия ОРУ, для подвижных игр



«Эспандер»

★ Задачи: развитие силы и гибкости, улучшение координации движений.

★ Материалы: пустые катушки от ниток, широкая резинка.

★ Как использовать: Эспандер называют универсальным тренажером. В некоторых странах растягивание эспандера стало признанным видом спорта (растягивание стальных пружин – «стрейнпулинг»). Эспандеры используются при выполнении общеразвивающих упражнений в старшем возрасте.



«Ленточки»

★ Задачи: учить выполнять ОРУ с предметами, развивать внимание, ловкость.

★ Материал: разноцветные ленты, палочки (колечки).

★ Как использовать: праздники, танцы, подвижные игры или просто для хорошего настроения, в свободной деятельности.

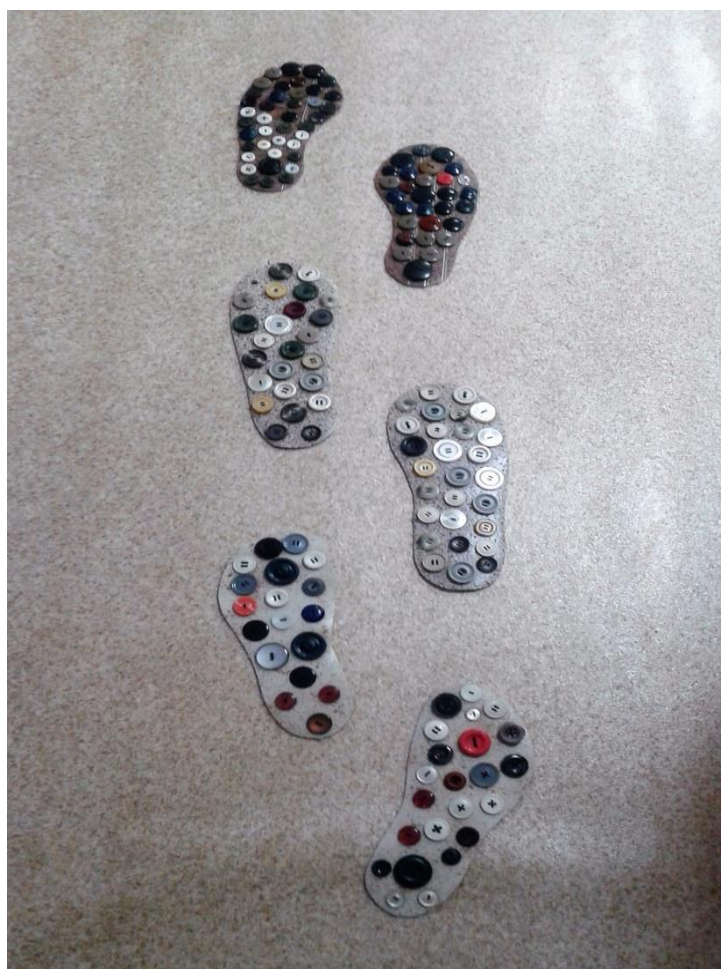


«Дорожка следов»

★ Задачи: Стимулировать работу внутренних органов. Развивать координацию движений, равновесие.

★ Материалы: линолеум, пуговицы разных размеров.

★ Как использовать: Использовать для массажа ступней, ходьба с целью профилактики плоскостопия.



«Флажки»

★ Задачи: учить выполнять ОРУ с предметом, подвижных игр.

★ Материал: ткань атласная разного цвета, для древка – шпажка для шашлыков.

★ Как использовать: праздники, танцы, подвижные игры или просто для хорошего настроения, в свободной деятельности.

