

# «В здоровом теле – здоровый дух!»

(нетрадиционное спортивное оборудование)

## «Бильбоке»

*«Ответил трюком я на трюк.*

*Зовётся трюк мой*

*"Ловкость рук"»*

### **Игра Бильбоке способствует:**

- способствует выработке таких двигательных качеств, как ловкость, быстрота реакции;
- помогает ориентировке в пространстве, согласованности действий;
- тренирует вестибулярный аппарат;
- оказывает влияние на формирование нравственно – волевых качеств (выдержки, настойчивости).



## *«Султанчики»*

*«Вот «султанчики», флажочки,  
Собирали, не ленились.*

*Чтобы утром на зарядке мы не только веселились»*

«Султанчики» сделают веселее утреннюю гимнастику и физкультурные занятия.

Используют их и для самомассажа рук, для развития навыков правильного дыхания

Дети охотно используют их и в свободной деятельности.



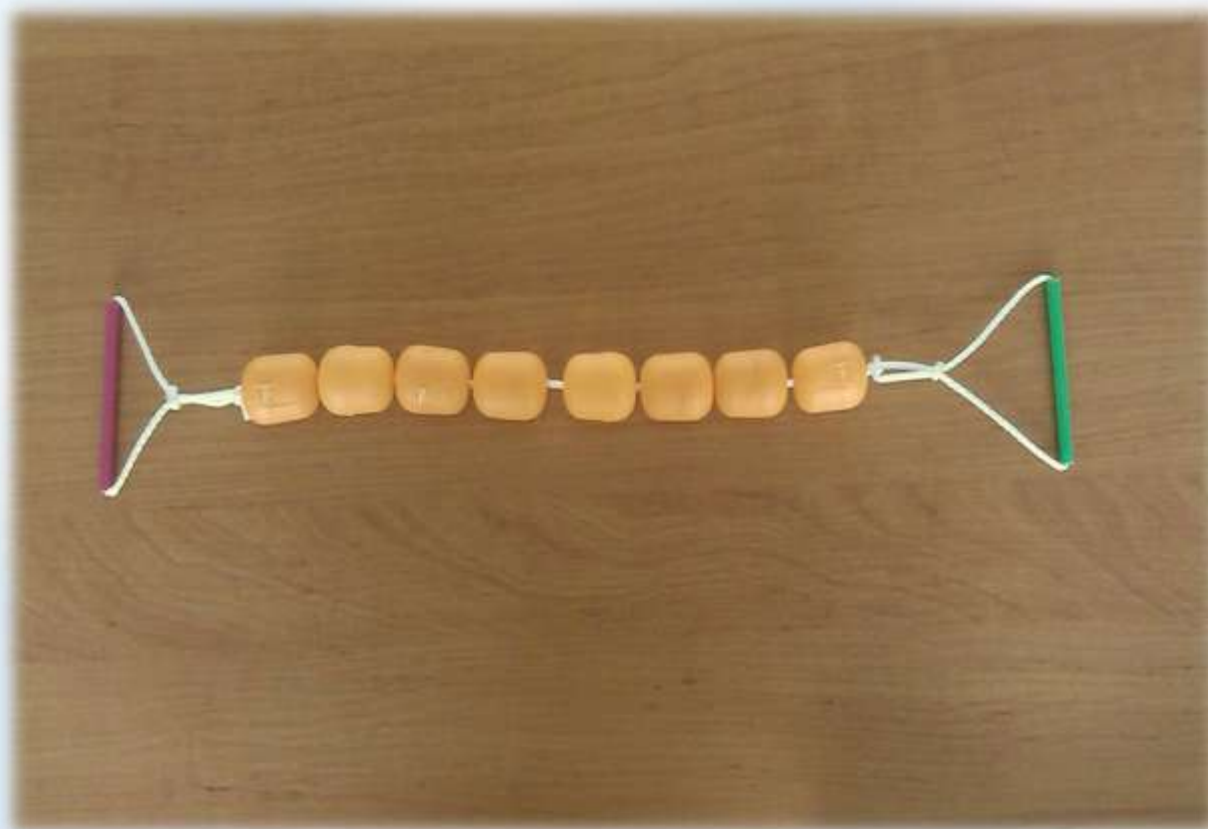
## *Массажер «Орешки»*

*«Мы массаж сейчас начнем,  
Нашу спинку разомнем»*

### **Массажер способствует:**

- укреплению и развитию мышц спины, плечевого пояса, ног;
- формированию правильной осанки.

Использование: массажер удобен при массаже шеи, головы, верхнего плечевого пояса, спины, груди, ног.



## «Дорожки здоровья»

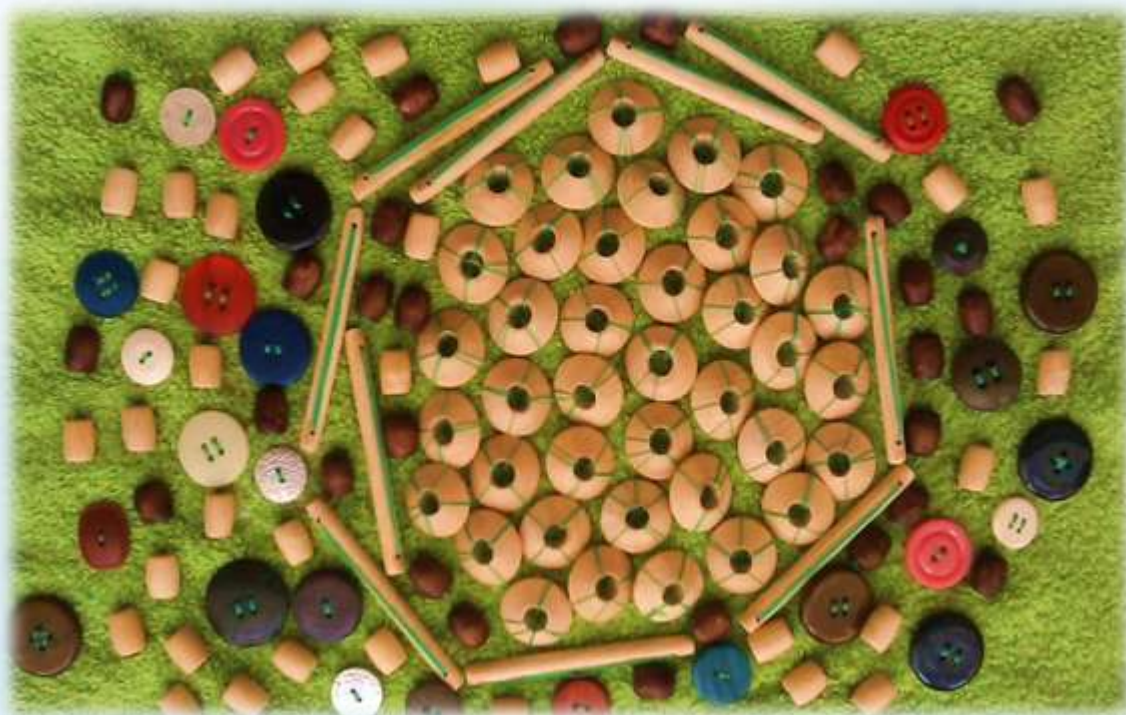
### «По дорожке прямоком Ходят ножки босиком»

Дорожки здоровья предназначены для разнообразного воздействия на детские стопы. Как известно, на них располагается огромное количество активных точек, стимуляция которых позволяет положительно влиять на прохождение разных процессов внутри организма, а также на работу органов и систем.

Использование: ходьба босиком перед сном и после сна.

#### **Ходьба по «дорожкам здоровья» способствует:**

- закаливанию организма;
- профилактике и коррекции плоскостопия;
- развитию чувства равновесия и координации движений;
- сохранению и укреплению здоровья детей, формированию привычки к здоровому образу жизни.



## *«Мягкие мячики»*

*«Вы, ребята, не скучайте,  
С нами вместе поиграйте,  
В цель мячом вы попадайте»*

Такие мячи удобно использовать в группе для метания.  
**Способствуют** развитию координационных способностей.



## *«Массажные варежки»*

*«Как по небу облачка*

*Мы погладили бочка»*

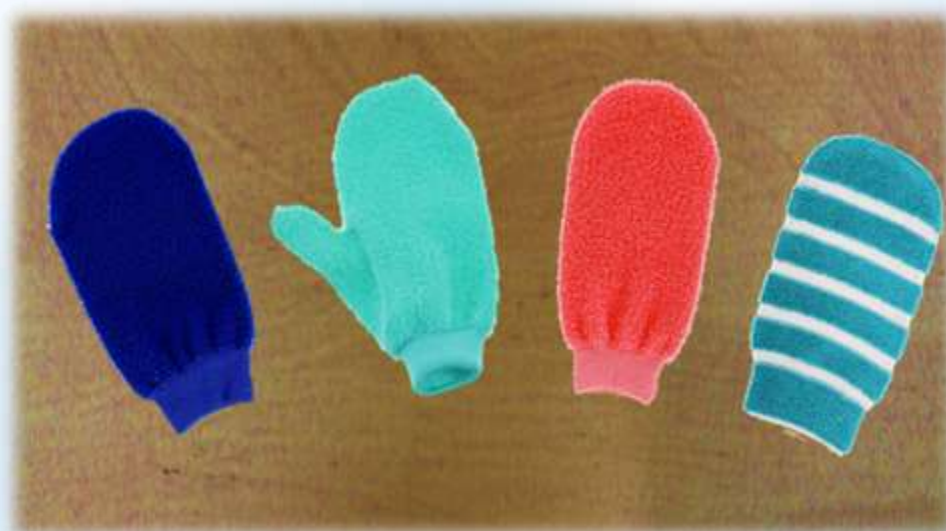
Растирание сухой варежкой - мощное оздоровительное средство, при помощи которого в 2-4 раза снижаются простудные заболевания.

Помогает разогреть мышцы рук и ног оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус ЦНС, улучшающее кровообращение, закаливает.

Использование: во время утренней гимнастики и после дневного сна. Каждую часть тела обтирают отдельно от 1 до 3 мин. Все упражнения проводятся в свободном темпе.

### **Необходимо соблюдать несколько условий:**

- процедуры проводятся не от случая к случаю, а систематически, каждый день;
- продолжительность процедур увеличивается постепенно;
- обязательно учитывается состояние здоровья и эмоциональное состояние ребёнка.



## «Ветерок»

### Тренажер для дыхательной гимнастики

*«Я ветер сильный, я лечу,  
Лечу, лечу, куда хочу»*

Систематическое проведение дыхательной гимнастики помогает эффективно решать задачи по укреплению дыхательной мускулатуры детей с целью повышения их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а также является неотъемлемой частью работы по формированию у дошкольников здорового образа жизни.

Использование: во время утренней гимнастики и повторно на прогулке, на физкультурных занятиях, а также включаться в комплексы гимнастики после дневного сна. Проводится в хорошо проветренном помещении, в любое удобное время дня, исключая 20—30 минут до еды и сна и 1 час после приема пищи. Во время совместной образовательной деятельности отводится 3—6 минут в зависимости от возраста

#### **Дыхательная гимнастика способствует:**

- насыщению каждой клеточки организма кислородом;
- повышению общего жизненного тонуса;
- сопротивляемости организма к различным простудным заболеваниям дыхательной системы (бронхитов, синуситов, ларингитов и др.);
- стимулируют работу сердца, головного мозга, нервной системы;
- улучшают пищеварение

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.



**Желаем всем крепкого  
здоровья!**