



**«Рекомендации воспитателю
по наполнению
физкультурного уголка
в группе»**

**Инструктор по физическому воспитанию:
Подколзина С.В.**



«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: Упражнения развивают координацию движений, прыгучесть, ловкость, укрепляют мышцы ног. Материалы: Линолеум, деревянные палочки, пластмассовые палочки

Классики.

Цель: Упражнения 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 классики; 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

Косички.

Можно использовать на занятиях для перешагивания, бега змейкой.

Цель: развивает координацию движений.

Мелкие предметы, разных форм.

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».

Цветные жгуты.

Использование: в общеразвивающих 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 в паре, положительные эмоции.

Материал: Ткань, опил.