


Муниципальное автономное дошкольное  
учреждение детский сад комбинированного вида  
«Огонёк»

# Физкультурный уголок в подготовительной группе

Автор: Абдулкадырова Курасхан  
Хайруллаевна воспитатель

Физкультурный уголок «Мы за здоровый образ жизни»





**«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его сначала крепким и здоровым ; пусть он работает, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении!»**

**Жан Жак Руссо**

**Интересное оборудование - это всегда дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы. Разработанные в нашей группе пособия и нестандартное оборудование - несложные и недорогие. Использование этих пособий и оборудования помогает разнообразить упражнения для разных групп мышц.**

**Разнообразие нетрадиционного оборудования**  
**1.«Дорожки здоровья»** - для укрепления мышц стопы и ног, туловища. Для изготовления используются различные материалы – ткань разная, пуговицы разных размеров и формы, колпачки от фломастеров, крышечки от пластиковых бутылок, карандаши, деревянные палочки.



**2. «Следочки, ладошки»** используются для закрепления понятий «правая нога» и «левая нога», «правая рука» и «левая рука», для ОРУ; развивает координацию движений, память, ловкость, укрепление мышц ног и рук, внимание. Для изготовления можно использовать куски линолеума, обклеиваются самоклейкой.

**3. «Гантели»** - используются для развития мышц плечевого пояса, силы, выносливости. Для изготовления использованы бутылочки от витаминов, наполненные песком, сверху украшенные самоклейкой.



**4. Массажёр «Мелкие орешки»**- для массажа стоп, спины, груди и ног. Используются для изготовления капсулы «киндер – сюрпризов», кольца и леска.



**5 «Змейка»** - для перепрыгивания, перешагивания, построения в шеренгу, в колонну, круг, для игр и забав. Развивает мышцы туловища, координацию движений, ловкость, вызывает положительные эмоции. Для изготовления используются капсулы от «киндер – сюрпризов», от бахил,



6. «Чудесные кольца» - для ОРУ, перешагивания, перепрыгивания. Сделаны из «киндер – сюрпризов» и лески.



7. «Султанчики» - лёгкие, воздушные, струящиеся, шуршащие султанчики так и притягивают взгляд. Их можно использовать, как оборудование на физкультурных занятиях и как атрибуты в танцах. Сделаны из гафрированной бумаги, мишуры, палочек.



8. «Погремушки» - сделаны из деревянных палочек, пластмассовых шариков. Изготовление: на шарике делается отверстие, надевается на палочку и во внутрь насыпается крупа.



9.«Мешочки спортивные». Изготовлены из плотной ткани и наполнены песком, фасолью можно, использовать другой наполнитель (мелкие камушки, бусины, горох и др.). Предназначены для выполнения общеразвивающих упражнений, основных видов движений, массажа и самомассажа, профилактики плоскостопия.





**10. «Ловишки»** - К ручке пластмассовой бутылки привязана ленточка, а другой её конец прикреплен к контейнеру от киндер сюрприза. Дети подбрасывают контейнер вверх и бутылочкой ловят его. Если поймали — молодцы! Развивают глазомер детей, ловкость, воспитывают волевые качества, внимания, быстроту реакции, умения регулировать и координировать движения, формирование навыков самоконтроля.



**11 «Пеньки»** - используются для закрепления ОВД: прыжки, ходьба, бег. Для изготовления берутся пустые вёдра из-под майонеза, обклеиваются самоклеющейся бумагой. «Ходунки». Предназначены для выполнения основных видов движения, для развития координации движения, для самостоятельной игровой деятельности, сделанные из кусков поролона, обтянутых клеёнкой.



12. «Лыжи» Описание: бутылки прорезаны так, чтобы входила стопа ребёнка, края обклеены цветной изолентой. Используется для развития координации движений, физических качеств.



**13. Мини – массажёр «Человечек»** - оборудование изготовлено из цветных карандашей, контейнеров от киндер сюрприза. Массажёр способствует профилактике плоскостопия, массажа стоп, для улучшения кровообращения в пальцах, кистях рук и предплечий (сохранение и укрепление здоровья). Используется для массажа ладоней (вращение ствола карандаша между ладонями), массаж кончиков пальцев, массаж тыльной стороны и внутренней стороны ладони, можно для массажа стоп.



Кроме физкультурного оборудования в спортивном уголке имеются картотека подвижных игр, различных видов гимнастик, много материала об известных спортсменах, схемы к упражнениям, играм и настольно-печатные игры.



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

