

## *«Массажные перчатки»*

*физкультурно –  
оздоровительном  
центре у нас  
появилась новинка  
– «Массажные  
перчатки»! Это  
нестандартное  
оборудование,  
сделанное своими  
руками радует меня  
и моих детей.*



*Для изготовления «Массажных перчаток»  
понадобились перчатки, бусы или пуговицы.*



## «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!



## «Веселые карандаши»

Материал: оборудование  
изготовлено из цветных  
карандашей, контейнера от  
шоколадного яйца,

синтетического шнура

Задачи Улучшение  
кровообращения в пальцах,  
кистях рук и предплечий

Варианты использования:  
массаж ладоней (вращение  
ствола карандаша между  
ладонями), массаж кончиков  
пальцев, массаж тыльной  
стороны и внутренней стороны  
ладони.



# «Тихий тренажер»

**Материал:** «Тихий тренажер» — на стене из самоклеящейся пленки, наклеены силуэты детских ладошек и ног в разных вариациях:

**Развитие:** развитие координаций движений, пространственного восприятия, понимание пространственных отношений (право – лево).  
Тренировка мышц плечевого пояса, спины, рук и ног, релаксация.



## «Игра — моталочка»

«Игра — моталочка» эта полезная соревновательная игра для детей дошкольного возраста. Они используются для эффективной тренировки мелкой моторики пальцев рук. В процессе игры совершенствуется ловкость, координация и быстрота движений. Игры моталочки используются как в соревнованиях, так и в индивидуальной работе и в свободной игровой деятельности детей. Предлагаю к вашему вниманию игра моталочка сделанная своими руками. "Чья бабочка быстрее.



## Массажные коврики и дорожки

**Цели:** развитие мышц нижних конечностей, координации, ловкости, внимания, массаж рефлекторных зон стопы; формирование навыков различных видов ходьбы, прыжков.

**Материалы:** на основу (пластинки, линолеум, плотная ткань) нашивают и наклеивают различные бусины, крышки от пластиковых бутылок, пенциллиновых пузырьков, камни, пуговицы, карандаши, деревянные палочки и т.д.

**Задания:** ходьба и бег на носках, пятках, ладонях и стопах, скрестным шагом, прыжки.



## «Воздушный футбол»

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: «мячи» из ваты, кубики.

Из кусочков ваты скатать шарик – «мяч». Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол» - вата должна оказаться между кубиками.





## *Сдуй бабочку с цветка.*

Цель: выработать  
более глубокий  
вдох и более  
длительный выдох.



# **Массажные тапочки**

## **Задачи:**

- интенсивно массируют стопы;
- улучшают кровоток в тканях;
- способствуют расслаблению мышц.

## **Использование:**

индивидуальная и подгрупповая работа по коррекции плоскостопия в течении дня.

