

# Массажные рукавички

Для такого оборудования потребуется простая рукавичка или перчатка, несколько разных пуговиц и фантазия. Пришиваем пуговицы к рукавичке и готово! Надеваем наш "массажер" на руку и приступаем! Можно массажировать руки, ножки, стопы, спинки друг другу, животик. Разнообразные поглаживания, легкие постукивания, пощипывание очень нравится деткам.



# Дорожка здоровья



Цель: охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование правильного свода стопы, профилактика плоскостопия, активизация общего тонуса, систем организма ребенка, создание положительного эмоционального состояния после дневного сна.

Пособие выполнено из бросового материала: пробок, основ катушек, шнура. Детали расположены в виде орнамента и сюжета.

Используется пособие в качестве тренажёра после дневного сна.

Детям предлагается пройти по дорожке, дозировка-4-5 раз.

Дорожку целесообразно использовать в сочетании с мешочками, ребристой доской, гороховыми подушечками, что позволяет усилить здоровьесберегающий эффект.

# Гантели



Цель: способствовать развитию силовых качеств, ловкости, быстроты, двигательных реакций, равновесия, выносливости. Упражнения с физкультурным пособием «Гантели» способствуют выработке координации движений, активизирует деятельность анализаторных систем и влияет на речевое и умственное развитие.

Физкультурное пособие «Гантели» я изготовила из пластмассовых бутылок, в данном случае (0, 5, 0, 7 граммовых).



**\* Бутылку режим пополам, отрезаем 5-7 лишних сантиметров.**



**\* Соединяем место  
среза скотчем.**



**\* Наполняем через воронку любой крупой (просо, рис, пшено, горох)**

- \* В дальнейшем гантели можно использовать как маракасы. Они создают шумовой эффект. Вес 300 – 500 грамм. Горловину каждой бутылки обматываем скотчем.



# Тренажер «Веселый ветерок»»

Прекрасное средство оздоровления дошкольников - дыхательная гимнастика. Она развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшает лимфо- и кровообращение в легких. В результате нормализуется психоэмоциональное состояние детей, повышается их устойчивость к заболеваниям дыхательной системы. Дыхательную гимнастику можно использовать в работе с детьми разного дошкольного возраста.

