

Дорожки здоровья и массажные коврики

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

Занятия с **использованием** коврика со следочками способствуют формированию фундаментальных координационных способностей **детей:** пространственной ориентации, равновесия, ритма, различных реакций.



Тренажёры «Бильбоке»

Цели: развитие глазомера, меткости, координации, ловкости, внимания.

Задания: поймать шарик ёмкостью.



Эспандер

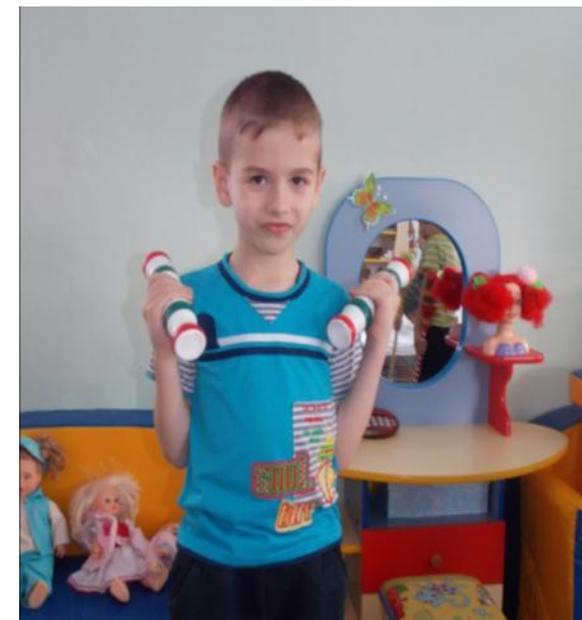
Цели: развитие силы и гибкости, улучшение координации движений.



Гантели, штанга

Цели: развитие мышц плечевого пояса и рук.

Задания: различные общеразвивающие упражнения.



Массажеры

Цель: укреплять мышцы спины, груди и ног



«Моталочки»

Цель: развивать мелкую моторику рук, ловкость, быстроту движений. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества

Использование: можно использовать в свободной игровой деятельности, в соревнованиях. Дети наматывают шнур с привязанной игрушкой на палочку. Игра «Кто быстрее?».



«Веселые карандаши»

Цели: способствовать профилактике плоскостопия, массаж стоп. Улучшение кровообращения в пальцах, кистях рук и предплечий

Варианты использования: массаж ладоней (вращение ствола карандаша между ладонями),



Ходунки

Цель использования: Предназначены для выполнения основных видов движения, для развития координации движения, для самостоятельной игровой деятельности.



Ленточки

Цели: учить выполнять ОРУ с предметами, развивать внимание, ловкость

Варианты использования: праздники, танцы, подвижные игры или просто для хорошего настроения



Лыжи из пластмассовых бутылок

Цель использования: развивает координацию движений, физические качества
В играх-эстафетах, например «По горной лыжной тропе»



Дыхательный тренажер

Задачи: учить детей правильному дыханию



МОЛОДЦЫ!

