

# КОЛЬЦЕБРОСЫ

**МАТЕРИАЛ.** Изготавливаются из различных материалов, в том числе из фанеры, дерева и т.п. Бывают нескольких видов – фигурки зверей, сказочных героев, крестовина со штырями, деревянный ящик с ячейками, куда вставляются пластиковые бутылки.

Кольца набрасываются на нос, хвост или лапки фигурок (фигурки для устойчивости прикрепляются к подставке), на штыри крестовины, а так же на бутылки в ящике. Из подходящего материала (фанера, гибкая пластиковая бутылка и т.п.) изготавливается комплект колец (диаметр 18-20 см, ширина – 1,5-2 см).

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ.** Ловкость, глазомер, совершенствование прыжков в длину с разбега.

**ПРИМЕЧАНИЯ.** 1. При броске корпус играющего должен быть слегка наклонён вперёд. 2. При использовании ящика с бутылками задания можно усложнять, например, набросить кольца на бутылки с крышками определённого цвета или на бутылку под номером 1 (2, 3, 4, 5 и т.д.)

# НАКОРМИ ПТЕНЦА

**МАТЕРИАЛ.** Пластиковая бутылка и разноцветные крышки.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ.** Для метания в цель.

**РАЗВИТИЕ.** Внимание, ловкость, глазомер, мелкая моторика рук.

# СЕРСО

**МАТЕРИАЛ.** Пластиковая бутылка, шнур (приблизительно 50 см), пробки от бутылки или «киндер – сюрприза».

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ.** Для попадания в цель.

**РАЗВИТИЕ.** Ловкость, внимание, глазомер, быстрота реакции, умение регулировать и координировать движения, формирование навыков самоконтроля.

# ВЕТЕРОК В БУТЫЛКИ

**МАТЕРИАЛ.** Пластиковая бутылка с пробкой. В бутылке проделываются дырочки, внутрь бутылки насыпают мелко нарезанную бумагу, фольгу, конфетти. В пробке можно проделать отверстие, куда вставляется дыхательная трубка.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ.** Для дыхательных упражнений: ребёнок дует в трубочку, вставленную в пробку.

**РАЗВИТИЕ.** Органы дыхания.

# МЯГКОЕ БРЕВНО

**МАТЕРИАЛ.** Кусочки ткани, поролон, клеёнка (дерматин, плотная ткань) для обшивки.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ.** Для ходьбы, перелезания, перепрыгивания, перешагивания.

**РАЗВИТИЕ.** Ловкость, равновесие, укрепление мышц ноги и стопы. Уверенность в себе.

# ВОЛШЕБНЫЕ КОСИЧКИ

**МАТЕРИАЛ** Различные виды ткани, нитей и верёвок.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ.** Для упражнений в равновесии, перелезании, ререшагивании и беге между ними.

**РАЗВИТИЕ.** Гибкость, ловкость, навыки прыжков, ходьбы, бега, чувство равновесия, координация движений.

# БАЛАНСИР

**МАТЕРИАЛ.** Основание – фанера, опора, дерево, шары – ограничители, цветная пластмасса.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ.** Для упражнений в равновесии, балансировании и устойчивости.

**РАЗВИТИЕ.** Смелость, уверенность, ловкость, укрепление мышц ног и вестибулярного аппарата.

# ДОРОЖКА - ТОПТОНОЖКА

**МАТЕРИАЛ.** Два куска плотной ткани или клеёнки (длина – 1м) сшиваются и прострачиваются таким образом, чтобы получились отсеки. В отсеки вкладываются каштаны, камушки, пришиваются пуговицы.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ.** Для закаливающих профилактических мероприятий, ходьбы.

**РАЗВИТИЕ.** Дорожка является своеобразным лечебным массажёром для ступней ног; оздоровление, равновесие, профилактика плоскостопия.

# СЛЕДОЧКИ

**МАТЕРИАЛ.** Линолеум или войлок, плотная ткань, дерево, массажная ткань.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ.** Для упражнения в равновесии.

**РАЗВИТИЕ.** Чувство уверенности в себе, координация движений.

# МАССАЖНЫЙ КОВРИК

**МАТЕРИАЛ.** Ткань, бросовый материал.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ.** Для ходьбы, ползания.

**РАЗВИТИЕ.** Укрепляет мышцы, силу ног и рук, профилактика плоскостопия.

# СЛЕДОЧКИ - МАССАЖЁРЫ

**МАТЕРИАЛ.** Линолеум или войлок (вырезан по размеру стопы ребёнка). На лицевую сторону пришиты пуговицы, различные по форме, фактуре и размеру. На ковре или полу следочки выкладываются дорожкой или змейкой.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ.** Для профилактики плоскостопия и массажа ступней ног.

**РАЗВИТИЕ.** Укрепляет свод стоп, развивает ориентировку в направлении движения.

# ХОДУЛИ

**МАТЕРИАЛ.** Жестяные банки с верёвочками, пенёчки, детские ведёрки из пластмассы – привязать к ним верёвку или сбоку прикрепить палки, за которые ребёнок будет держаться при ходьбе.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ.** Для индивидуальной и коррекционной работы; для равновесия.

**РАЗВИТИЕ.** Чувство равновесия и высоты, координация движений, ловкость.

# ЛИПКИЙ МЯЧИК

**МАТЕРИАЛ.** Кухонные варежки – прихватки, «липучка».

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ.** Для игры в теннис.

**РАЗВИТИЕ.** Координация движений, дальность броска, глазомер, ловкость; умение играть в команде.

# САЧОК ДЛЯ МЯЧА

**МАТЕРИАЛ.** Пластмассовый или металлический каркас, ткань для сачка, мячик.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ.** Для игровых упражнений с ловлей мяча.

**РАЗВИТИЕ.** Мелкие мышцы кистей рук, координация движений, глазомер, ловкость.

# ДОСТАТЬ ИГРУШКУ

**МАТЕРИАЛ.** Палка (длина – 1м), на которой крепится лента с игрушкой.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ.** Для подпрыгивания вверх и касания рукой игрушки.

**РАЗВИТИЕ.** Мышцы ног, навыки подпрыгивания в высоту, глазомер, ловкость, выносливость.

# ДЕТСКАЯ ШТАНГА

**МАТЕРИАЛ.** Пластмасса, металл, дерево.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ.** Для общеразвивающих упражнений, игр – соревнований.

**РАЗВИТИЕ.** Мышцы спины, плечевого пояса, выносливость, способность переносить небольшие статические нагрузки.

# ЭСПАНДЕР

**МАТЕРИАЛ.** Пластмассовые трубки (диаметр – 1,5-2см, длина – 15см), резиновая лента.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ.** Для рук и плечевого пояса в играх – соревнованиях, в индивидуальных упражнениях.

**РАЗВИТИЕ.** Сила рук, мышцы грудной клетки и плечевого пояса, коррекция осанки.

# ПОДУШКИ - ПРЕПЯТСТВИЯ

**МАТЕРИАЛ.** Клеёнка (лучше цветная), дерматин, поролон. Из клеёнки вырезаются две части определённой формы (например, спинку и брюшко божьей коровки), а затем сшить эти части между собой и набить поролоном, получатся оригинальные подушки, по которым можно передвигаться, удерживая равновесие.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ.** Для передвижения по полу, упражнений в равновесии.

**РАЗВИТИЕ.** Смелость, уверенность, ловкость, равновесие, координация движений, укрепление мышц ног.

# ЧУДО - ЛЫЖИ

**МАТЕРИАЛ.** Пластиковые бутылки. Сделать сбоку каждой пластиковой бутылки надрезы нужной величины – чтобы нога свободно входила в бутылку, обклеить края отверстий тканью, чтобы не резали. Крышки бутылки задорно указывают направление скольжения. Кататься на таких лыжах можно по ворсистой поверхности ковра.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ.** Для игровых упражнений и соревнований.

**РАЗВИТИЕ.** Чувство равновесия, координация движений, ловкость.

# "СЧЁТНЫЕ" ПАЛОЧКИ НА ФИЗКУЛЬТУРЕ

**МАТЕРИАЛ.** Проволока (нарезанная на куски различной длины от 50см до 1м), поролон, плотная ткань, липучка. Проволока оборачивается слоем мягких материалов и обшивается плотной тканью. С каждого конца такой отрезок с проволочной «начинкой» имеет липучки, позволяющие сцеплять отрезки между собой.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ.** Из отрезков выкладывают различные геометрические фигуры, которые могут служить «островками» в эстафетах, «дорожками» для хождения с целью профилактики плоскостопия, «окошками» для пролезания и просто счётными палочками.

# "ЖЕЛЕЗНЫЙ" ЁЖИК

**МАТЕРИАЛ.** Плотная ткань (вырезанная в форме ёжика), металлические бутылочные крышки.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ.** Для закаливающих профилактических мероприятий, ходьбы.

**РАЗВИТИЕ.** Коврик является своеобразным лечебным массажёром для ступней ног; оздоровление, профилактика плоскостопия.

# БИЛЬБОКЕ

**МАТЕРИАЛ.** Плотная ткань с вырезанными отверстиями – кругами, палочки.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ.** Для бросания и попадания в цель.

**РАЗВИТИЕ.** Глазомер, внимание, быстрота реакции, ловкость рук, координация движений.

# МЯЧ - МАТЕМАТИК

## ИГРОВОЕ ПОСОБИЕ «БУДЬ ЛОВКИМ»

состоит из игрового поля с секторами, на которых изображены цифры от 0 до 8.

**ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:** развивать зрительное восприятие детей, ловкость, глазомер, координацию движений, внимание, мышление; упражнять в прыжках, в счёте, решении простых примеров.

**1 вариант «Посчитай, не ошибись»** (прыжки за одной ногой).

Ребёнку даётся задание попрыгать на одной ноге, наступая последовательно:

- На цифры от 0 до 8;
- На цифры от 8 до 0;
- Только на цифры, обозначающие чётные числа;
- Только на цифры, обозначающие нечётные числа.

**2 вариант «Ловкий математик»** (прыжки на двух ногах).

Ребёнку даётся задание:

- Подобрать число, состоящее из двух меньших чисел. Например, 5. Он должен прыгнуть так, чтобы закрыть стопами сразу две цифры, дающие в сумме число 5 (1 и 4, 5 и 0 и т.д.);
- Прыгнуть так, чтобы стопы закрывали цифры, обозначающие числа 18, 27 и т.д., например: 1 и 8, 2 и 7.

**3 вариант «Мяч – математик»** (с мячом).

Играют двое детей.

Ведущий даёт задание набрать число, например 8, состоящее из двух меньших чисел. Первый ребёнок отбивает мяч об пол второму ребёнку так, чтобы попасть на цифру, например, 2. Второй ребёнок возвращает мяч первому, стараясь попасть на цифру 6, и т.д.

Изучив пособие подробнее, можно придумывать новые варианты игры.

## **ИГРОВОЕ ПОСОБИЕ «РАЗВИВАЙКА»**

состоит из игрового поля, разделённого на две части. На левой части поля расположены цифры на геометрических фигурах различных форм и цветов. На правой части – буквы также на геометрических фигурах различных форм и цветов.

**ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:** зрительное восприятие детей, ловкость, меткость, глазомер, координацию движений, внимание, мышление; упражнять в прыжках, параллельно решать задачи математического характера и задачи обучения грамоте.

**1 вариант «Кто быстрее»** (используется всё поле).

Играют двое детей: первый ребёнок - на поле цифр, второй – на поле букв. Ведущий даёт задание допрыгать на одной ноге от начала поля до его конца, наступая только на четырёхугольные фигуры.

Побеждает тот, кто первым и правильно выполнит задание.

**2 вариант «Найди дорожку»** (используется всё поле).

Ребёнку даётся задание допрыгать на одной ноге до конца поля, наступая только на округлые фигуры.

**3 вариант «Весёлый математик»** (используется левая часть поля).

Ребёнку даётся задание допрыгать на одной ноге от начала поля до его конца, наступая последовательно на цифры, обозначающие числа:

- От 1 до 20;
- от 20 до 1;
- только чётные;
- только нечётные;
- наступая последовательно на цифры или букву, расположенную на фигуре определённой формы и цвета.

**4 вариант «Я читаю»** (используется правая часть поля). Ребёнку даётся задание на одной ножке попрыгать по буквам так, чтобы получилось слово, например, «глаза», «окно», и т.д.

**5 вариант «Будь внимательным»** (используется правая часть поля).

Ребёнку даётся задание на одной ножке прыгать так, чтобы последовательно закрылись только:

- согласные в словах, например, «душ», «кнопка» и т.д.
- гласные в словах, например, «Люба», «душ» и т.д.

**6 вариант** (с мячом).развивать

Во всех вышеприведённых вариантах можно использовать мяч. Ребёнок не прыгает на определённый сектор, а отбивает мяч.

Изучив пособие подробнее, можно придумывать новые варианты игры.

# МЯЧ - МАТЕМАТИК

## ИГРОВОЕ ПОСОБИЕ «БУДЬ ЛОВКИМ»

состоит из игрового поля с секторами, на которых изображены цифры от 0 до 8.

**ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:** развивать зрительное восприятие детей, ловкость, глазомер, координацию движений, внимание, мышление; упражнять в прыжках, в счёте, решении простых примеров.

**1 вариант «Посчитай, не ошибись»** (прыжки за одной ногой).

Ребёнку даётся задание попрыгать на одной ноге, наступая последовательно:

- На цифры от 0 до 8;
- На цифры от 8 до 0;
- Только на цифры, обозначающие чётные числа;
- Только на цифры, обозначающие нечётные числа.

**2 вариант «Ловкий математик»** (прыжки на двух ногах).

Ребёнку даётся задание:

- Подобрать число, состоящее из двух меньших чисел. Например, 5. Он должен прыгнуть так, чтобы закрыть стопами сразу две цифры, дающие в сумме число 5 (1 и 4, 5 и 0 и т.д.);
- Прыгнуть так, чтобы стопы закрывали цифры, обозначающие числа 18, 27 и т.д., например: 1 и 8, 2 и 7.

**3 вариант «Мяч – математик»** (с мячом).

Играют двое детей.

Ведущий даёт задание набрать число, например 8, состоящее из двух меньших чисел. Первый ребёнок отбивает мяч об пол второму ребёнку так, чтобы попасть на цифру, например, 2. Второй ребёнок возвращает мяч первому, стараясь попасть на цифру 6, и т.д.

**НЕТРАДИЦИОННОЕ**

**ФИЗКУЛЬТУРНОЕ**

# ОБОРУДОВАНИЕ

