

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a table tennis paddle with a red ball, a soccer ball, a tennis racket with a yellow ball, a volleyball, a football, a badminton racket, and a tennis racket with a yellow ball. The background is a light blue sky with soft white clouds.

КАРТОТЕКА
ИГР И УПРАЖНЕНИЙ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
НЕТРАДИЦИОННОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО
ОБОРУДОВАНИЯ

«Моталочка»

Задачи: развитие мелкой моторики пальцев рук, ловкости, координации и быстроты движений.

Материалы: деревянная или пластиковая палочка, веревка, для «грузика» можно использовать помпоны, игрушки, объёмные картинки и другое.

Варианты игр и упражнений: используются в соревнованиях («Кто быстрее»), в индивидуальной работе, свободной игровой деятельности.

«Рыбаки»

В обруче, по кругу расположены «моталочки» с рыбками. По сигналу дети подбегают, берут «моталочку», начинают «ловить рыбку». Кто быстрее намотает (поймает) рыбку, тот победил.





«Веселый карандаш»

Задачи: учить выполнять ОРУ с предметом, подвижных игр.

Материалы: карандаш или фломастер, деревянная или пластиковая палочка, контейнер от «Киндер-сюрприза».

Варианты игр и упражнений: в свободной игровой деятельности- массаж ладоней (вращение ствола карандаша между ладонями, массаж кончиков пальцев, массаж тыльной и внутренней стороны ладони).

«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.

Материалы: пластиковые бутылки, шнурок, капсулы от шоколадных яиц, нитки, изолента, маркер.

Варианты игр и упражнений: *Игра "Поймай шарик"*

–Ребёнок правой или левой рукой держит ловишку –"колпачок" и пытается забросить шарик, висящей на нитке, в колпачок .

–Можно соревноваться, кто из детей первым забросит шарик в колпачок.

Упражнения "Не урони шарик"

–Ловишка в обеих руках внизу, шарик находится в ловишке. Поднять ловишку вверх, наклониться вперёд, вниз и коснуться ловишкой пола, не выронив шарик из ловишки. Выпрямиться, вернуться в и.п.

–Ловишка в правой руке, шарик внутри. Поднять руки через стороны вверх, переложить ловишку в левую руку не выронив шарик, опустить руки. Затем наоборот.

–Руки опущены вниз ловишка в правой руке, руки спрятать за спину, переложить ловишку из правой руки в левую, вернуться в и.п.



Массажер «Орешки»»

Задачи: укрепление и развитие мышц спины, плечевого пояса, ног, формирование правильной осанки.

Материалы: Леска, капсулы «киндер-сюрпризов», для ручек - трубочки.

Использование: массаж шеи, головы, верхнего плечевого пояса, спины, груди, ног.



«Змейка-шагайка»

Задачи: развитие ловкости, координации движения, равновесия, профилактика плоскостопия.

Материалы: галстуки набиваются синтепоном, пришиваются глаза - пуговицы.

Использование: игры и эстафеты.

Игра «Не наступи»

На полу расположены «змеи» . Дети берутся за руки и двигаются вместе, перешаривая через каждую «змею».



«Веселое солнышко»

Задачи: Укрепление мышц плечевого пояса и рук.

Формирование положительных эмоций.

Развитие координаций движений.

Материалы: желтая ткань, середина набита синтепоном.

К краям прикреплены лучики, сшитые из атласных лент,

на концах которых прикреплены палочки.

Использование:

Игра «Вместе с солнышком»

Созываем детей закличкой:

Каждый солнца луч ищи.

И согреться поспеши

Дети встают к лучикам и двигаются по кругу.

Солнышко дарит нам свет и тепло,

Лучики солнца найти так легко.

Будем у солнышка рядом вставать.

Будет оно нас теплом согревать!

Дети поднимают лучики и солнышко вверх.



«Ветерок в бутылке»

Цель: формирование навыков правильного дыхания.

Материалы: пластиковые бутылки, трубочки, лёгкие шарики (пенопласт).

Использование: дыхательные упражнения в организованной и самостоятельной деятельности.



«Разноцветные шары»

Цели: Развитие силы и гибкости, улучшение координации движений.

Материалы: бельевая веревка, разноцветные пластмассовые шары.

Варианты использования: используются при выполнении общеразвивающих упражнений в старшем возрасте, в играх-эстафетах, игра «Рыбаки и рыбки».



«Бабочки»

Цели: тренировать дыхательную систему; учить детей правильно дышать через нос, рот, и при дыхании выполнять различные упражнения; снятие эмоционального напряжения.

Материалы: палочки, ленточки, бабочки из бумаги (чтобы было интереснее, можно привязывать тот или иной предмет по сезону: зима-снежинки, осень – листочки).

Варианты использования: в повседневной оздоровительной работе.



«Массажная дорожка»

Цель: Профилактика плоскостопия, массаж стоп, укрепление мышечно-связного аппарата голеностопа.

Материалы: пробки, крышки, пуговицы, деревянные палочки, фломастеры и карандаши, различные крупы (горох, гречка)

Варианты использования: Используется для прохождения босиком, после дневного сна. Можно использовать в эстафетах «болото».

