

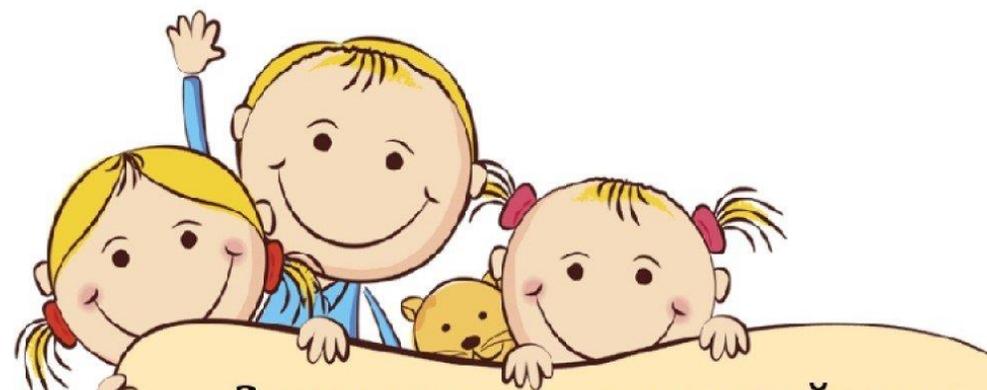
A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a blue and yellow tennis racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red badminton shuttlecock, a white and yellow soccer ball, a brown tennis racket with a yellow ball, an orange basketball, a blue and yellow tennis racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red badminton shuttlecock, and a white and yellow soccer ball. The background is a light blue gradient with a subtle pattern of small white sunburst-like shapes.

Физкультурный уголок 1 группы «Капитошка»

**Я выбираю
СПОРТ!**

**Ушакова Н.К.
Угнивенко Е.М.**

Я выбираю СПОРТ!



Здоровые дети - в здоровой семье.
Здоровые семьи - в здоровой стране.
Здоровые страны - планета здорова.
Здоровье! Какое прекрасное слово!
Так пусть на здоровой планете
Растут здоровые дети!



Балансир

Польза для детей от занятий на балансире:

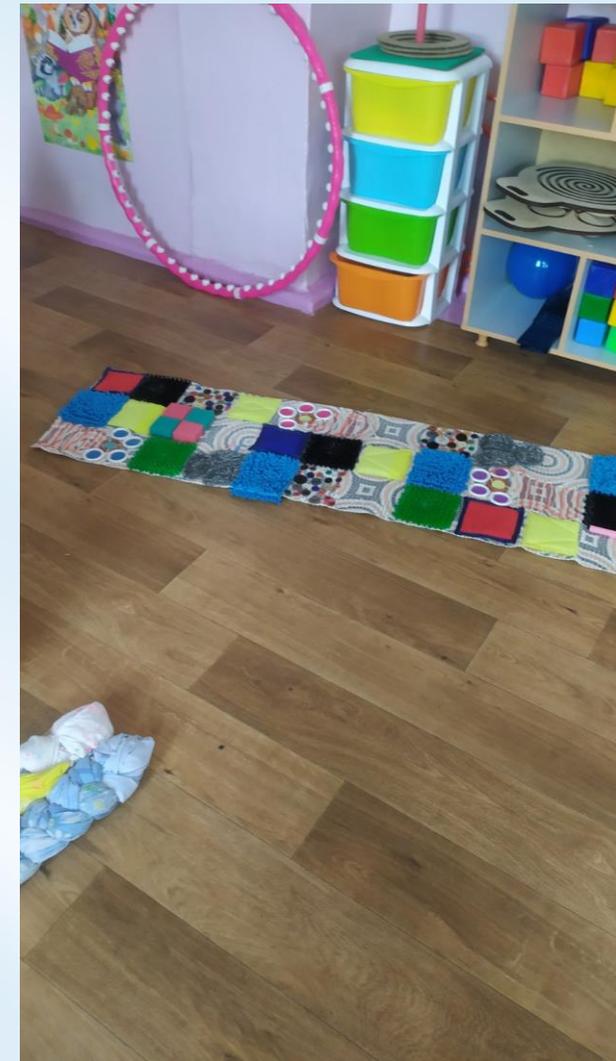
- развивается координация;
- укрепляются все мышцы тела;
- улучшается мозговая деятельность;
- вырабатывается чувство равновесия.

Лабиринт – особенность такого балансира заключается в наличии встроенного лабиринта с шариком. Помимо сохранения равновесия, ребенок должен сосредоточиться на движении шарика.



Дорожка здоровья после сна

Помогает детям не только быстро пробудиться после сна, но и зарядиться энергией, воздействуя на множество нервных окончаний на стопе. Также данные дорожки помогают выработать правильную постановку стопы, закрепить навыки удержания равновесия, развитие координации движений, позволяют выполнить упражнения на профилактику продольного и поперечного плоскостопия, укрепление мышечно-связочного сустава.



Твистер

Особенностью игры Твистер является развитие двигательного аппарата у ребенка и его координации.

Так как главным правилом игры является соблюдение равновесия, ребенок учится координировать свои движения и одновременно запоминает цвет кружков, тем самым используя сразу несколько разделов мозга.



Бруски-ходунки, мягкие лашки

В комплекте две основы, имеющие по два «ушка» для крепления шнура (при использовании в качестве ходунков). Используется для упражнения на «осанку», упражнения для пресса: на удержание ногами; для проведения соревнований и эстафет: кто быстрее пройдет на ходунках, передавать руками (ногами) друг другу в команде.

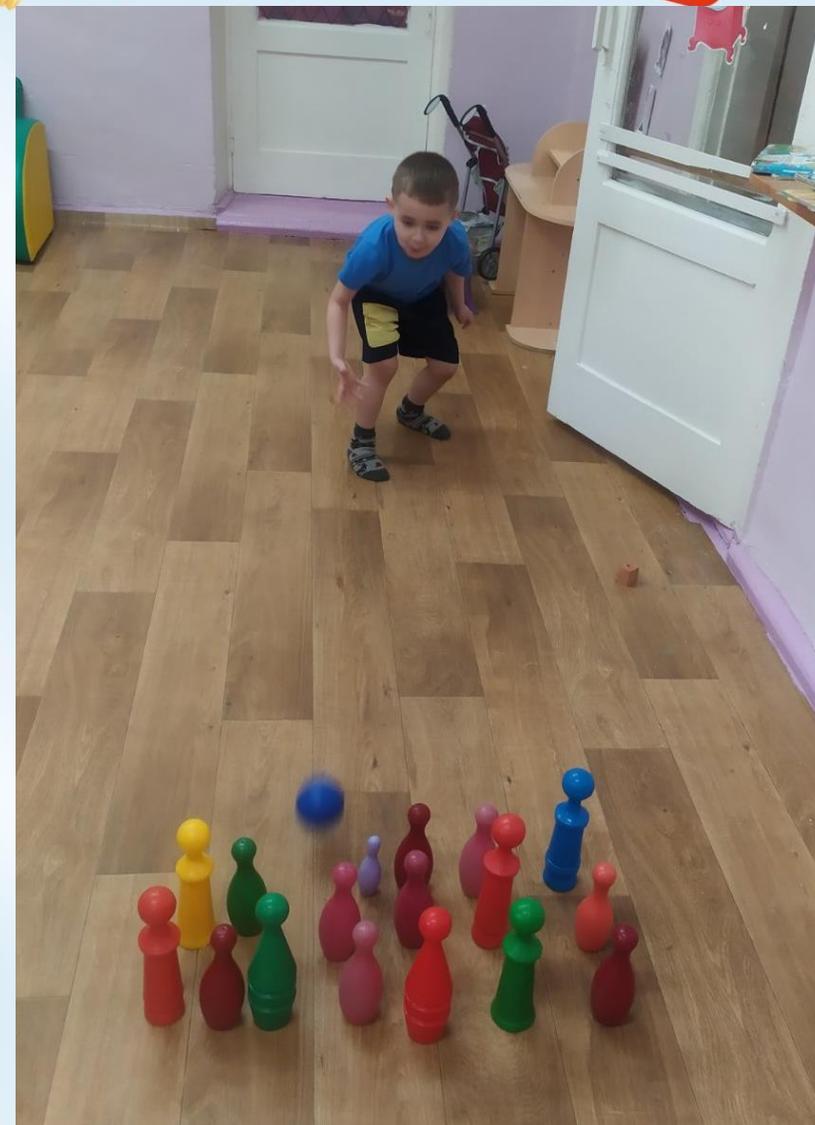


Сбей кегли

С помощью игры сбей кегли ребенок учится катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1-1,5 метра.

Учит бегать за мячом передавая другим детям.

Развивает глазомер, силу и точность броска.



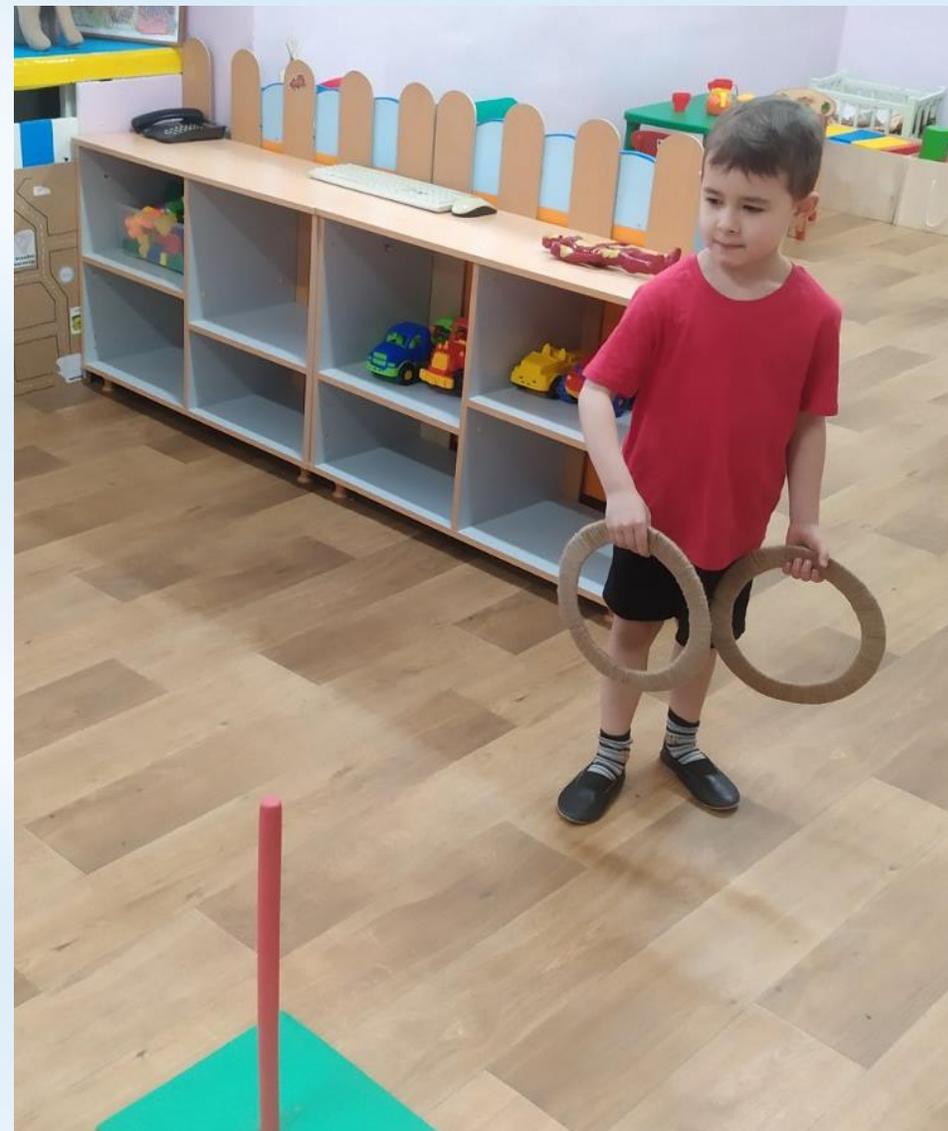
Баскетбол настольный

Динамичность настольного баскетбола развивает внимание, ловкость, точность движений. Очень полезное развлечение как для мальчиков, так и для девочек.



Кольцеброс

Развивает меткость и глазомер, умение регулировать и координировать свои движения, учить детей попадать в цель правой и левой рукой на разном расстоянии.
Воспитывает дружеские взаимоотношения и интерес к игре.



Обручи

Игры с обручем способствуют формированию правильной осанки, улучшают состояние дыхательной и сердечно-сосудистой системы дают разностороннюю тренировку координации движения, зрительной, слуховой, моторной памяти, ловкости...
Также эти игры способствуют выработке основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости и выносливости).



Воздушный футбол

Хорошим способом повысить иммунитет ребёнка, восстановить дыхательную систему после заболеваний, а также предотвратить частые простудные заболевания является дыхательная гимнастика.

Развивает речевое дыхание.

Учит детей делать длительный сильный вдох

и выдох. Развивает внимание, мышление, мелкую моторику рук. Учит ориентироваться в пространстве.

Воспитывает дружеское отношение в коллективе, умение работать в парах, совершенствовать коммуникативные навыки детей.



Поймай шарик

Данная игра позволяет и ребенку тренировать и совершенствовать свои физические качества: ловкость, согласованность движений, глазомер и сенсомоторную реакцию. Соревновательный вариант игры учит стремиться к победе и уметь проигрывать.



Благодаря занятиям спортом улучшается состояние сердечно -
сосудистой системы; улучшается внимание и познавательные
способности детей, а также благотворно воздействует на
нервную систему человека. Во время занятий спортом
улучшается быстрота и ловкость, а также быстрота реакции.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575808

Владелец Агапова Ирина Артёмовна

Действителен с 23.03.2021 по 23.03.2022