

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад « пгт. Синдор

**Использование многофункционального
нетрадиционного оборудования
для общеразвивающих упражнений**

**Разработчик: инструктор по физической культуре
Працевич Н.А.**

Февраль 2021 г.

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей через использование корригирующих ковриков.

Задачи :

- формирование правильной осанки,
- профилактика плоскостопия,
- развитие тактильных ощущений и осязательных рецепторов стопы,
- активизация закаливающих компонентов,
- повышение защитных иммунных возможностей детского организма.

Разновидности ковриков



Выполнение упражнений в носочках



Выполнение упражнений босиком



Упражнения с модулями



Использование утяжелителей: бутылки с водой, ведерки с набивными мешочками.



Утяжелители: мешочки с песком, рюкзаки с набивными мешочками



Упражнения с мячами в кругу



Спасибо за внимание!



Будьте здоровы!