**Приложение.**

**Упражнения и подвижные игры с применением многофункциональной ширмы-трансформер.**

**Воспитатели: Долотина Н.А.**

**Пономарёва Н.Н.**

**Хлебникова В.Г.**

*Использование тканевых растяжек с прорезями в форме геометрических фигур.*

* **Упражнение «Вертикальная мишень».**

Метание в вертикальную цель правой и левой рукой из разных положений (стоя, сидя на коленях).

Упражнение можно выполнять в парах (партнер называет геометрическую фигуру или цвет секции, в которую нужно попасть), в подгруппах (дети находятся по обе стороны ширмы и перебрасывают мячи друг другу), поточным способом (каждый старается попасть в заданную или в любую секцию), в ходе индивидуальной работы инструктора по физкультуре с детьми с целью совершенствования навыков метания.

* **Подвижная командная игра «Снежки».**

Дети делятся на команды. Каждая команда старается перебросить все предметы (вязаные мячи, ленты, мешочки с песком, платочки и т. д.) на сторону соперников. Предметы можно перебрасывать сверху, либо через отверстия ширмы.

*Использование колокольчиков на лентах.*

* **Упражнение «Колокольчики»**

Подлезание под подвешенными колокольчиками разными способами (правым и левым боком, головой, спиной вперед), стараясь не задеть колокольчики.

* **Подвижная игра «Не задень».**

По сигналу дети пробегают через ширму, прогибаясь под колокольчиками. Задевшие за колокольчики выбывают из игры.

*Использование паутинки.*

* **Упражнение «Паучок».**

На секциях ширмы натягиваются резинки. Детям предлагается пролезть через любую часть паутинки. Данное упражнение можно применять поточно «змейкой» или дать задание подгруппе детей найти различные способы преодоления «паутинки».

*Использование подвесов для поддувания.*

* **Дыхательная гимнастика «Ветерок».**

На секции ширмы можно подвешивать различные пособия, предлагая детям устроить «ветерок», чтобы подвес зашевелился.

*Использование сплошных тканевых растяжек.*

* **Упражнение «Тоннель».**

Помогает совершенствовать навык ползания различными способами (на четвереньках, животе и спине). Можно преодолевать тоннель поточным методом или парами.

* **Упражнение «Прокати мяч».**

Выполняется в парах из положения: ноги вытянуты вперед.

*Использование вертикальной ширмы.*

* **Упражнение «Перебрось мяч».**

Перебрасывание мяча большого диаметра друг другу через ширму способами снизу, из-за головы.

* **Упражнение «Змейка».**

Может применяться поточным и подгрупповым способом при ходьбе и беге различными способами.

* **Упражнение «Футболисты».**

Дети в парах и в четверках передают мяч друг другу через « секции ширмы», отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте.

* **Подвижная игра «Паровозик».**

Дети должны преодолеть все секции ширмы, не расцепив рук.

*Использование ширмы, сложенной углом.*

* **Упражнение «Перешагни и не задень».**

Применяется в парах, по одному, подгрупповым и поточным способом. Высота «перекладин» может регулироваться в зависимости от возраста и индивидуальных возможностей детей.

* **Упражнение «Проползи под перекладиной».**

 Подлезание различными способами. Можно комбинировать подлезание с перешагиванием, предложив детям проползти под первой перекладиной и перешагнуть вторую.

*Использование ширмы, разложенной на полу.*

* **Упражнение «Босохождение» различными способами.**

 Передвижение боком или лицом вперед по ребрам ширмы, использование секций ширмы в качестве зон с различными заданиями и упражнениями в самомассаже или босохождении.

*Использование комбинаций.*

* **Комбинация «Полоса препятствий»**

Применение различных упражнения во всех секциях ширмы одновременно.