

Методические рекомендации для педагогических работников дошкольных образовательных организаций по оснащению физкультурного уголка в групповой комнате (разработаны в соответствии с комплексной образовательной программой «Детство» и ФГОС ДО творческой группой инструкторов по ФИЗО)

Исходя из требований ФГОС, отличительной чертой в комплектации физкультурного уголка является:

- содержательная насыщенность, необходимые и достаточные материалы для всех видов детской деятельности;
- гибкость игрового пространства, полифункциональность среды и игровых материалов (наличие предметов-заместителей) ;
- вариативность наличие материалов и оборудования, для свободного выбора детей;
- периодическая сменяемость игрового материала, доступность игровых материалов, возможность использовать все элементы среды.

Цель физкультурного уголка: обеспечение и регулирование уровня двигательной активности детей в режиме дня.

Задачи физкультурного уголка:

- приобретение двигательного опыта и физических качеств: координации и гибкости;
- правильное формирование опорно-двигательной системы организма;
- развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук;
- закрепление навыка выполнения основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны) ;
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Задача воспитателя:

1. Создать разнообразную физкультурно-игровую среду, направленную на оптимизацию двигательной активности.
2. Обогащать детей элементарными знаниями о многообразии подвижных игр и физических упражнений.
3. Развивать двигательные качества и способности (быстрота, ловкость, координация, гибкость, выразительность движений).
4. Поощрять двигательное творчество детей.
5. Формировать основы здорового образа жизни в семье и детском саду.

Требования к спортивному уголку:

1. Безопасность размещения: спортивный уголок не следует размещать рядом с окнами, центром науки и природы, центром песка и воды, центром театра и музыки. Он может быть размещен: в приемной, групповой или спальной комнате.
2. Отвечать гигиеническим и педагогическим требованиям, а расположение - принципу целесообразности.
3. Уголок должен логично вписываться в интерьер комнаты и быть эстетически оформлен.
4. Уголок должен соответствовать возрасту детей и требованиям программы, обеспечивать свободный выбор и доступ детей.
5. Материалы, из которых изготовлено оборудование, должны отвечать гигиеническим требованиям, быть экологически чистыми и прочными.

Первая младшая группа.

Дети третьего года жизни очень активны, стараются действовать самостоятельно, совершая большое разнообразие движений с использованием разных пособий (ходьба по скамейке, лазанье и ползание под столом, стульями, прокатывание шарика, мяча, бросание мяча и различных предметов, ходьба по ограниченной опоре с сохранением равновесия и др.).

Педагогам следует помнить, что у малышей быстро падает интерес к одному и тому же пособию. Поэтому все имеющиеся пособия нежелательно держать в групповой комнате. Лучше вносить их постепенно, чередуя их. Мелкие пособия следует держать в открытых ящиках так, чтобы дети могли свободно ими пользоваться.

Наименование оборудования для двигательной деятельности детей

Назначение оборудования	Наименование	Размер, масса	Кол-во
Для игр и упражнений с прыжками	Обруч большой	80 см.	1 шт.
	Обручи малые	50-60 см.	4 шт. разных цветов
	Шнур короткий плетеный	75 см.	5 шт.
	Мини-мат		При наличии
Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием	Мячи разного размера	Диаметр 8 см. 20 см. 25 см.	По 3 шт.
	Кольцеброс		1 шт.
	Корзина для заброса мячей		1 шт.
	Кегли (набор)		1 шт.
	Набивные мешочки	100 гр.	10 шт.
Для ползания и лазания	Дуга	Ширина 50-60 см. высота 30 см	1 шт.
Для общеразвивающих упражнений	Колечко с лентой	Длина 50 см	20 шт.
	Мяч массажный	Диаметр 8-10 см.	10 шт.

	Погремушки		10 шт.
	Платочки		10 шт.
	Флажки		20 шт.
	Кубики маленькие	Ребро 4-5 см.	10 шт.
	Косички	Длина 50 см.	10 шт.
	Султанчики		10 шт.
Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук	Мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы		не менее 5 шт.
	Коврики и массажные		5-6 шт.
	Бросовый материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног		Не менее 10 шт.
	Доска с ребристой поверхностью	длина 150 см. ширина 20 см. высота 4 см.	1 шт.
Атрибуты к подвижным играм	Шапочки, маски		По тематике игр.
Тренажеры для дыхательной гимнастики	Различные вертушки, трубочки, мячики для настольного тенниса, стаканчики и т. д.		Не менее 5 шт.

Теоретический материал

- Карточка подвижных игр (рекомендуемые по программе: «Доползи до погремушки», «Поймай бабочку», «Птички в гнездышках», «Скорее в круг», «Карусель», «Поймай бабочку»);
- Карточка физкультминуток (подбирается воспитателем);
- Карточка утренних гимнастики (подбирается воспитателем совместно с инструктором по физическому воспитанию);
- Карточка бодрящих гимнастик после сна (подбирается воспитателем).

Наглядно-дидактические пособия

Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».

Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»

Методические пособия

Т. С. Грядкина. Методический комплект программы «Детство» (Образовательная область «Физическое развитие»).

Сайкина. Физкульт-привет минуткам и паузам!

Сучкова И.М. Физическое развитие детей 2-7 лет. Развернутое перспективное планирование по программе "Детство".

Сучкова И.М. Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе "Детство". ФГОС ДО.

Вторая младшая группа.

Двигательная активность детей 4-го года жизни характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий с различными предметами и физкультурными пособиями (мячом, обручем, резиновыми кольцами и т. д.), так как они уже имеют необходимый двигательный опыт. Движения детей более разнообразны и координированы.

Воспитателю необходимо постоянно поддерживать интерес к движениям с использованием физкультурных пособий, внося разные варианты действий с ними (подбрасывание мяча и ловля, удар об пол, стену, прокатывание мяча и т. д.).

Одним из средств повышения двигательной активности детей являются двигательные импровизации под музыку. Огромную радость приносят детям такие движения, как притопывание, кружение, различные подскоки. Поэтому чаще следует использовать музыкальное сопровождение в разных видах занятий по физической культуре.

Наименование оборудования для двигательной деятельности детей.

Назначение оборудования	Наименование	Размер, масса	Кол-во
Для игр и упражнений с прыжками	Обруч большой	90 см.	1 шт.
	Обручи малые	50-60 см.	4 шт. разных цветов
	Шнур короткий плетёный	75 см.	5 шт.
	Мини-мат		При наличии
Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием	Мячи разного размера	Диаметр 8 см. 15 см. 20 см.	По 3 шт.
	Кольцеброс		1 шт.
	Корзина для заброса мячей		1 шт.
	Кегли (набор)		1 шт.
	Набивные мешочки	100- 150 гр.	10 шт.
Для ползания и лазания	Дуга	Ширина 50-60 см. высота 30 см	1 шт.
Для общеразвивающих упражнений	Колечко с лентой	Длина 50 см	20 шт.
	Мяч массажный	Диаметр 8-10 см.	10 шт.
	Погремушки		10 шт.
	Платочки		10 шт.
	Флажки		20 шт.
	Кубики маленькие	Ребро 4-5 см.	10 шт.
	Косички	Длина 50- 60 см.	10 шт.
	Султанчики		10 шт.
Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук	Мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы		не менее 5 шт.
	Коврики и		5-6 шт.

	массажные		
	Бросовый материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и переключивания с места на место стопами и пальцами ног		Не менее 10 шт.
	Доска с ребристой поверхностью	длина 150 см. ширина 20 см. высота 4 см.	1 шт.
Атрибуты к подвижным играм	Шапочки, маски		По тематике игр.
Тренажеры для дыхательной гимнастики	Различные вертушки, трубочки, мячики для настольного тенниса, стаканчики и т. д.		Не менее 5 шт.

Теоретический материал

- Карточка подвижных игр (рекомендуемые по программе: «Голкай мяч», «Доползи до погремушки», «Скачем около пенечка», «Воробышки и автомобиль», «Сильные руки», «Поймай бабочку», «Пробеги и не сбей», «Проползи – не задень», «Пройди мышкой, проползи мышкой», «Быстро возьми – быстро положи», «Кто соберет больше цветочков», «Мыши и кот», «Птички в гнездышках», «Скорее в круг», «Карусель»);
- Карточка физкультминуток (подбирается воспитателем);
- Карточка утренних гимнастики (подбирается воспитателем совместно с инструктором по физическому воспитанию);
- Карточка бодрящих гимнастик после сна (подбирается воспитателем).
- Карточка считалок (подбирается воспитателем).

Наглядно-дидактические пособия

Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».

Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».

Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»

Методические пособия

Т. С. Грядкина. Методический комплект программы «Детство» (Образовательная область «Физическое развитие»).

Сайкина. Физкульт-привет минуткам и паузам!

Сучкова И.М. Физическое развитие детей 2-7 лет. Развернутое перспективное планирование по программе "Детство".

Сучкова И.М. Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе "Детство". ФГОС ДО.