|  |
| --- |
| **Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 328» городского округа Самара** |

**Рекомендации по оборудованию**

**уголков двигательной активности.**

Подготовила:

Инструктор по физической культуре

МБДОУ №328

Болгова Галина Александровна

**Основные требования к подбору физкультурного оборудования для уголков двигательной активности.**

Физкультурные пособия помогают детям добиваться более четкого представления о движении, которое складывается на основе ощущений и восприятий. Самостоятельная двигательная активность детей определяется наличием конкретных знаний о разных способах выполнения упражнений с использованием физкультурного оборудования. Важно, чтобы в процессе обучения детей движениям пособия способствовали более быстрому их освоению.

Физкультурные пособия в значительной мере способствуют повышению интереса детей к выполнению различных двигательных заданий в необычных условиях (лесу, в тренажерном зале, на спортивной площадке), что ведет к удовлетворению их потребности в двигательной активности, а также благотворно сказывается на состоянии здоровья детей, их физическом и умственном развитии.

Участие детей в подготовке пособий к разным видам игр и упражнений формирует у них навыки аккуратного и бережного обращения.

Целесообразно комплектовать оборудование в соответствии с разными видами движений, физических упражнений, подвижных и спортивных игр. С помощью оборудования и пособий должно обеспечиваться правильное выполнение разнообразных комплексов физических упражнений (общеразвивающих, упражнений в основных видах движений), а также целенаправленное формирование различных физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств)

При подборе физкультурного оборудования существенное значение имеет учет особенностей физического развития детей и возрастных этапов формирования моторики. Поэтому в предлагаемом пособии оборудование подобрано в соответствии с возрастными группами. Кроме того, для большинства предметов физкультурного оборудования указаны размеры, соответствующие основным параметрам возрастного развития детей.

**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.

В самостоятельной двигательной деятельности детей младшего дошкольного возраста можно увидеть игры разной подвижности (с мячом, со скакалкой, с обручем, с сюжетными игрушками).

Размещение физкультурного оборудования

Для хранения физкультурных пособий в групповых комнатах может быть использована секционная мебель с выдвижными ящиками или тележка "Физкультурный уголок". У детей второй младшей группы быстро падает интерес к одному и тому же пособию,

поэтому советуем постоянно его обновлять (перестановка его с одного места на другое, внесение нового пособия и т. д.).

**Средняя группа.**

Дети 5-го года жизни владеют в общих чертах всеми видами основных движений. У них возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов увеличения двигательной активности детей за счет хорошо освоенных способов действий с разными пособиями. Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые формируют ответственность у них за выполнение правил и достижение определенного результата.

Размещение физкультурного оборудования

В этой возрастной группе необходимо иметь "Физкультурный уголок" — тележку на колесах. В нем находятся короткие гимнастические палки, геометрические формы, массажные мячи, плоские обручи, кольца. "Физкультурный уголок" располагается в углу комнаты.

Такие пособия, как мячи разных размеров, мячи-утяжелители, наборы ( кегли, кольцеброс, шнуры), следует хранить в открытом виде в ящиках, которые располагаются вдоль стены.

В средней группе хорошо иметь деревянную стенку (высота 150 см) для формирования правильной осанки, расположенную возле входной двери группы.

С целью развития интереса у детей к разным видам упражнений с использованием пособий следует некоторые предметы и пособия хранить в кладовой комнате, что позволяет обновлять материал в группе.

** **

**Старшая и подготовительная группы**

Старшие дошкольники овладевают сложными видами движений и способами выполнения, а также некоторыми элементами техники. Они способны получать удовлетворение в результате успешного достижения цели и преодоления трудностей. Детям этого возраста свойственен широкий круг специальных знаний, умение анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации.

Для старших дошкольников необходимо создавать вариативные усложненные условия для выполнения разных видов физических упражнений с использованием пособий. Преодолевая полосу препятствий, составленную из разных пособий, дети вынуждены применять свои двигательные умения и навыки и проявлять находчивость, решительность, смелость и самостоятельность.

Размещение физкультурного оборудования

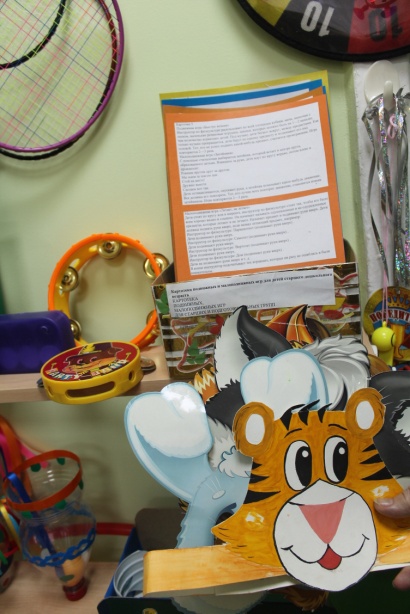
Основной набор оборудования и пособий находится в физкультурном зале, так как разные виды занятий по физической культуре в основном проводятся в нем.

Оборудование для спортивных игр желательно хранить в секционном шкафу или в закрытых ящиках

Обручи, скакалки, шнуры желательно разместить на крюках одной свободной стены в группе.

Физкультурное оборудование расположить в группе так, чтобы дети могли свободно подходить к нему и пользоваться.



**Модель режима двигательной активности детей в группе.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды занятий и форма двигательной активности | | Мл.  возраст | Ср.  возраст | Ст.  возраст | Подг.  возраст | Особенности организации |
| **1. Физкультурно-оздоровительные занятия** | | | | | | |
| **1.1** | Утренняя гимнастика | 6-8’ | 6-8’ | 8-10’ | 8-10’ | Ежедневно в группе, на воздухе |
| **1.2** | Двигательная разминка во время перерыва м/занятие | 10’ | 10’ | 10’ | 10’ | Ежедневно |
| **1.3** | Физкульт. минутка | 1,5-2’ | 2’ | 2’ | 2’ | Ежедневно по необходимости от вида,  содержания занятия |
| **1.4** | Подвижные игры и физические упражнения на прогулках | 6-10’ | 10-15’ | 20-25’ | 20-25’ | Ежедневно во время прогулок |
| **1.5** | Дифференцированные игры-упражнения на прогулке | 5-8’ | 5-8’ | 12-15’ | 12-15’ | Ежедневно во время вечерних прогулок |
| **1.6** | Физ. упражнения после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами | 5-10’ | 5-10’ | 5-10’ | 10-12’ | Ежедневно |
| **1.7** | Оздоровительный бег | **---** | 3-7’ | 3-7’ | 8-10’ | 2 раза в неделю подгруппами (5-7 чел.) в утр. прогулку |

**Требования ФГОС к предметно-пространственной среде.**

3.3.4. Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

1) Насыщенность среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство должно быть оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарём (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) должны обеспечивать:

двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;

эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно¬пространственным окружением;

возможность самовыражения детей.

Образовательное пространство должно предоставлять необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

2) Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

3) Полифункциональность материалов предполагает:

возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.;

4) Вариативность среды предполагает:

наличие в Организации или Группе различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;

периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих двигательную активность детей.

5) Доступность среды предполагает:

доступность для воспитанников к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

исправность и сохранность материалов и оборудования.

6) Безопасность предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех её элементов требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования.

Приложение 2

к СанПиН 2.4.1.1249-03

**РЕКОМЕНДУЕМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ИГР И ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Размеры, масса | Кол-во |
| 1. | Башня для влезания | Нижнее основание - длина 2000 мм ширина 2000 мм | 2 |
| Верхнее основание - длина 1000 мм ширина 1000 мм |  |
| Высота корпуса башни - 1500 - 2500 мм |  |
| 2. | Бум разновысокий (из 3 брусов) | Длина бруса - 2000 мм | 1 |
| Ширина рабочей поверхн. - 100 150 мм |  |
| Высота брусьев - 150, 250, 300 мм |  |
| 3. | Ворота для подлезания | Ширина створа - 500 мм | 5 |
| Высота - 500 - 600 мм |
| 4. | Заборчик с вертикальными перекладинами | Длина - 2500 - 3000 мм | 2 |
| Высота - 600 мм |
| Диаметр перекладины 30 - 35 мм |
| Расстояние между перекладинами 250 - 300 мм |
| 5. | Качели подвесные |  | 2 |
| 6. | Качели-доска | Длина доски 2000 - 2500 мм | 2 |
| Ширина - 220 - 250 мм |
| Высота над поверхностью земли 350 - 400 мм |
| 7. | Пеньки | Диаметр - 120, 150, 200 мм | 10 12 |
| Высота - 150, 250, 300 мм |
| 8. | Перекладина низкая | Высота - 1000 - 800 мм | 1 |
| 9. | Перекладина средняя | Высота - 1200 - 1000 мм | 1 |
| 10. | Перекладина высокая | Высота 1500 мм | 1 |
| 11. | Рукоходы | Длина - 2000 - 2500 мм |  |
| Ширина - 400 - 500 мм | 2 |
| Диаметр перекладин - 25 - 30 мм |
| Расст. между перекладин. - 250 300 мм |
| 12. | Стенка гимнастическая | Высота - 1800 - 2300 мм | 4 - 5 секций |
| Ширина пролета - 800 мм |
| Диаметр перекладин - 27 - 30 мм |
| 13. | Стенка сплошная для лазания | Высота - 2300 мм | 1 |
| Длина - 1500 - 1800 мм |
| 14. | Стойки для натягивания сеток, веревки | Высота - 2000 мм | 1 |
| 15. | Устройство для подвески спортивных снарядов, качелей | Длина перекладин - 3500 мм | 1 |
| Высота над поверхностью площадки 3000 мм |
| 16. | Фишки, конусы для разметки площадки |  | 4 - 6 |
| 17. | Щит-мишень (навесной) | Длина - 1000 мм | 2 |
| Ширина - 1000 мм | 2 |
|  | Щит баскетбольный |  |  |

Приложение 18

к СанПиН 2.4.1.1249-03

**РЕКОМЕНДУЕМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАЛОВ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Размеры, масса | Кол-во |
| 1 | Батут детский | Диаметр - 1000 - 1200 мм | 2 |
| 2 | Беговая дорожка (детский тренажер) |  | 2 |
| 3 | Бревно гимнастическое напольное | Длина - 2400 мм | 1 |
| Ширина верхней поверхности 100 мм |
| Высота - 150 мм |
| 4 | Велотренажер детский |  | 2 |
| 5 | Гантели детские | Вес - 250 г, 500 г | 20 |
| 6 | Гиря полая детская | Вес - 500 г | 4 |
| 7 | Диск "Здоровье" детский |  | 10 |
| 8 | Диск плоский | Диаметр - 230 мм | 12 |
| Высота - 30 мм |
| 9 | Доска гладкая с зацепами | Длина - 2500 мм | 2 |
| Ширина - 200 мм |
| Высота - 30 мм |
| 10 | Доска с ребристой поверхностью | Длина - 1500 мм | 2 |
| Ширина - 200 мм |
| Высота - 30 мм |
| 11 | Дорожка-балансир (лестница веревочная напольная) | Длина - 2350 мм | 1 |
| Ширина - 330 мм |
| Диаметр реек - 5 - 6 мм |
| 12 | Дорожка-змейка (канат) | Длина - 2000 мм | 2 |
| Диаметр - 60 мм |
| 13 | Дорожка-мат | Длина - 1800 мм | 1 |
| 14 | Дуга большая | Высота - 500 мм | 3 |
| Ширина - 500 мм |
| 15 | Дуга малая | Высота - 300 мм | 2 |
| Ширина - 500 мм |
| 16 | Канат гладкий | Длина - 2700 - 3000 мм | 2 |
| 17 | Канат с узлами | Длина - 2300 мм | 1 |
| Диаметр - 26 мм |
| Расстояние между узлами - 380 мм |
| 18 | Качалка-мостик | Длина - 2000 мм | 1 |
| Ширина - 400 мм |
| Высота - 630 мм |
| Диаметр реек - 26 мм |
| Расстояние между рейками 50 - 60 мм |
| 19 | Кегли (набор) |  | 2 |
| 20 | Кольцеброс (набор) |  | 2 |
| 21 | Кольцо плоское | Диаметр - 180 мм | 10 |
| 22 | Кольцо мягкое | Диаметр - 130 мм | 10 |
| 23 | Контейнер для хранения мячей передвижной |  | 1 |
| 24 | Куб деревянный малый | Ребро - 200 мм | 10 |
| 25 | Куб деревянный большой | Ребро - 400 мм | 4 |
| 26 | Лента короткая | Длина - 500 - 600 мм | 40 |
| 27 | Лента длинная | Длина - 1150 - 1200 мм | 20 |
| 28 | Лестница веревочная | Длина - 2700 - 3000 мм | 2 |
| Ширина - 400 мм |
| Диаметр перекладин - 30 мм |
| 29 | Лестница деревянная с зацепами | Длина - 2400 мм | 1 |
| Ширина - 400 мм |
| Диаметр перекладины - 30 мм |
| Расстояние между перекл. 220 - 250 мм |
| 30 | Массажеры разные: |  | 4 - 6 |
| - "Колибри", | 20 |
| - мяч-массажер и др. |  |
| 31 | Мат большой | Длина - 2000 мм | 1 |
| Ширина - 1380 мм |
| Высота - 70 мм |
| 32 | Мат малый | Длина - 1000 мм | 2 |
| Ширина - 1000 мм |
| Высота - 70 мм |
| 33 | Мат складывающийся | Длина - 2000 мм | 1 |
| Ширина - 1000 мм |
| Высота - 70 мм |
| 34 | Мат с разметками | Длина - 1900 мм | 2 |
| Ширина - 1380 мм |
| Высота - 100 мм |
| 35 | Мешочек с грузом малый | Масса - 150 - 200 г | 20 |
| 36 | Мешочек с грузом большой | Масса - 400 г | 20 |
| 37 | Мишень навесная | Длина - 600 мм | 2 |
| Ширина - 600 мм |
| Толщина - 15 мм |
| 38 | Мячи большие | Диаметр - 200 - 250 мм | 10 |
| 39 | Мячи средние | - 100 - 120 мм | 20 |
| 40 | Мячи малые | - 60 - 80 мм | 20 |
| 41 | Мячи для мини-баскетбола | - 180 - 200 мм | 4 |
| 42 | Мячи утяжеленные (надувные) | Масса - 0,5 кг  - 1,0 кг | 20 |
| 10 |
| 43 | Обруч малый | Диаметр - 550 - 600 мм | 20 |
| 44 | Обруч большой | - 1000 мм | 4 - 6 |
| 45 | Обруч плоский | - 320 мм | 12 |
| - 450 мм | 12 |
| - 550 мм | 12 |
| 46 | Палка гимнастическая короткая | Длина - 750 мм | 20 |
| 47 | Палка гимнастическая длинная | - 2500 - 3000 мм | 4 |
| 48 | Ролик гимнастический |  | 12 |
| 49 | Скакалка короткая | Длина - 1200 - 1500 мм | 20 |
| 50 | Скакалка длинная | - 3000 мм | 2 |
| 51 | Скамейка | Длина - 3000 мм | 6 |
| Ширина - 240 мм |
| Высота - 300 мм |
| 52 | Стенка гимнастическая деревянная | Высота - 2700 мм | 4 - 6 пролетов |
| Ширина пролета - 800 мм |
| Диаметр рейки - 30 мм |
| Расстояние между рейками - |
| 220 мм |
| 53 | Стойки переносные (для прыжков) | Высота - 1300 мм | 1 компл. |
| Диаметр - 25 - 30 мм |
| Диаметр основания - 240 мм |
| 54 | Уголок передвижной с набором мелких пособий |  | 1 компл. |
| 55 | Фишки, конусы для разметки игрового поля, площадки |  | 6 |
| 56 | Шары-мячи фибропластиковые | Диаметр - 350 - 400 мм | 10 |
| - 200 - 250 мм | 20 |
| - 100 - 125 мм | 20 |
| - 60 - 80 мм | 20 |
| 57 | Шары-мячи прозрачные, с наполнителями | - 500 - 550 мм | 4 |
| 58 | Шест гимнастический | Высота - 2700 - 3000 мм | 2 |
| Диаметр - 40 мм |
| 59 | Шнур короткий плетеный, длинный | Длина - 750 мм | 20 |
| - 15000 - 20000 мм | 2 |
| 60 | Щит баскетбольный навесной с корзиной | Длина - 590 мм | 2 |
| Ширина - 450 мм |
| Внутренний диаметр корзины 450 мм |
| Длина сетки - 400 мм |
| 61 | Эспандер детский |  | 10 |