

# ОРГАНИЗАЦИЯ СРЕДЫ ОБЕСПЕЧИВАЮЩАЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

Выполнили : Хрунакова Дарья

# ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ УГОЛОК В ГРУППЕ



## Задачи:

- главная задача физ. уголка - развитие культуры движений, развитие разнообразия движений, двигательного творчества и качества движения;
- физ. уголок организуется для того, чтобы дети заранее (до занятия) знакомились с пособиями и правилами пользования ими, разучивали упражнения и движения для занятия. Это повышает эффективность физ. занятий.





## Требования к физ. уголку:

1. физ. уголок можно расположить в раздевалке или групповой комнате, там, где есть свободная стена, для отбивания мяча от стены, метания, набрасывания колец;
2. один или два раза в год менять место расположения физ. уголка;
3. периодически убирать не востребованное оборудование, и затем вновь вносить;
4. уголок оформляется с учетом программы: (например, «Детство: начиная со средней группы - самоконтроль за развитием двигательных качеств»);





5. в физ. уголке должны учитываться:

- здоровье детей;
- интересы детей (мальчики и девочки);
- учет задач решающих в ДОУ;
- учет возрастных условий;
- учет динамичности;

6. в физ. уголок можно добавлять оборудование для сюжетно-ролевых игр;



# ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ:



## *Для младшей и ср. группы:*

- гимнастическая стенка (высота 1,5м.)
- ребристая доска или резиновая дорожка с сильно выпуклыми рельефами
- гимнастическая доска (ширина 20-15см.)
- дуги (можно сделать в виде силуэта животного с изогнутой спиной)
- мячи (разные размеры)
- гимнастические ящики (50X50; 40X40; 45X45, высота 20, 15, 10)
- настольно - спортивные игры для развития мелкой моторики рук, развития мышц, пальцев, кисти
- для средней группы - мишень для метания или баскетбольная корзина
- скакалки



**Для старшей и подготовительной групп:**

- веревочная лестница
- мат
- канат
- гимн. стенка (высота 2м.)
- мишень, мешочки для метания
- мячи всех размеров
- настольные спортивные игры, игрушки - самоделки
- скакалки (обязательно одна для взрослого)
- мелкие пособия: обручи, кегли, ленточки, дуги, гимн. палки, шнур



**Для всех: Различные массажные коврики**



# КАК ВЕСТИ РАБОТУ В ФИЗ. УГОЛКЕ:



1. перед тем, как внести пособия, необходимо четко представить, с какой целью это делается. Цель должна быть отражена в плане.
2. цели могут быть следующие: познакомить, обыграть, повторить, закрепить с усложнением.
3. после усвоения детьми правил пользования пособиями, можно решать задачи по воспитанию физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости.
4. в физ. уголке воспитатель ежедневно проводит индивидуальную работу по профилактике плоскостопия, формированию правильной осанки, укреплению мышц.
5. необходимо иметь комплексы упражнений (карточки), карточки по подвижным играм, карточки основных движений в каждой возрастной группе, иллюстрации или альбомы о различных видах спорта.
6. дети должны знать и уметь рассказать, для чего нужен тот или иной снаряд, как им пользоваться, как он называется, для чего нужна страховка.





Работа по реабилитации воспитанников после перенесенного заболевания







Оформляя спортивный уголок в детском саду, учитывайте возрастные особенности той или иной категории воспитанников.

Дети в возрасте от двух до четырех лет испытывают постоянную потребность в движении. Им необходимо отвести достаточное пространство и наполнить его различным спортивным инвентарем.

Приобретите игрушки-качалки, мягкие и твердые мячи разных размеров, горки для ходьбы и т.п.

В младшем дошкольном возрасте дети еще не стремятся подчиняться каким-либо игровым сценариям и используют предметы в соответствии со своими импульсивными желаниями.

Совмещайте спортивные занятия с ролевыми играми. Для этого приготовьте маски героев мультфильмов, продумайте сценарий действия. На пол положите достаточное количество мягких матов, чтобы малыши не получали травм при случайных падениях.





В средней группе в спортивный уголок добавьте скакалки и обручи, настенные лесенки, батут и различные наборы для подвижных игр (например, кегли).

Создайте красочные познавательные фотоальбомы о различных видах спорта. Все также проводите различные игры с участием сказочных героев, адаптированные к спортивным занятиям.



В старшей группе при организации занятий в спортивном уголке включайте элементы фитнеса и аэробики.

Приобретите специальные индивидуальные коврики для каждого ребенка. Для мальчиков добавьте в спортивный инвентарь специальные детские гантельки и другие «силовые» тренажеры.

Развивайте у ребят умение действовать по заданным правилам, сделайте красочные описания некоторых игр с наглядным изображением каждого этапа.

Приучайте детей не только к мышечным тренировкам, но и к целебным воздействиям на рефлекторные зоны организма, к примеру - на стопы.

Купите или изготовьте совместно с детьми и их родителями специальные массажные коврики (можно нашить на полотно пуговицы различных форм и размеров или придумать что-то другое).

