

# ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ УГОЛОК В ГРУППЕ ДЕТСКОГО САДА

МАСТЕР - КЛАСС ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ

*Воспитатель  
высшей категории  
Вольхина  
Марина Владимировна*



*"Чтобы сделать ребенка умным и  
рассудительным, сделайте его  
крепким и здоровым: пусть он работает,  
действует, бегает, кричит,  
пусть он находится в постоянном движении".*

*Жан Жак Руссо*

# *План консультации*

- 1. Цели и задачи спортивного уголка*
- 2. Требования к спортивному уголку*
- 3. Комплектация уголков по возрастным группам*
- 4. Примеры оформления спортивных уголков*
- 5. Игры с «тихим тренажером»*
- 6. Обзор методической литературы и периодической печати, дидактического материала и карточек*

**ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ:**

**ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ УГОЛОК СЛУЖИТ  
УДОВЛЕТВОРЕНИЮ ПОТРЕБНОСТИ  
ДОШКОЛЬНИКА В ДВИЖЕНИИ И  
ПРИБЫЩЕНИЮ ЕГО К  
ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.**



# **ЗАДАЧИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО УГОЛКА**

- РАЗВИТИЕ ДВИЖЕНИЙ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ;**
- ДОСТИЖЕНИЕ НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ВОЗРАСТА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ;**
- ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА;**
- ВОСПИТАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ НРАВСТВЕННО - ВОЛЕВЫХ ЧЕРТ ЛИЧНОСТИ, АКТИВНОСТИ, САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ;**
- СОЗДАНИЕ БЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЙ ДЛЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА, РАДОСТНОЙ СОДЕРЖАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КОЛЛЕКТИВНЫХ ИГРАХ И РАЗВЛЕЧЕНИЯХ;**
- ПРИОБЩЕНИЕ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТУ.**

***ЗАДАЧА ВОСПИТАТЕЛЯ:***  
**Научить детей самостоятельной двигательной  
активности в условиях ограниченного  
пространства и правильному  
использованию физкультурного оборудования**



# ***ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗКУЛЬТУРНОМУ УГОЛКУ***

**1. БЕЗОПАСНОСТЬ РАЗМЕЩЕНИЯ:** спортивный уголок не следует размещать рядом с окнами, уголком природы и зоной самостоятельной художественной деятельности детей.

**Он может быть размещен:** в приемной, групповой или спальной комнате.

**2. ОТВЕЧАТЬ ГИГИЕНИЧЕСКИМ И ПЕДАГОГИЧЕСКИМ ТРЕБОВАНИЯМ, А РАСПОЛОЖЕННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ - ПРИНЦИПУ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ.**

**3. УГОЛОК ДОЛЖЕН ЛОГИЧНО ВПИСЫВАТЬСЯ В ИНТЕРЬЕР КОМНАТЫ И БЫТЬ ЭСТЕТИЧЕСКИ ОФОРМЛЕН.**

**4. УГОЛОК ДОЛЖЕН БЫТЬ ДОСТУПНЫМ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ КАЖДЫМ РЕБЕНКОМ.**

**5. УГОЛОК ДОЛЖЕН СООТВЕТСВОВАТЬ ВОЗРАСТУ ДЕТЕЙ И ТРЕБОВАНИЯМ ПРОГРАММЫ, УЧИТЫВАТЬ ИНТЕРЕСЫ КАК МАЛЬЧИКОВ, ТАК И ДЕВОЧЕК.**

**6. НАЛИЧИЕ СИМВОЛИК ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА.**

The diagram features a central purple oval containing the title 'Физкультурно-оздоровительный уголок' in red text. Five purple circles are arranged around this central oval, each connected to it by a thin grey line. Each circle contains a specific requirement in black text. The top circle is positioned above the center, the right circle is to the right, the bottom-right circle is below and to the right, the bottom-left circle is below and to the left, and the left circle is to the left.

**Физкультурно-оздоровительный уголок**

В целях безопасности его необходимо удалить от окон и дверей

Наиболее предпочтительны для окраски оборудования нежные пастельные тона.

Каждое пособие должно быть прочным, надежным, пригодным для эксплуатации

Материал должен быть безвредный, термо-, влагоустойчивый, не иметь неприятных запахов

Предусмотреть санитарно-гигиенические требования по освещенности, вентиляции и теплоизоляции



## ***МЛАДШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ***

**Физкультурные пособия в младшем дошкольном возрасте важно разместить таким образом, чтобы они способствовали проявлению двигательной активности детей.**

**Все имеющиеся пособия лучше вносить постепенно, чередуя их.**

**В младших группах целесообразно создавать специальный физкультурный уголок, который должен представлять единое двигательное пространство, на котором каждый ребенок может удовлетворить потребность в движении и познании, действуя с разнообразными физкультурно - игровыми пособиями.**

# ***СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ***

**В среднем возрасте дети стремятся к выполнению движений разными способами, выбирая наиболее рациональный.**

**Необходимо в этот период варьировать местоположение оборудования, периодически убирая то, которое наскучило детям.**

**Во второй половине года необходимо пополнять уголок иллюстрированным материалом, дидактическими и настольными играми для ознакомления детей с видами спорта.**

# ***СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ***

**Для старших дошкольников целесообразно создать вариативные, усложненные условия для выполнения разных видов физических упражнений с использованием пособий.**

**В старших группах необходимо знакомить детей с важнейшими событиями спортивной жизни страны и помещать соответствующий материал в уголке (иллюстрации, игры, и т.д.)**

**Уголок должен активно использоваться в течение дня (индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей)**

# КОМПЛЕКТАЦИЯ УГОЛКОВ



## 1. Теоретический материал:

- картотека подвижных игр в соответствии с возрастом детей;
- картотека малоподвижных игр в соответствии с возрастом детей;
- картотека физкультминуток в соответствии с возрастом детей;
- картотека утренних гимнастик в соответствии с возрастом детей;
- картотека бодрящих гимнастик в соответствии с возрастом детей;
- картотека считалок (II младшая группа во II половине года);
- иллюстрированный материал по зимним видам спорта (средняя группа во II половине года);
- иллюстрированный материал по летним видам спорта (средняя группа во II половине года);
- символика и материалы по истории Олимпийского движения (средняя группа во II половине года);
- сведения о важнейших событиях спортивной жизни страны (старшие группы).

## ***2. Игры (средние и старшие группы) :***

- дидактические игры о спорте: настольно-печатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками и т.д.
- спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т.д.).



## ***3. Атрибуты для подвижных и малоподвижных игр:***

**эмблемы, маски, оборудование (например – ленточки), для всех возрастных групп.**



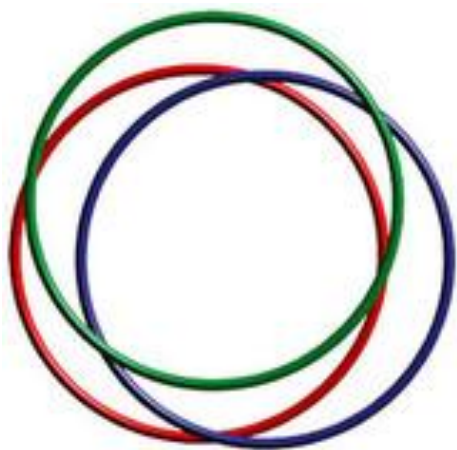
## **4. Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук:**

- мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т.д.) в разных формах для ходьбы;
- коврики и массажные дорожки с рельефами, «ребрами», резиновыми шипами и т.д.;
- бросовый материал (шишки, яйца от киндер сюрпризов и т.д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног.
  - нестандартное оборудование, сделанное своими руками;
    - мячики – ежики;
    - мешочки с разной крупой для рук;
    - эспандер (средний и старший возраст).



## *5. Для игр и упражнений с прыжками:*

- скакалки;
- обручи;
- шнуры;
- бруски.



## *6. Для перешагивания, подъема и спуска:*

- бруски деревянные.

## ***7. Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием:***

- **кольцеброс;**
- **мячи резиновые разных размеров;**
- **попрыгунчики (средние и старшие группы);**
- **мячи или мешочки с песком для метания (средние и старшие группы);**
- **корзины для игр с бросанием;**
- **мишень для метания или дартс с мячиками на липучках (средний и старший возраст);**
  - **кегли;**
  - **нестандартное оборудование.**





## ***8. Выносной материал (по возрасту детей):***

- мячи резиновые;
- мяч футбольный (средний и старший возраст);
- бадминтон (старший возраст);
- скакалки;
- обручи;
- лыжи;
- хоккейные клюшки;
- санки и т.д.



## **9. Наличие бубна для проведения утренней гимнастики**

# ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕЖЕНИЕ ДЕТЕЙ



## ЛИСТОВКА Точечный массаж для детей



**ТОЧКА 1.**  
Массаж этой точки способствует уменьшению кашля и улучшению кровообращения.



**ТОЧКА 3.**  
Эта точка оказывает очень большое влияние на излечение от таких болезней как грипп и простуда.



**ТОЧКА 2.**  
Массаж этой точки регулирует иммунные функции, в результате повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.



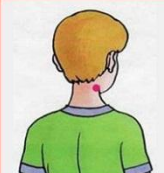
**ТОЧКА 4.**  
Эта точка контролирует кровообращение слизистых оболочек носа и гайморовой пазухи.



**ТОЧКА 5.**  
Эта точка контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани.



**ТОЧКА 7.**  
Массаж этой точки улучшает кровообращение зоны глазного яблока и лобных отделов мозга.



**ТОЧКА 6.**  
Массаж этой точки способствует нормализации работы вестибулярного аппарата.



**ТОЧКА 8.**  
Эта точка контролирует органы слуха и вестибулярный аппарат.

**ТОЧКА 9.**  
При массаже этой точки приходит в норму ритм функций организма.



# ОФОРМЛЕНИЕ СПОРТИВНОГО УГОЛКА



# ИГРЫ С "ТИХИМ ТРЕНАЖЕРОМ"

"ТИХИЙ ТРЕНАЖЕР" это наклеенные на стене силуэты детских ладошек в различных вариациях от пола и до 1,5м,

силуэты ножек от пола до 70см; разноцветные полоски (5-10 штук) длиной до 1м для подпрыгивания.

*"Достань ягодку"*

*"Пройди по стене"*

*"Допрыгни до полосочки"*



# ПРИЛОЖЕНИЕ: ФОТОГРАФИИ







# ***ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ***

**Кто спортом занимается, тот силы набирается.**

**Кто любит спорт, тот здоров и бодр.**

**Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.**

**Крепок телом - богат и делом.**

**Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.**

**Пешком ходить - долго жить.**

**Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.**

***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!***