

Физкультурный уголок



Воспитатель по ФВ: Жандармова О.А

Физкультурный уголок - это

- место расположения физкультурного оборудования, инвентаря и дидактических пособий, направленных на обогащение и увеличение двигательной активности детей.





Задачи физкультурного уголка

Оздоровительные

- Укрепление здоровья
- Улучшение физического развития

Образовательные

- Формирование двигательных навыков и умений
- Закрепление у детей названия и назначения физкультурного оборудования и инвентаря

Воспитательные

- Воспитание потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями
- Воспитание умения детей творчески подходить к выбору и использованию инвентаря

Физкультурные уголки в детском саду





Физкультурные уголки в детском саду





Физкультурные уголки в детском саду



Физкультурные уголки в детском саду



Перечень оборудования

Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Кегли	
Кольцеброс	
Кубики	
Обручи (большие, малые, плоские)	
Ленты цветные, короткие	Ленты короткие, Ленты длинные
Мешочки с грузом	
Мячи малые, средние	Мячи малые, средние, большие
Флажки	
Шнуры короткие, длинные	
Палки гимнастические	
Скакалка короткая	Скакалка длинная, короткая



Перечень оборудования

Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Колечки	Кольца
	Гантели детские
	Шашки, шахматы
Инвентарь для спортивных игр (бадминтон, городки, клюшки, шайбы, инвентарь для настольного тенниса)	
Инвентарь по формированию правильной осанки и профилактики плоскостопия	
Дидактический материал	
Маски для подвижных игр	
Бросовый материал	

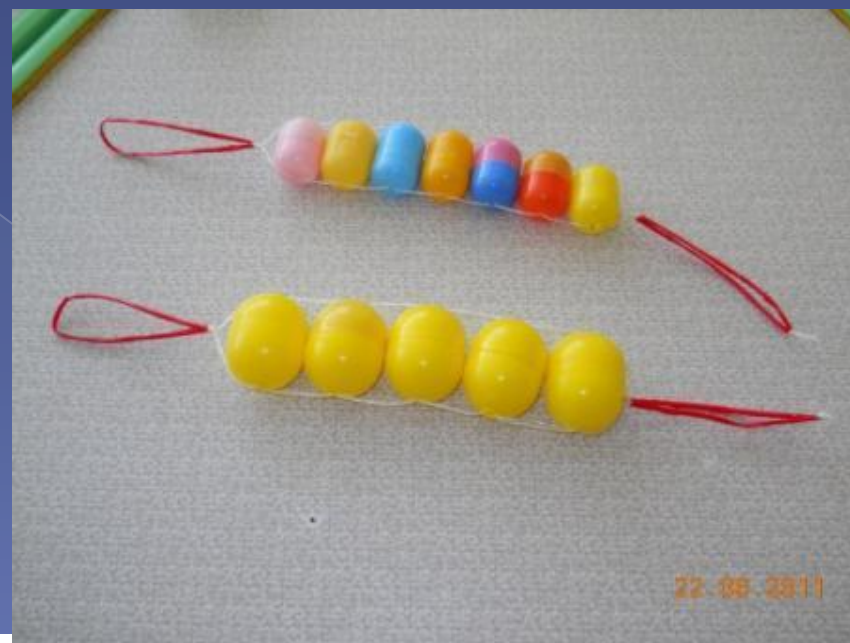


Нестандартное оборудование в играх и упражнениях для детей с плоскостопием и нарушением зрения.



Бусы здоровья

С помощью него можно массажировать разные части тела, тем самым улучшая кровообращение

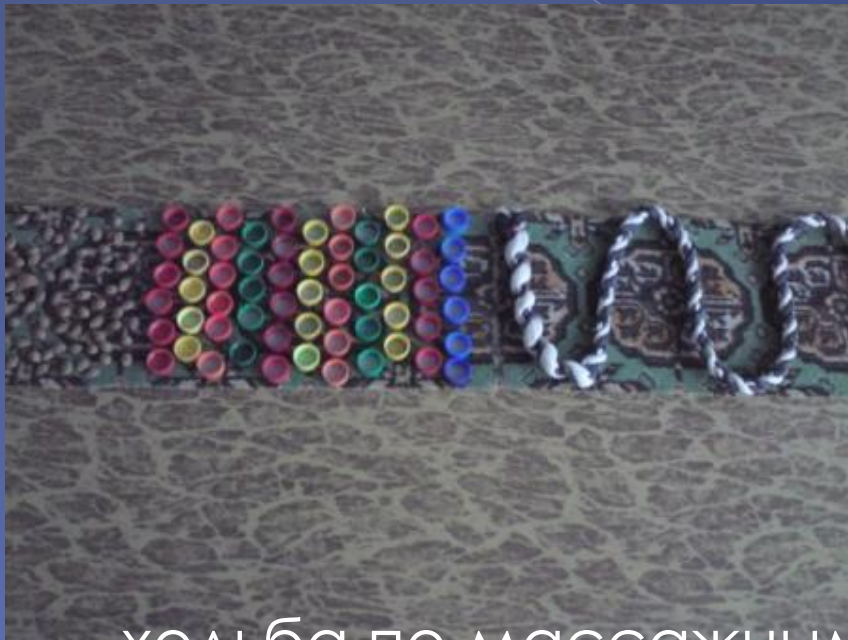


Бусы здоровья



Дорожка Здоровья

Дорожка из ковровой или другой плотной ткани.
Через каждые полметра на её поверхности
укрепляют разные предметы.



ходьба по массажным коврикам способствует
формированию сводов стоп и профилактике
плоскостопия, снижению утомляемости и
повышению иммунитета

Предметы, которые можно укрепить на дорожке

- Резиновые коврики с шипами;
- “Змейкой” уложенный и пришитый канат диаметром 3 см;
- Ребристые пластмассовые пуговицы;
- Деревянные гимнастические палки;
- Металлическая цепь, уложенная “змейкой” и укрепленная;
- Косточки от абрикоса и персика;
- Пробки от бутылок;





Дорожка Здоровья





Дорожка Здоровья





Дорожка Здоровья



СТЕНОЧКА ЗДОРОВЬЯ

У стены удален плинтус и наклеена дорожка другого цвета с нарисованными следами



Упражнения



- **«Мишка косолапый».** Ходьба (прижавшись спиной к стене или отходя и возвращаясь) на наружном крае стопы. Следить за тем, чтобы дети держали спину прямо, не наклоняли голову. Ноги ставить точно на наружный край стопы, слегка приводя носки внутрь. Локти отведены назад, прижаты к стеночке.
- **«Белые медведи и пингвины».** «Белые медведи» ходят (прижавшись спиной к стене или отходя и возвращаясь) на внешней стороне стопы, «Пингвины» передвигаются в полуприсяде, отведя руки назад к стеночке. И другие упражнения.

ТРЕНАЖЕР «ИЗВИЛИСТАЯ ЗМЕЙКА»

Часть каната или веревка с завязанными на ней узелками, которая располагается в виде змейки



Упражнения: ходьба с разными положениями рук и ног



Шнурочки

цветные шнурочки разной толщины – зажимая пальцами ног, дети складывают их в ведёрко или перекаладывают их с места на место



Цель: укрепление мышц ног, координации движений, внимания и профилактики плоскостопия



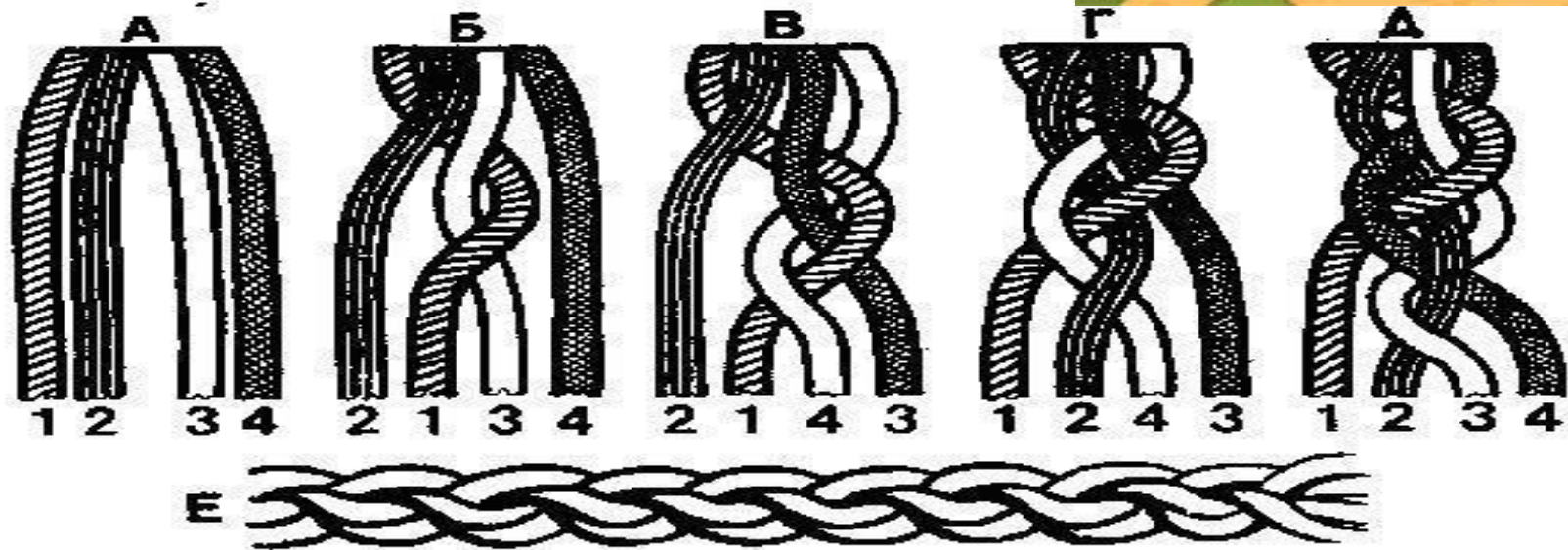
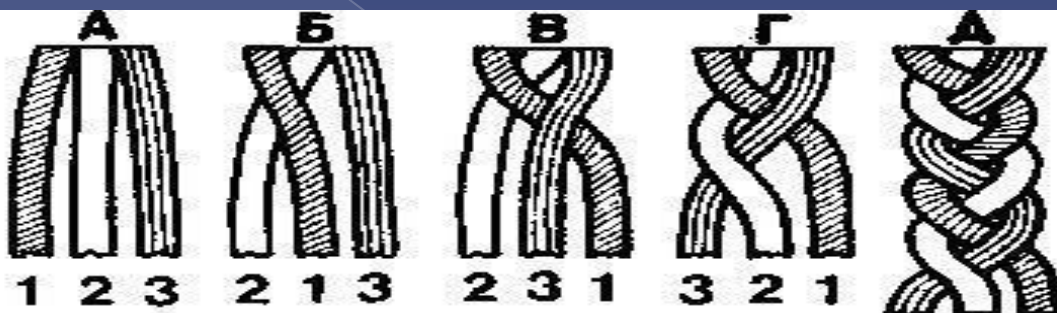
КОСИЧКИ

сплетены из остатков ткани, колготок и бельевой
веревки



используются для ОРУ, на праздниках, в
аттракционах и играх “Чья дорожка длиннее”,
“Перепрыгни через ручейки”

Плетение косички из веревочек



Гимнастические палочки

выполнены из дерева, очень тщательно обработаны;
из остатков трубочек для обоев, покрашены
краской, вскрыты лаком



применяются для профилактики плоскостопия и
нарушения осанки

МАССАЖЕР

Выполнен из колец от пробок пластиковых бутылок, вывернутых выступающими концами на внешнюю сторону и собранных на палку





СУЛТАНЧИКИ

Сделаны из «яйца» киндер-сюрприза и нарезанных полосок из яркого полиэтилена



Упражнения



- Выполняются с захватом пальцами правой (левой) стопы или двумя вместе – подбрасывание вверх («салют», «цветик-семицветик») – составление цветка с резными лепестками, «плывут медузы» – раскладывание друг за другом, по 2, навстречу друг другу, раскладывание султанчиков по цвету, по количеству, по цвету и количеству и другое



ЖУКИ, РЫБКИ и др

Объемные фигурки, сшитые из цветного полиэтилена, набитые ватином



Упражнения



- «Поймай жука (рыбку)». Ребёнок сидит на полу с согнутыми коленями. Согнув пальцы ног и захватив палочку, надо подтянуть её к себе, затем накрутить тесьму и снова подтянуть и так до конца (кто быстрее, чья команда быстрее, больше)
- «Гусеница ползет». Ребёнок сидит на полу с согнутыми коленями. Согнув пальцы ног, надо подтянуть пятку вперёд, затем пальцы снова распрямить и движение повторить (имитировать движения гусеницы). Упражнение выполняется обеими ногами одновременно (доползти до жука, рыбки, др.)

Цветы

Собираются ребенком из разных по цвету крышечек от бутылок путем захвата пальцами правой (левой) стопы или двумя вместе

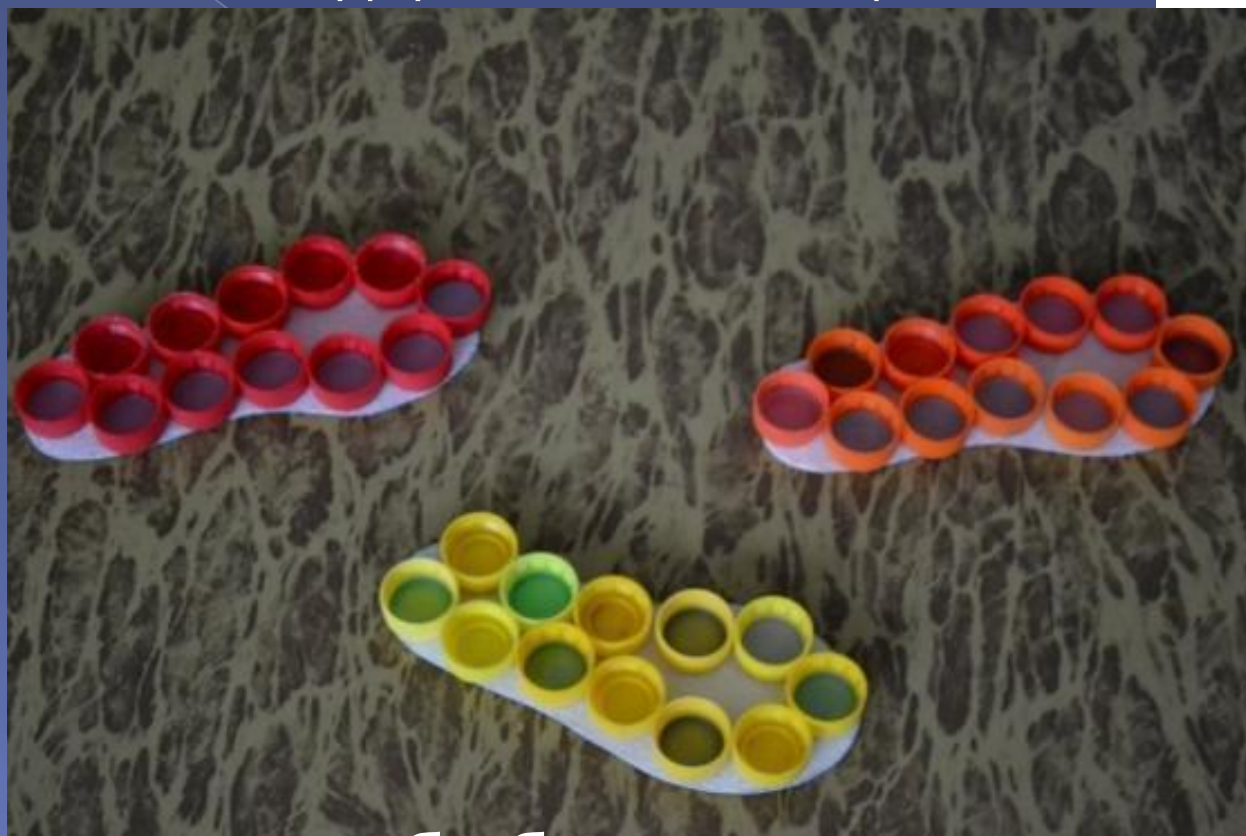


Упражнения: «Собери самый красивый цветок», «Собери только красный (зеленый, желтый, др.) цветок», «Кто быстрее соберет цветок», «Разложи правильно» и др.

Следы



Выполнены из крышечек от бутылок и наклеенными по контуру следов из дерматина



Упражнения: ходьба босыми ногами с разными положениями рук

Ветерок в бутылке

на внутреннюю нижнюю часть пластиковой бутылки наклеивается картинка (например, лес, улица) и насыпаются мелкие пенопластовые шарики, в пробку вставляется трубочка для коктейля. Ребёнок дует в трубочку, шарики поднимаются



Цель: учить детей правильной регуляции дыхания, формировать объем легких

Детский боулинг

Цель: формировать у дошкольников интерес к спортивным играм; развивать мелкую мускулатуру рук, ног, мышц плечевого пояса; развивать ловкость



Хитрая цель



Из пластиковой бутылки вырезается воронка или берется стаканчик из под йогурта. К краю с помощью верёвки крепится капсула киндер – сюрприза (воланчик)



Ребёнок берет воронку и старается подбросить капсулу так чтобы она попала в воронку.

Хитрая цель

Развитие ловкости, внимания, глазомера, быстроты реакции, умения регулировать и координировать движения, формирование навыков самоконтроля





Y-TVER

Липкие рукавички

Взять варежки. С внутренней стороны каждой варежки пришить несколько «липучек». На мячик тоже приклеить «липучку»



Для ловли мяча. Развивает. Координацию движений, глазомер, ловкость, умение играть в паре, положительные эмоции



Мешочки

Мешочки, следочки с песком (фасолью, горохом, пуговицами и т. д.) с малым весом



Цель: сохранение равновесия на ограниченной поверхности. Укрепление мышц ног, координации движений, внимания и профилактика плоскостопия

Мелкие предметы

Игрушки из киндера-сюрприза, детали «лего», каштаны, шишки, карандаши и т.д.



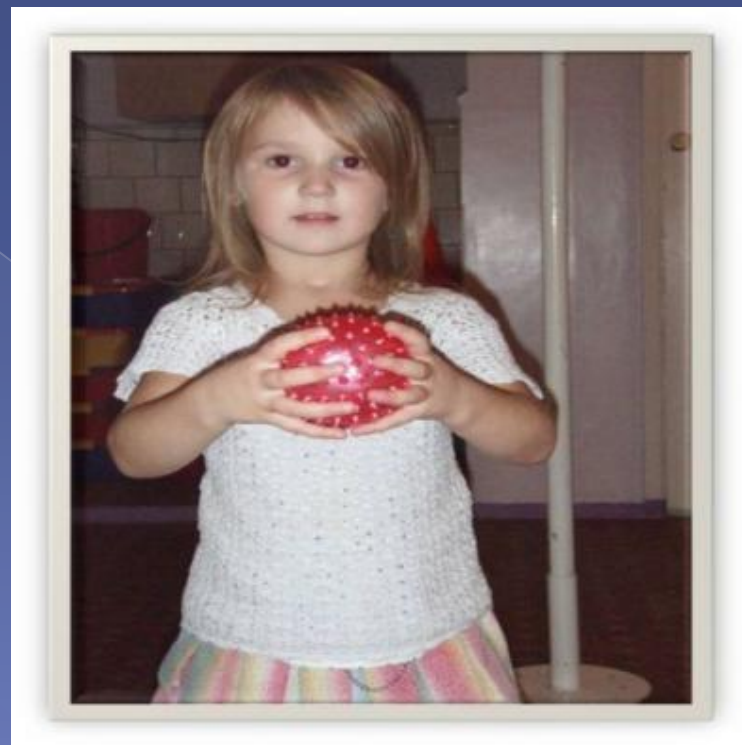
Цель: укрепление мышц ног, внимания и профилактики плоскостопия

Мелкие предметы



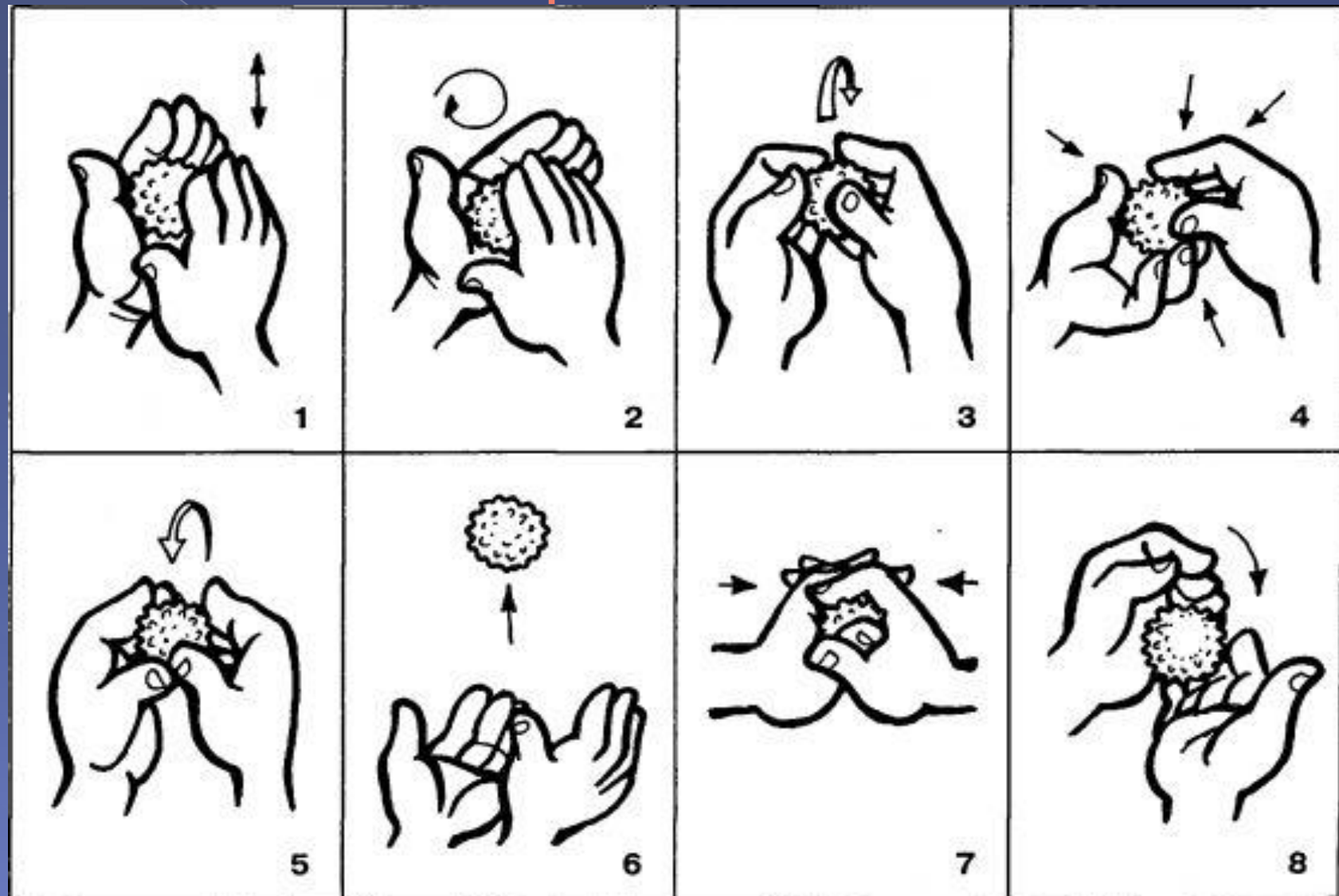


Массажные мячики («Ежики»)



воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение

Упражнения



Дидактический материал

Цель: развивать внимание, ловкость и скорость мышления



Дидактический материал





Вот физкультурный уголок.
Он сделан для детей.
Смотрите, сколько здесь
всего,
Как много здесь идей!



Спасибо за внимание