

Тренажерный физкультурный уголок



Физкультурный уголок **направлен** на создание условий для повышения двигательной активности детей и коррекции двигательных нарушений; развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Основные задачи воспитания и развития детей 6-го года жизни (в соответствии с ФГОС ДО):

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование первичных представлений о здоровом образе жизни.

Использование имеющегося в дошкольном учреждении спортивного оборудования должно способствовать эффективной организации педагогического процесса, позволяющего успешно решать **задачи дидактического и оздоровительного характера:**

1. Развитие движений и совершенствование двигательных функций;
2. Достижение необходимой для возраста физической подготовленности;
3. Предупреждение нарушений опорно-двигательного аппарата;
4. Воспитание положительных нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности;
5. Создание благоприятных условий для активного отдыха, радостной содержательной деятельности в коллективных играх и развлечениях.

Задача педагога - научить детей самостоятельной двигательной активности в условиях ограниченного пространства и правильному безопасному использованию физкультурного оборудования.

Требование к оформлению пособий и к подбору оборудования

Одним из условий физического воспитания в дошкольном учреждении является создание материальной среды: рациональная планировка помещения, обеспечение мебелью и физическим оборудованием в соответствии с возрастом детей. Физкультурный уголок должен быть максимально приспособлен для удовлетворения потребности детей в движениях. К физкультурному уголку и его оборудованию предъявляются следующие требования: педагогические, эстетические, гигиенические.

Одним из необходимых требований является обеспечение безопасности детей при использовании оборудования. Каждое пособие должно быть прочным, надежным, пригодным для эксплуатации.

Прежде всего, в групповой комнате нужно правильно выбрать место для расположения физкультурного уголка. В целях безопасности его необходимо удалить от окон и дверей. Для того чтобы не мешать детям в других зонах, спортивный уголок не следует совмещать с уголком природы и зоной самостоятельной художественной деятельности детей. При создании физкультурного уголка нужно стремиться предусмотреть и санитарно-гигиенические требования по освещенности, вентиляции и теплоизоляции в соответствии с принятыми нормативами, чтобы весь материал был безвредный, не имел неприятных запахов, имел термо-, влагоустойчивость, негорючесть.

Материалы, из которых изготовлено оборудование, должны отвечать гигиеническим требованиям, быть экологически чистыми и прочными.

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 занятий по физической культуре 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.

Перечень оборудования физкультурного уголка

1. Атрибуты для организации подвижных игр и проведения утренней гимнастики:

- маски,
- рули (из фанеры) – 2 шт.,
- ленты на кольцах - 9 шт.,
- флажки – 7 шт.,
- платочки – 13 шт.,
- султанчики - 13 шт.,
- гантели (из пластмассовых бутылочек) – 2 штуки,
- гиря (1 кг) (из ткани) – 1 шт.,
- «пеньки» (из майонезных ведерок) - 8 шт.,
- воротики для прокатывания (из киндер-сюрпризов) – 2 шт.,
- «кочки» (из ткани) - 3 шт.,
- стойки трехгранные – 2 шт.,
- игра «Моталочки» - 2 шт.,
- игра «Бильбоке» (из пластмассовых бутылок и пробок).

2. Атрибуты для игр с прыжками:

- скакалки - 2 шт.

3. Атрибуты для игр с бросанием, ловлей и метанием:

- обручи средние - 1 шт.,
- кольцоброс – 1 шт.,
- мешочки с песком и крупами – 4 шт.,
- мячи резиновые большие - 1 шт.,
- мячи резиновые средние - 2 шт.,
- игровое пособие «Попади» (использовано: пластмассовые бутылки, рейки, ведерки) - 1 шт.,
- мишени (из фанеры) – 1 шт.,
- сетка баскетбольная (самодельная) – 1 шт.

4. Атрибуты для массажа:

- резиновые коврики – 1 шт.,
- дорожки «Здоровья» (из мешковины и клеенки) – 2 шт.,
- мячики с шипами - 2 шт.,
- **массажер «Массажный ёжик» (из цилиндра и пуговиц) - 1 шт.,**
- **эспандер (из бутылочек пластмассовых и пробок) – 2 шт.,**
- игровое пособие «Ловкие пальчики» - 1 шт.

5. Атрибуты для игр с балансированием:

- палка – 2 шт.,
- дорожка для ходьбы «Змея» (из пробок) - 1 шт.,
- «Льдинки» (из ткани и картона) - 2 шт.

6. Атрибуты для спортивных игр:

- хоккей – 1 набор,
- лыжи с палками – 4 набора,
- ледянки - 3 штуки.

7. Атрибуты для коррекции зрения:

- схемы зрительно-двигательных проекций.

8. Атрибуты для развития дыхания:

- дидактическое пособие «Ветерок в бутылке» (из пластмассовой бутылки и пробки, наполнителем),
- тренажер «Снежинки» (бумага и «дождик») – 6 шт.

9. Атрибуты для профилактики искривления осанки:

- тест осанки «Машенька»,
- «шляпка» - 2 шт.

10. Картоотеки:

- подвижных игр – 1 шт.,

- народных подвижных игр – 1 шт.,
- считалок – 1 шт.
- 11. Иллюстративный материал для ознакомления детей с видами спорта – 2 набора.
- 12. Иллюстративный материал «Спортивный инвентарь» - 1 набор.
- 13. Дидактические игры (настольные):
- «Не ошибись» - 1 шт.,
- «Что полезно, а что вредно для зубов» - 1 шт.

Описание использования некоторых пособий

Тест осанки «Машенька»

Цель: сформировать представление о правильной осанке и навыки правильного положения тела в разных видах деятельности.

Задачи:

1. Учить фиксировать правильное положение тела, ориентируясь на тест «Машенька».
2. Удерживать правильную позу (зафиксировав ее на «Машеньке»), как можно продолжительное время (не сутулиться, не горбиться, держать спинку правильно).

Задание:

1. Ребенок подходит к пособию «Машенька», которая зафиксирована на стене и становится спиной к ней, прижавшись как можно теснее к поверхности данного пособия, выпрямив спинку и распрямив плечи, приведя свое туловище в правильное положение..
2. Предлагается в правильной позе выполнить несколько танцевальных движений, особенно любимыми девочками (представляющими себя королевой), мальчики маршируют как будущие солдаты, держа голову прямо перед собой.

«Платочки»

Используются для ОРУ, для профилактики плоскостопия (пальцами ног собрать платочек или поднять его) на праздниках и развлечениях, в играх.

«Пеньки»

Используются на физкультуре, в самостоятельной деятельности детей: перешагивание через них, бег и ходьба змейкой, прокатывание мячей между "пенёчками" и т.д.

Воротики для прокатывания

Задачи:

- развивать зрительно – моторную координацию, двигательные качества;
- развивать ловкость, быстроту, точность и глазомер.

Варианты использования в работе с детьми:

- прокатывание мяча («Попади в воротики», «Точно в цель», «Хоккей»);
- для выполнения упражнений в прокатывании мячей друг другу из разных положений: стоя на коленях, сидя на пятках или сидя, ноги вперед, наклонившись.

Игра «Моталочки»

К двум игрушкам привязываем длинные нитки, а на их концах палочки; игроки начинают наматывать нитки на палочки. Побеждает тот, кто быстрее сматает всю нитку.

Игра «Бильбоке»

Данная игра развивает координацию и сосредоточенность, внимание и ловкость. Правила игры: участники поочередно делают, например, 10 бросков шарика. Побеждает тот из игроков, кто сделает больше результативных бросков, т.е. большее число раз поймает шарик в резервуар.

Игровое пособие «Ловкие пальчики»

Для развития мышц пальцев ног и координации движения, профилактика плоскостопия. Игра проводится сидя на стульях или на полу вокруг пособия, опираясь о руки или локти, и пальцами ног собирают предметы.

«Кочки»

Используются для перешагивания, перепрыгивания, оббегания, в игре «Через кочки и пенечки», «Пройди не замочив ноги», «Через болото».

Массажер «Массажный ёжик»

Цель: Профилактика плоскостопия, сколиоза, активизация окислительно-восстановительных процессов в мышцах, суставах, тканях.

Варианты использования массажера. *Вариант 1. Массаж стоп ног. Вариант 2. Массаж спины. Вариант 3. Массаж ног. Вариант 4. Массаж рук.*

«Льдинки»

Задачи:

- развивать общую моторику и двигательные качества;
- развивать статическое и динамическое равновесие, зрительно – моторную координацию;
- способствовать укреплению функциональных систем организма;
- способствовать профилактике плоскостопия и нарушения осанки;
- развивать точность и глазомер, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве.

Варианты использования в работе с детьми:

- ходьба и бег змейкой между «льдинками»;
- перешагивание, перепрыгивание;
- прокатывание мяча змейкой между «льдинками»;
- метание в горизонтальную цель;
- ползание между «льдинками» на четвереньках, с опорой на ладони и предплечья;
- в играх и эстафетах.

Игра «Ветерок в бутылке»

Цель: развитие органов дыхания.

Использование: упражнение на дыхание - дуть в трубочку, вставленную в пробку.

Тренажер для дыхания «Снежинки»

Ребенок держит атрибут за ленточку на вытянутой руке. Задача: сделать длительный выдох, чтобы как можно дольше "кружились" снежинки.

Эспандер

Цель: развитие силы мышц, суставов верхних конечностей.

Использование: растягивание эспандера в разных направлениях, выполнение общеразвивающих упражнений с эспандером.

Игровое пособие «Попади»

Цель: развивает ловкость и глазомер, координацию и моторику рук.

Использование: набрасывание колец и метание мешочков. Можно использовать в эстафетах. Правила: бросать от линии, в приседе, из-под ноги. Вариант: кто больше наберет очков.

Игровое пособие «Шляпки»

Цель: упражнения с пособием способствует развитию чувства правильной позы тела, развивает статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывает сознательное отношение к своей осанке.

Применение. «Шляпки» устанавливаются на темени, ближе ко лбу. Ребенку предлагается пройти сначала простым шагом, затем на носках, полусогнутых ногах, приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет.

Дидактическая игра «Что полезно, а что вредно для зубов»

Цель: формировать умения детей разбираться в полезных и вредных для зубов продуктах питания, закреплять навыки ухода за зубами.

Задачи:

1. Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни.
2. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
3. Способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек.
4. Развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций.

Оборудование: две иллюстрации зуба – здоровый и больной, предметные картинки с продуктами питания на больших листах.

Описание игры. Накрывать полезные продукты здоровыми зубками, а вредные – больными.

Дидактическая игра «Не ошибись»

Цель: закрепить знания детей о разных видах спорта, развивать находчивость, сообразительность, внимание; воспитывать желание заниматься спортом.

Ход игры: Воспитатель раскладывает разрезанные картинки с изображением различных видов спорта: футбол, хоккей, волейбол, гимнастика, гребля. В серединке картинки спортсмен, нужно подобрать ему все необходимое для игры.