

# Физкультурно-оздоровительный уголок в группе детского сада

Консультация для воспитателей

**«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**

# Пирамида потребностей А. Маслоу



# План:

- Задачи уголка и его значение
- Правила расположения уголка в группе
- Комплектация уголков по возрастным группам
- Советы по работе в уголке

# Главная цель

Физкультурно-оздоровительный уголок служит удовлетворению потребности дошкольника в движении и приобщению к здоровому образу жизни.

# ЗАДАЧИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО 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.

# Задача взрослого

Научить детей самостоятельной двигательной активности в условиях ограниченного пространства и правильному использованию физкультурно-оздоровительного оборудования



# Правила расположения уголка в группе



Спортивный уголок не следует совмещать с уголком природы и зоной самостоятельной художественной деятельности детей. Наилучшим решением проблемы является размещение физкультурного уголка в нише групповой комнаты.

**Физкультурно-оздоровительный уголок**

В целях безопасности его необходимо удалить от окон и дверей

Наиболее предпочтительны для окраски оборудования нежные пастельные тона.

Предусмотреть санитарно-гигиенические требования по освещенности, вентиляции и теплоизоляции

Каждое пособие должно быть прочным, надежным, пригодным для эксплуатации

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



*Т. И. Осокина,  
Е. А. Тимофеева,  
М. А. Рунова*

**"Физкультурное и  
спортивно-игровое  
оборудование для  
дошкольных  
образовательных  
учреждений",**  
*Москва, "Мозаика-  
Синтез", 1999.*

# Младшая группа



Физкультурные пособия для малышей важно разместить таким образом, чтобы они способствовали проявлению двигательной активности детей.

Все имеющиеся пособия лучше вносить постепенно, чередуя их.



# Средняя группа



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

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



# Старшая и подготовительная группы



Для старших дошкольников необходимо создавать вариативные, усложненные условия для выполнения разных видов физических упражнений с использованием пособий.

Обручи, скакалки, шнуры советуем разместить на крюках одной свободной стены в группе или в спальне.



# Советы по работе в уголке

- **Выставка групповых фотогазет:** «А мы жили - не тужили, с физкультурой дружили»
- **Атрибуты из бросового материала:** яичные лотки можно использовать как горизонтальную мишень для метания грецких орехов.
- **Игры для самостоятельной деятельности:**
  - ❖ «Веселая дорожка»
  - ❖ «Займи свое место»
  - ❖ «Кочки»
  - ❖ «Обезьянки»
  - ❖ «Паутинка»
  - ❖ «Сажаем огород»
- **Игры с «тихим тренажером»:**
  - "Достань ягодку"
  - "Пройди по стенке"
  - "Допрыгни до полочки"
  - "Путаница"



# Тихий тренажер

«Тихий тренажер» — это наклеенные на стене силуэты детских ладошек в различных вариациях от пола и до 1,5 м, силуэты ножек от пола и до 70 см; разноцветные полоски (5–10 штук) длиной 1,0–1,50 м для подпрыгивания.



# Примерное наполнение физкультурно-оздоровительного уголка

- **Теоретический материал**
  - картотека подвижных игр
  - картотека малоподвижных игр
  - папка по практическому материалу
  - иллюстрированный материал по зимним видам спорта
  - иллюстрированный материал по летним видам спорта
  - демонстрационный материал на спортивный инвентарь
  - картотека физкультминуток
  - настольные спортивные игры
- ***Спортивные игры:***
  - бадминтон
  - хоккей
- ***Эмблемы, маски для подвижных и малоподвижных игр***

● **Для игр с бросанием, ловлей, метанием:**

- надувной мяч
- кегли
- кольцеброс
- мячи большие, средние, маленькие
- мешочки с песком
- попрыгунчики
- дартс
- корзина для игры с бросанием

● **Для уголка здоровья**

- ножной массажер (круглый)
- ножной массажер (игольчатый)
- маленький игольчатый ножной массажер
- массажер ручной
- мешочки с разной крупой
- каштаны
- бусы разного размера
- мячи игольчатые
- эспандер

● **Для профилактики плоскостопия:**

- доска ребристая
- коврики резиновые с шипами
- дорожка тканевая с пуговицами

● **Для утренней гимнастики**

- ленточки на кольцах
- флажки разноцветные
- султанчики
- гимнастические палки

● **Для игр с прыжками:**

- скакалки
- плоские круги
- обручи
- шнуры



