**Консультация для молодого педагога «Место и содержание физкультурного уголка для самостоятельной активности детей»**

Для успешного решения задач физического воспитания в дошкольных учреждениях, необходимо  иметь физкультурное оборудование, которое должно быть и в групповой комнате, в специально отведенном месте «физкультурном уголке». Подбор оборудования и содержание физкультурного уголка – определяется программными задачами, как физического, так и всестороннего воспитания детей.

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

В практике детского сада существуют определенные 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 групповой или спальной комнате.
2. Отвечать гигиеническим и педагогическим требованиям, а расположение принципу целесообразности.
3. Уголок должен   быть эстетически оформлен.
4. Уголок должен соответствовать возрасту детей, учитывать интересы, как мальчиков, так и девочек.
5. Наличие символик физкультуры и спорта.

**Младший дошкольный возраст**

Первая задача воспитателя – правильно подобрать физкультурно-игровое оборудование. Необходимо исходить из того, какие основные виды движений следует развивать в этом возрасте: ходьбу и бег, равновесие и координацию, подпрыгивание на месте (в два года) и спрыгивание с высоты (в три года); катание, прокатывание и бросание мяча; ползание, подлезание под дуги, влезание в ящик, на куб, перелезание через бревно, лазанье по лестнице-стремянке и др.

В связи с этим для самостоятельной двигательной деятельности детей в групповой комнате целесообразно иметь следующий комплект физкультурного оборудования и мелкого инвентаря:

- доска гладкая (длина 1,5 м, ширина 20 см);

- гимнастическая скамейка (длина 2 м, высота 15 см, ширина 20 см);

- доска ребристая (длина 1,5 м, ширина 20 см);

- две дуги для подлезания и прокатывания мячей (высота 50 см, ширина 50 см);

- два куба (ребро 25-30 см);

- ящики для влезания (высота 20,15 и 10 см, ширина и длина соответственно 50, 47 и 44 см);

- лесенка-стремянка (высота 1,5 м);

- мячи (диаметр 6-8 см, 10-15 см, 20-25 см) – по пять каждого размера;

- один-два надувных мяча (диаметр 40 см);

- игрушки-каталки (по два комплекта разных видов);

- бревно (длина 1,5 м, диаметр 20 см);

- оздоровительно-профилактическая дорожка (мелкий гравий, стопы-следы, ткань разной фактуры, массажные коврики и пр.);

- крупные игрушки на колёсах (не менее четырёх);

- шнур (длина 10 м, диаметр 10-12 мм);

- погремушки, колечки, султанчики, рули,  ленточки, флажки – по количеству детей;

- четыре гимнастические палки (длина 75-80 см).

Для того, чтобы физкультурный уголок привлекал детей, вызывал желание заниматься, очень хорошо прикрепить эмблему, знакомого персонажа из сказки занимающегося физкультурой, например медведь «штангист», «петух фигурист» и др. Так же надо учитывать сочетание снарядов по форме, цвету, величине.

Инвентарь должен быть ярким, привлекательным, отвечать гигиеническим требованиям и правилам безопасности. Воспитатель обязан проверять устойчивость и надёжность оборудования. Особенно это касается качелей, горок, лесенок, которые используются только со страховкой взрослого.

**Средний дошкольный возраст**

По данным исследований, на пятом году жизни у дошкольников наблюдается значительный прирост показателей двигательной активности. Ребёнок становится более подвижным и кажется неутомимым. Однако возможности его ещё невелики. Он слабо ориентируется в пространстве, недостаточно ловок, поэтому необходим тщательный контроль за интенсивностью и содержанием его самостоятельной двигательной деятельности.

При подборе физкультурного оборудования необходимо также исходить из возможности организации двигательной деятельности детей на ограниченной площади индивидуально и небольшими группами.

Целесообразно разместить оборудование, которое поможет закрепить двигательные навыки, приобретённые детьми на занятиях. Однако часть инвентаря (лестница, дуги, скамейки и пр.) слишком громоздка, использование других пособий (гимнастические палки, мячи) небезопасно без контроля педагога. Подобный инвентарь целесообразно разместить на участке и использовать во время прогулки. Универсальным является специально предназначенное для групповой комнаты физкультурно-игровое оборудование – малогабаритное, лёгкое, с ярко выраженной развлекательно-развивающей направленностью:

- кегли (один-два набора);

- игра «Дартс» (с шариками на липучках);

- ракетки с мячиками на липучках;

- напольные и подвесные кольцебросы;

- игра «Городки» (из пластмассы);

- поролоновые и матерчатые мячи;

- две-три скакалки, шнур;

- султанчики, ленточки, флажки, пластмассовые гантели (по два-три набора);

- два-три мешочка весом  150г, 200 г;

-платочки;

- два-три обруча;

- оздоровительно-профилактическая дорожка (мелкий гравий, стопы-следы, ткань и материалы разной фактуры, массажные коврики и пр.).

Если в младших группах дети постигали азы движений и исследовали возможности использования каждого предмета, то теперь они стремятся к выполнению движений разными способами, выбирая наиболее рациональный. Иными словами, дети начинают осваивать правильную технику движений.

Дети очень любят в свободное время играть с платочками. Прячутся за них, приседают, кружатся, все эти движения способствуют развитию кистей пальцев, координации движений. Старшие дети стараются уже делать движения более плавно, сочетать с действием из танцев, сопровождая пением. Специфические свойства отдельных предметов определяют структуру движений, например: гимнастическую скамейку малыши стараются использовать сначала для игры в поезд, затем им интересно становится ходить по ней, спрыгивать, перелезать, при этом у детей значительно увеличивается амплитуда движений, возрастает растяжение косных мышц спины и плечевого пояса, что содействует улучшению гибкости опорно-двигательного аппарата. Трудно, но интересно ходить по бревну, у малышей движения в начале неровные, скованные, не все доходят до конца, некоторые уходят от него, но если инструктор или воспитатель пройдет сам по бревну, и обратит внимание детей в игровой форме, малыши забывают страх и с удовольствием говорят «я тоже пройду». Больше всего дети любят играть с мячом, скакалками, вожжами, они прокатывают мяч в воротца, друг другу, отбивают об пол, при том у них закрепляется навык правильного держания мяча, а от способа держать мяч (положение кистей пальцев) зависит правильность выполнения броска.

**Старший дошкольный возраст.**

Более высокий уровень психофизического развития старшего дошкольника обеспечивает соответствующие изменения в его двигательной деятельности: совершенствуется координация движений, двигательные действия становятся более экономичными, согласованными и ритмичными.

Благодаря достаточно высокому уровню ориентировки в пространстве и волевой регуляции ребёнок уверенно ведёт себя на ограниченном пространстве, может затормозить движение, изменить его направление, переключиться на другое, что делает его деятельность в групповой комнате более безопасной. Накопившийся двигательный опыт позволяет детям содержательно проводить свободное время, организовывать игры со сверстниками, самостоятельно использовать разнообразное оборудование.

Во-первых, уголок становится «зеркалом», в котором отражается спортивная жизнь группы. Например, после физкультурного праздника или олимпиады в уголок можно поместить вымпел, кубок, фотографии участников; после туристической прогулки – рисунки детей, отражающие их впечатления.

Во-вторых, содержание физкультурного уголка пополняется за счёт спортивного инвентаря, с помощью которого проводится обучение элементам спортивных игр.

В-третьих, в уголок добавляются простейшие малогабаритные тренажёрные устройства. Их могут заменить самодельные резиновые эспандеры для силовых упражнений, резинки для прыжков, балансиры для развития равновесия и др.

**Ориентировочный перечень инвентаря для стандартного физкультурного уголка:**

- игра «Городки» (из пластмассы);

- ракетки и мячи для пинг-понга (два набора);

- кегли (один-два набора);

- малое баскетбольное кольцо и матерчатые мячи;

- игра «Дартс» (с шариками на липучках);

- кольцеброс;

- два диска «Здоровье»;

- беговая мини-дорожка;

- две-три скакалки и резинки;

- султанчики, ленточки, косички,  мешочки с песком;

- бубен;

- мячи разных размеров;

- два-три обруча;

- настольные спортивные игры;

- тренажёры (ножные, ручные);

- массажёры (ножные, ручные).

Старшие дошкольники предпочитают однополые компании и соответственно определённые виды движений. Мальчиков больше привлекают упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, меткости; девочек – на развитие координации, пластики, гибкости, выразительности движений.

Коллективные спортивные игры и упражнения с предметами способствуют воспитанию положительных черт характера и нравственных качеств, учат детей творческому взаимодействию при решении двигательной задачи. Двигательная активность определена как сумма всех движений, производимых человеком в процессе своей жизнедеятельности. Это эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, гармонического развития личности, профилактики заболеваний.