**Старший возраст**

При комплектации оборудова­ния для физкультурного уголка необходимо учитывать психо­физические качества и двигатель­ные способности ребенка. Стар­ший дошкольный возраст явля­ется сенситивным к развитию быстроты (в 5 лет), силы и гиб­кости (в 5 и 6 лет), выносливос­ти у детей обоих полов (в 6 лет) и ловкости (у мальчиков), глазо­мера и координации движений (в6,5 лет). Кроме того, следует учи­тывать всевозрастающую разни­цу интересов и предпочтений раз­нополых детей, а также возмож­ности организации двигательной деятельности на ограниченной площади. Позволяющий выполнять много­образные варианты движений, физкультурный уголок в старших группах значительно отличается от предыдущих.

* Во-первых, он становится ус­ловием формирования интереса к занятиям физкультурой и спортом, тем зеркалом, в котором отражается жизнь группы, ее ос­новные события (праздники, со­ревнования, семейные туристские слеты и пр.). Например, после физкультурного праздника в уго­лок можно поместить вымпел, ку­бок, развесить фотографии детей. После туристской прогулки рас­положить рисунки детей, подел­ки из природного материала на тему «Физкультура и спорт». Здесь же могут быть представлены те­матические мини-коллекции значков, марок, открыток, талис­манов. Особенно интересно эта работа проходит накануне олим­пиад. Наличие небольшого откид­ного столика или специальной ниши позволит расставить на­стольные спортивные игры (бас­кетбол, хоккей, шашки и др.). Таким образом, можно способ­ствовать зарождению спортивных традиций группы, формированию интересов детей.
* Во-вторых, содержание физ­культурного уголка пополняет­ся за счет размещения в нем спортивного инвентаря. Напом­ним, что именно в старшей группе вводится обучение элементам спортивных игр.
* В-третьих, добавляются про­стейшие малогабаритные трена­жерные устройства. Их могут за­менить самодельные резиновые эспандеры для силовых упраж­нений, резинки для прыжков, ба­лансиры для развития равнове­сия и пр.
* В-четвертых, одним из допол­нительных или самостоятельных вариантов оборудования уголка может быть готовый мини-стадион или физкультурный ком­плекс. В нем снаряды располага­ются таким образом, чтобы полу­чилось гимнастическое дерево, и с одного снаряда можно было бы перелезть на два соседних. Пере­числим семь движений, являю­щихся базовыми для разнообраз­ных комбинаций и вариантов: **вис** (на перекладине, кольцах и трапеции), **прыжок*,* вращения** (по­ясной лопинг), **качание**(на съем­ной груше-качалке, обычных качелях и вертикальных лианах - качелях), **катание** (на комнатной юрке), **равновесие** (на наклонной треугольной лесенке) и **лазанье** (на всех перечисленных выше снарядах) . Под всеми снарядами натягивается батут или размеща­ется мат, который и страхует, и обеспечивает амортизацию при соскоке. Только на одиннадцати снарядах, правильно размещен­ных в комплексе, по свидетель­ству автора первого мини-стадиона в квартире для детей В.С. Скрипалёва, дети могут выполнять сотни разнообразных упражнений-перелазов.Организация самостоятельных занятий на таком мини-стадионе возможна при соблюдении следующих условий: периодичес­кая проверка конструкции на прочность и устойчивость креп­лений; обучение безопасным приемам выполнения упражне­ний; способам перелезания со снаряда на снаряд; технике самостраховки; выполнение упражне­ний в спортивной обуви или босиком; обеспечение страховки воспитателя

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

* пластмассовые городки (1 на­бор);
* ракетки и мячи для пинг- понга (2 набора);
* кегли (1-2 набора);
* малое баскетбольное кольцо и матерчатые мячи;
* игра «Дартс» (с шариками на липучках);
* кольцеброс;
* резиновый эспандер (1-2 шт.);
* диск здоровья (2 шт);
* мини-беговая дорожка;
* ролик-трекол;
* скакалки, резинки (2-3 шт);
* •султанчики, ленточки, ко­сички;
* бубен;
* обручи (2-3 шт.);
* настольные спортивные игры;
* массажеры (ножные, ручные).

Известно, что в 5 лет форми­руются интересы разнополых детей. Мальчиков больше при­влекают упражнения, направлен­ные на развитие силы, быстро­ты, ловкости, меткости, девочек — на пластику, гибкость, выра­зительность движений . Поэтому перечень оборудования составлен с учетом предпочтений и маль­чиков и девочек. Если условия групповой комнаты не позволяют разместить достаточное количество оборудо­вания для двигательной активности, на помощь могут прийти мобильные (передвижные) «угол­ки» на колесиках, в специальных прозрачных контейнерах, кото­рые во время образовательной деятельности могут храниться в кладовой, спальных комнатах. Для повышения двигательной активности детей можно исполь­зовать все пространство группо­вой ячейки (раздевалку, групповую и спальную комнаты, пере­ходы, дверные проемы). Большой популярностью у старших до­школьников пользуются класси­ки. Для их размещения достаточ­но 1,5-2 м коридора-перехода, на стенах которого можно разместить фотографии или рисунки детей.

Подготовила инструктор по физвоспитанию Рыбакова В.Н.