

Материалы и оборудование для двигательной активности

Значение двигательной активности для развития ребенка

Полноценное и всестороннее развитие и воспитание детей дошкольного возраста невозможно без правильно организованной и достаточной двигательной активности, которая оказывает огромное влияние на состояние здоровья и физическое развитие ребенка. Растущий организм ребенка нуждается в движении, и удовлетворение этой потребности является важнейшим условием его жизнедеятельности и развития.

Двигательная активность дошкольника часто обусловлена предложенным ему двигательным режимом, который состоит из организованной и самостоятельной деятельности. При разработке рационального двигательного режима в детском саду важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности ребенка в физической активности, но и предусмотреть, чтобы она соответствовала его двигательному опыту, интересам, желаниям и функциональным возможностям организма. Поэтому педагог должен позаботиться о ее организации, разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию. Для этого необходимо иметь правильно подобранное физкультурное оборудование, которое является составной частью общей предметной среды детского сада.

На начальном этапе овладения различными движениями, многообразием поз, предметных действий важная роль принадлежит взрослым. Они создают условия для активизации двигательной деятельности детей во время их бодрствования, широко используя разнообразные яркие игрушки, предметы, пособия. Малыши стараются преодолеть некоторое расстояние с целью достать понравившийся предмет, а затем пытаются манипулировать с ним. Через действия с разными предметами ребенок знакомится с окружающей его предметной средой. Постепенное овладение разными видами движений способствует расширению возможностей дошкольника в познании им окружающего мира. В процессе проявления двигательной активности у ребенка быстрее устанавливаются условно-рефлекторные связи в коре головного мозга, интенсивнее происходит его всестороннее развитие.

Развитие двигательной сферы детей дошкольного возраста связано с выбором определенных способов действий, требующих физических усилий и затрат энергии, соотношения их с габаритами и массой, устойчивостью и другими свойствами используемых предметов.

Двигательная активность ребенка по достижению цели любого действия, например бросание мяча в корзину, удерживание равновесия на балансирах, ходьба по гимнастической скамейке, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, определяется интеллектуально-сенсорной, познавательной, а также эмоционально-волевой и игровой активностью. Для развития движений большое значение имеют ощущения «мышечной радости». Удовлетворение от преодоления возникающих трудностей различного характера (встречающиеся на пути препятствия; нерешительность, волнение, незнание способов выполнения движений и т. д.) способствует развитию волевых усилий, обогащению двигательного опыта.

В процессе выполнения разных видов упражнений с использованием пособий у детей формируются двигательные навыки (езда на велосипеде, самокате, ходьба на лыжах, прыжки на батуте, через скакалку, лазанье по канату и т. д.).

Во время использования физкультурного оборудования могут создаваться вариативные и усложненные условия для выполнения различных физических упражнений. Например, дети, преодолевая полосу препятствий, состоящую из разных модулей, совершают множество движений: ходьба и бег по наклонному буму, ползание по гимнастической скамейке, подлезание под дуги, прыжки на батуте и т. д. При этом проявляется ловкость, выносливость, быстрота реакции, а также смелость, решительность и находчивость.

Комплекс упражнений общеразвивающего воздействия с различными пособиями и предметами (мячом, обручем, гимнастической палкой и т. д.) оказывает огромное влияние на развитие разных групп мышц и укрепление мышечного тонуса.

Велосипеды, ролики, коньки стимулируют развитие мышц ног. Для укрепления мышц стопы и профилактики плоскостопия используются различные массажеры, мелкие предметы (колечки, палочки, шарики — для захвата пальцами ног), ребристые доски. Формированию правильной осанки способствуют физические упражнения, выполняемые у деревянной стенки, упражнения с

детскими эспандерами, гимнастической палкой и другими предметами.

Физкультурные пособия помогают детям добиваться более четкого представления о движении, которое складывается на основе ощущений и восприятий. Их самостоятельная двигательная активность определяется наличием конкретных знаний о разных способах выполнения упражнений с использованием физкультурного оборудования. Важно, чтобы в процессе обучения движениям пособия способствовали более быстрому их освоению.

В процессе выполнения двигательных заданий дети получают знания о свойствах разных предметов и пособий (форме, цвете, весе, качестве материала), знакомятся с особенностями движения в пространстве, с направлениями движений. Следует отметить положительную роль использования разнообразных физкультурных пособий в подвижных играх и упражнениях для восприятия пространства и времени, в том числе для формирования умений и навыков ориентировки в окружающей среде. Ребенок, проявляя свою двигательную активность, действует в каком-то определенном пространстве, которое может быть разным по величине и форме, предметному насыщению. Во время прогулок, на групповом участке, спортивной площадке или в близлежащем лесу поле их деятельности достаточно широко. Дети много двигаются на игровых площадках, беговых дорожках, прыжковых зонах, на полосе препятствий, на мини-стадионе, на лыжне. Однако пространство для двигательной активности во время занятий, проводимых в физкультурном зале, более замкнуто, так как оно ограничено размерами и формами закрытых помещений (групповых комнат, физкультурных и тренажерных залов, бассейнов).

В любом из перечисленных условий ребенок определяет местоположение одних предметов по отношению к другим, а также по отношению к самому себе, и в то же время он познает все это в процессе двигательной активности на основе осязания, зрительного восприятия и речи. В разных условиях у детей одновременно происходит формирование движений и пространственной ориентировки.

Разностороннее познание пространственно-временных отношений, предметного окружения происходит посредством активных движений, выполняемых с разными пособиями. Одни физические упражнения могут выполняться дошкольниками с мелкими физкультурными пособиями (резиновым кольцом, флажком, веревкой, палкой, обручем, мячом). Другие упражнения — на гимнастическом валике, стенке, бревне, рукоходе, санках, лыжах и т. п. или около них (у гимнастической стенки, скамейки, бревна и др.).

Во время участия в коллективных играх с элементами спорта (городки, волейбол, футбол, бадминтон, теннис, баскетбол, хоккей), а также в спортивных упражнениях (катание на коньках, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, самокате) создается особая обстановка, требующая от детей умения согласованно решать задачи двигательного характера, подчиняться определенным правилам, использовать хорошо знакомые движения в соответствии с игровыми ситуациями, а также самостоятельно находить разные способы выполнения задания.

При рациональном подборе и размещении физкультурного оборудования создаются благоприятные условия для развертывания разнообразной самостоятельной двигательной активности ребенка. Дошкольники могут выбирать интересные и доступные для себя движения с различными пособиями, которые помогут творчески решать двигательные задачи, комфортно ощущать себя в пространстве среди множества предметов и регулировать свою двигательную активность.

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.

Участие дошкольников в подготовке пособий к разным видам занятий по физической культуре формирует у них навыки аккуратного и бережного обращения.

Гармоничность сочетания разнообразных форм, цветовой гаммы разных пособий в оформлении физкультурно-игровой среды вызывает у дошкольников положительные эмоции. Рациональная двигательная активность детей в многообразии условий предметной среды формирует у них привычку к регулярным занятиям физической культурой.

Основные требования к подбору физкультурного оборудования

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания ребенка. В детском саду необходимо иметь достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения дошкольников благоприятным уровнем двигательной активности в процессе физического воспитания. Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений ребенка, его самостоятельности.

Необходимо, чтобы оборудование (размеры, габариты и масса предметов) соответствовало возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Количество оборудования определяется из расчета участия всех дошкольников в разных формах двигательной активности.

Одним из важных требований к отбору оборудования является обеспечение безопасности детей при его использовании. Каждое пособие должно быть устойчивым и прочным. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма во время занятий по физической культуре необходимо иметь хорошие крепления и гимнастические маты.

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

Целесообразно комплектовать оборудование в соответствии с различными 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 возможностей).

Большинство физкультурных пособий используется детьми в процессе выполнения физических упражнений и подвижных игр. Поэтому в комплекты оборудования должны входить самые разные предметы: крупногабаритные, переносные и стационарные, изготовленные из разных материалов (дерева, резины, пластмассы и т. п.), мелкие (резиновые кольца, мячи, шары, обручи и т. п.).

Наличие в комплектах разнообразного оборудования обусловлено спецификой различных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).

При подборе физкультурного оборудования существенное значение имеет учет особенностей физического развития детей и возрастных этапов формирования моторики.

Первая младшая группа

Дети третьего года жизни очень активны, стараются действовать самостоятельно, совершая большое разнообразие движений с использованием разных пособий (ходьба по скамейке, лазанье и ползание под столом, стульями, прокатывание шарика, мяча, бросание мяча и различных предметов, ходьба по ограниченной опоре с сохранением равновесия и др.).

Самостоятельная двигательная активность в этом возрасте связана с обыгрыванием разных предметов и игрушек. Дети тянутся за игрушкой, наклоняются, влезают на куб, прилагают определенные усилия, чтобы достать тот или иной предмет или пособие.

Существенное значение для развития моторики имеет возникновение сюжетной игры. Однако наблюдения показывают, что часто при этом малыши двигаются недостаточно. Их игры носят малоподвижный характер, так, все действия с куклой, мишкой, зайчиком и др. выполняются, главным образом, в процессе сидения, стояния или ходьбы.

Движения ребенка 3-го года жизни еще недостаточно сформированы как произвольные, они часто хаотичны и непреднамеренны. В освоении движений и проявлении двигательной активности значительную роль у малышей играет способность подражать знакомым образам, взрослому, имитируя животных, птиц, транспорт и т. д. Можно наблюдать, как ребенок самостоятельно проявляет свою двигательную активность в играх с образными игрушками. Например, прыгает с зайчиком, убегает от волка, подлезает под дуги, прячется в туннеле и т. д.

Малыши стараются подражать действиям взрослого, но при этом они не придерживаются точно заданной формы движения. Для них главное — многократно самостоятельно повторять действия, при этом ощущая огромную радость.

Значительно увеличивается двигательная активность детей 2-3 лет в процессе игр с использованием физкультурных пособий. Их действия с пособиями достаточно просты. Например, ребенок берет обруч, лежащий на полу, садится в него, представляя, что это домик, затем бежит к лисичке и садится вместе с ней. Потом берет зайку, мишку и т. п. и опять кладет их в свой «домик» и т. д. Другой малыш может использовать обруч в качестве руля автомобиля. Из веревки, скакалки дети способны также соорудить дом (выложить на полу круг), построить заборчик из гимнастических палок, при этом используя такие действия, как перешагивание, подлезание.

Если проанализировать действия ребенка, то можно заметить, что они выполняются в различных комбинациях и пространственно-временных соотношениях (разное направление, скорость, темп и т. д.). Для педагога важно находить рациональное сочетание пособий и движений, не допускать их однообразия. В таких условиях у детей быстро появляется умение переносить уже хорошо знакомые движения в новую обстановку. В процессе руководства двигательной активностью малышей следует обращать внимание на то, чем они заняты, и в случае необходимости переключать их с одного вида деятельности на другой. Учитывая быструю утомляемость младших дошкольников от однообразных движений и поз, их неумение регулировать свою двигательную активность, важно постоянно следить за сменой движений и чередованием их с отдыхом.

Двух-, трехлетние дети любят выполнять поручения взрослых, поэтому их чаще надо привлекать к расстановке и уборке пособий. Педагог должен поддерживать интерес малышей к разным физкультурным пособиям с помощью внесения новизны в их использование (установка нового пособия, перестановка его с одного места на другое, усложнение двигательной задачи с одним и тем же пособием).

Для того чтобы каждый ребенок в возрасте от 2 до 3 лет проявлял свою двигательную активность в разных видах деятельности, необходимо иметь в группе достаточный набор физкультурного оборудования.

Размещение физкультурного оборудования

В групповой комнате следует освободить место, соответствующим образом расположить оборудование, предоставив малышам в свободное пользование разные игрушки и пособия, стимулирующие их двигательную активность.

Все пособия должны быть доступны детям, побуждать их делать самим все, что им интересно. Для этого советуем некоторые мелкие пособия (резиновые кольца, шарики, массажные мячи и т. д.) расположить на подвесной полке так, чтобы ребенок с пола не мог их достать. Под полкой следует поставить устойчивый ящик или куб (высотой 10—15 см), на который можно встать и взять интересующий предмет. С целью увеличения двигательной активности детей любимые игрушки (зайчика, мишку, лисичку) целесообразно расставлять на крупных пособиях (гимнастической лесенке и т. д.).

Физкультурные пособия важно разместить таким образом, чтобы они способствовали проявлению двигательной активности детей. Так, рядом с кукольным уголком можно поставить игрушки-двигатели (машины, тележки). Крупное физкультурное оборудование требует много места, поэтому его лучше расставить вдоль одной свободной стены.

Педагогам следует помнить, что у малышей быстро падает интерес к одному и тому же пособию. Поэтому все имеющиеся пособия нежелательно держать в групповой комнате. Лучше вносить их постепенно, по очереди. Мелкие пособия нужно держать в открытых ящиках так, чтобы дети могли свободно

ими пользоваться.

Примерный набор физкультурного оборудования для первой младшей группы

<i>Тип оборудования</i>	<i>Наименование</i>	<i>Размеры, масса</i>	<i>Колич. на группу</i>
Для ходьбы, бега, равновесия	Валик мягкий укороченный	Длина 30 см Диаметр 30 см	2
	Горка детская		1
	Коврики, дорожки массажные, со следочками (для профилактики плоскостопия)	180x40 см	2
	Шнур длинный	Длина 100—150 см	1
Для прыжков	Мини-мат	Длина 60 см Ширина 60 см Высота 7 см	2
	Куб деревянный малый	Ребро 15—30 см	5
	Обруч плоский (цветной)	Диаметр 40—50 см	5
	Палка гимнастическая длинная	Длина 150 см Сечение 3 см	2
	Шнур короткий плетеный	Длина 75 см	У-5
Для катания, бросания, ловли	Корзина для метания мячей		1
	Мяч резиновый	Диаметр 10—15 см	10
	Мяч-шар надувной	Диаметр 40 см	2
	Обруч малый	Диаметр 54 — 65 см	5
	Шарик пластмассовый	Диаметр 4 см	5
Для ползания и лазанья	Лесенка-стремянка двухпролетная	Высота 103 см Ширина 80 — 85 см	1
	Лабиринт игровой (трансформер) Ящики для влезания (складирующиеся один в другой)		1 комплект
Для обще-развивающих упражнений	Мяч массажный	Диаметр 6 — 8 см	10
	Мяч резиновый	Диаметр 20—25 см	10
	Обруч плоский	Диаметр 20—25 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 60—80 см	10
	Колечко с лентой	Диаметр 5 см	10
	Кольцо резиновое	Диаметр 5 — 6, 18 см	по 10

Вторая младшая группа

Двигательная активность детей 4-го года жизни, так как они уже имеют необходимый двигательный опыт, характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий с различными предметами и физкультурными пособиями (мячом, обручем, резиновыми кольцами и т. д.). Движения становятся более разнообразными и координированными.

В этом возрасте формируются элементарные навыки совместной двигательной и игровой деятельности. В самостоятельной деятельности дети начинают все больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазанье. Младшим дошкольникам свойственна подражательная деятельность. Это объясняется тем, что накопленный ребенком двигательный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец.

Во второй младшей группе сюжеты подвижных игр становятся более разнообразными. Однако основным их содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспортных средств различных видов, предметной деятельности людей.

Проявляя самостоятельную двигательную активность, дети выполняют довольно сложные движения (взбираются на горку и сбегают с нее, подползают под разные предметы и т. д.) и сочетания разных

движений (прокатывание мяча по «дорожке» и бег за ним, прыжки вверх, стараясь поймать комара, и др.). Дети уже умеют ориентироваться в пространстве, улучшается согласованность их действий в коллективе. В то же время интерес к одной и той же игрушке, пособию, движению неустойчив. Воспитателю необходимо постоянно поддерживать интерес к движениям с использованием физкультурных пособий, внося разные варианты действий с ними (подбрасывание мяча и ловля, удар об пол, стену, прокатывание мяча и т. д.).

Одним из средств повышения двигательной активности являются двигательные импровизации под музыку. Огромную радость приносят детям такие движения, как притопывание, кружение, различные подскоки. Поэтому чаще следует использовать музыкальное сопровождение в разных видах занятий по физической культуре.

Увеличению двигательной активности малышей способствует благоприятная окружающая обстановка: много свободного места в группе, большое разнообразие предметов и игрушек, непосредственное участие воспитателя в подвижных играх и упражнениях.

Размещение физкультурного оборудования

Для хранения физкультурных пособий в групповых комнатах может быть использована секционная мебель с выдвигаемыми ящиками или тележка «Физкультурный уголок». У детей второй младшей группы быстро падает интерес к одному и тому же пособию, поэтому советуем постоянно его обновлять (перестановка с одного места на другое, внесение нового пособия и т. д.).

Крупное оборудование требует много места, поэтому его лучше расставить вдоль стен.

Мелкое физкультурное оборудование (массажные мячи, шарики, резиновые кольца и др.) следует держать в корзинах или открытых ящиках таким образом, чтобы дети могли им свободно пользоваться.

Примерный набор физкультурного оборудования для второй младшей гр.

<i>Тип оборудования</i>	<i>Наименование</i>	<i>Размеры, масса</i>	<i>Колич. на</i>
Для ходьбы, бега, равновесия	Валик мягкий укороченный	Длина 30 см Диаметр 30 см	2
	Коврик, дорожка массажные, со		2
	Кольцо мягкое	Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр отверстия 60см	1
	Куб деревянный	Ребро 20 см	5
	Обруч большой	Диаметр 95—100 см	1
Для прыжков	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	2
	Обруч малый	Диаметр 50—55 см	5
	Шнур короткий	Длина 75 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		1
	Мешочек с грузом малый	Масса 1 50—200 г	2
	Мяч резиновый	Диаметр 1 0 см	5
	Шар цветной (фибропластиковый)	Диаметр 20 — 25 см	2
Для ползания и лазанья	Лабиринт игровой (трансформер)		1
	Полукольцо мягкое	Диаметр 1 20 см Высота 30 см Диаметр 5 — 6 см	1
Для общеразвивающих упражнений	Колечко резиновое	Диаметр 5—6 см	10
	Лента цветная (короткая)	Длина 50 см	10
	Мяч массажный	Диаметр 8—10 см	10
	Обруч плоский	Диаметр 40 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75 — 80 см	10
	Флажок		10

Средняя группа

Этот возрастной период (4—5 лет) характеризуется дальнейшим развитием разных форм двигательной активности, которая во многом обусловлена достаточным запасом умений и навыков детей, хорошей пространственной ориентировкой, стремлением выполнять движения совместно, небольшими группами. Дошкольникам уже интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие скорости, ловкости и точности их выполнения.

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. У него возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов увеличения двигательной активности детей за счет хорошо освоенных способов действий с разными пособиями. Достаточно высокая двигательная активность проявляется в подвижных играх, которые формируют ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Следует добиваться, чтобы дети к концу года самостоятельно организовывали подвижные игры с небольшой группой сверстников.

Создание благоприятной окружающей обстановки (организация свободного места для игр, рациональный подбор физкультурного оборудования, поощрение индивидуальных игр с пособиями) остается в средней группе одним из путей повышения двигательной активности детей.

Размещение физкультурного оборудования

В этой возрастной группе необходимо иметь «Физкультурный уголок» — тележку на колесах. В нем находятся короткие гимнастические палки, геометрические формы, массажные мячи, плоские обручи, кольца. Расположить его лучше в углу комнаты.

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

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

С целью развития у детей интереса к разным видам упражнений с использованием пособий некоторые предметы надо хранить в кладовой комнате, что позволяет обновлять материал в группе.

Примерный набор физкультурного оборудования для средней группы

<i>Тип оборудования</i>	<i>Наименование</i>	<i>Размеры, масса</i>	<i>Количество на группу</i>
Для ходьбы, бега, равновесия	Коврик массажный	Длина 75 см Ширина 70 см	2
	Шнур длинный	Длина 150 см Диаметр 2 см	1
Для прыжков	Куб деревянный	Ребро 20 см	5
	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	2
	Обруч плоский	Диаметр 50 см	3
	Скакалка короткая	Длина 120—150 см	3
Для катания бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		2
	Обруч большой	Диаметр 100 см	2
	Серсо (набор)		1
	Шар цветной (фибропластиковый)	Диаметр 20 — 25 см	4
Для ползания и лазанья	Полукольцо мягкое	Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр 5 — 6 см	1
Для обще-развивающих упражнений	Колечко резиновое	Диаметр 5 — 6 см	10
	Мешочек с грузом малый	Масса 150—200 г	10
	Мяч-шар (цветной, прозрачный)	Диаметр 10 — 12 см	5
	Обруч малый	Диаметр 55 — 65 см	10
	Шнур короткий	Длина 75 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75 — 80 см	10

Старшая и подготовительная группы

Старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности. Дети 5—7 лет активны, умело пользуются своим двигательным аппаратом, движения их достаточно скоординированы и точны. Двигательная активность становится все более целенаправленной и зависимой от эмоционального состояния ребенка и от мотивов, которыми он руководствуется в своей деятельности. Самостоятельность, уверенность в себе, чувство удовлетворения являются хорошим стимулом для развития целенаправленной двигательной активности.

Старшие дошкольники овладевают сложными видами движений и способами выполнения, а также некоторыми элементами техники. Они способны получать удовлетворение в результате успешного достижения цели и преодоления трудностей. Детям этого возраста свойственен широкий круг специальных знаний, умение анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации.

Для старших дошкольников необходимо создавать вариативные усложненные условия для выполнения разных видов физических упражнений с использованием пособий. Преодолевая полосу препятствий, составленную из разных пособий, дети вынуждены применять свои двигательные умения и навыки и проявлять находчивость, решительность, смелость и самостоятельность.

На шестом году жизни появляется интерес к подвижным играм и упражнениям спортивного характера (баскетбол, бадминтон, теннис, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Дети уже способны решать двигательные задачи, подчиняясь определенным правилам, и применять разученные ранее движения в соответствии с игровыми ситуациями.

Размещение физкультурного оборудования

Основной набор оборудования и пособий находится в спортивном зале, так как разные виды занятий по физической культуре в основном проводятся в нем.

Оборудование для спортивных игр желательно хранить в секционном шкафу или в закрытых ящиках.

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

Физкультурное оборудование располагается в группе так, чтобы дети могли свободно подходить к нему и пользоваться им.

Примерный набор физкультурного оборудования для старшей и подготовительной гр.

<i>Тип оборудования</i>	<i>Наименование</i>	<i>Размеры, масса</i>	<i>Колич-во на группу</i>
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансир		1
	Коврик массажный со следочками		2
	Шнур короткий (плетеный)	Длина 75 см	3
Для прыжков	Обруч малый	Диаметр 55 — 65 см	5
	Скакалка короткая	Длина 100—120 см	5
Для катания бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек малый с грузом	Масса 150—200 г	5
	Мяч большой	Диаметр 18 — 20 см	5 I
	Мяч-массажер	Диаметр 12 — 15 см	2
	Обруч большой	Диаметр 100 см	2
	Серсо (набор)		2
Для ползания и лазанья	Комплект мягких модулей (6—8 сегментов)		1
Для обще-развивающих упражнений	Гантели детские		10
	Кольцо малое	Диаметр 13 см	10
	Лента короткая	Длина 50 — 60 см	10
	Мяч средний	Диаметр 10 — 12 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 80 см	10

Оборудование для физкультурного зала

В физкультурном и физкультурно-музыкальном залах расположена большая часть оборудования для двигательной активности. Эффективность использования оборудования значительно повышается при рациональном его размещении. Расстановка разных предметов зависит от их габаритов и предназначения. Гимнастическая стенка устанавливается стационарно, прочно крепится к стене. Целесообразно приобретать ее с дополнительными пособиями: лесенка с зацепами, доски, горка-скат. Канаты, шесты, веревочные лестницы укрепляются на потолке с помощью специальных приспособлений: крюков, монорельса и т. п. Крупные предметы (мягкие модули, гимнастические скамейки, бумы, кубы и т. д.) размещаются вдоль стен помещения.

Для досок, лестниц с зацепами предусматривается место, где они могут быть подвешены или положены таким образом, чтобы не мешать детям проявлять свою двигательную активность.

Мелкое физкультурное оборудование (мячи, кольца, мешочки с грузом, кубики, булавы и т. д.) целесообразно хранить в секционных шкафах, на специальных полках, стеллажах, в выдвижных ящиках, расположенных также вдоль стен физкультурного зала. Обручи, шнуры, скакалки лучше всего разместить на стенах в разных местах зала на специальных крюках. Для растягивания сеток (для игр с мячом), натягивания шнуров, резинок (для подвешивания мелких предметов, для подлезания, перепрыгивания) удобны крепления в виде скоб и зажимов. Их следует расположить попарно на разных уровнях противоположных стен.

Оборудование должно быть расположено таким образом, чтобы дети могли свободно подходить к нему и самостоятельно им пользоваться. Середину зала желательно всегда оставлять свободной для проведения подвижных игр и упражнений с использованием разных пособий.

Для игр и занятий по физической культуре детям первой младшей группы необходимо иметь базовый комплект физкультурного оборудования в групповой комнате, так как при большом количестве групп малыши редко попадают на занятия в физкультурный зал. Кроме того, оборудование для малышей не всегда подходит.

Для хранения переносного оборудования, мелких игровых пособий желательно использовать дополнительную комнату недалеко от физкультурного зала, что позволит освободить место для двигательной активности детей.

При наличии свободного помещения можно создать тренажерный зал, где будут расположены детские тренажеры сложного и простейшего типа.

Для подвижных игр в зале рекомендуем иметь физкультурный передвижной уголок, лабиринт игровой, «Парашют», мини-стадион.

Примерный набор оборудования для физкультурного зала

<i>Тип оборудования</i>	<i>Наименование</i>	<i>Размеры, масса</i>	<i>Колич. на</i>
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансиры разного типа		2
	Бревно гимнастическое напольное	Длина 240 см Ширина верхней поверхности 10 см Высота 15	2
	Доска гладкая с зацепами	Длина 250 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
	Дорожка-балансир (лестница веревочная напольная)	Длина 23 см Ширина 33 см Диаметр реек 5 см	1
	Модуль «змейка»	Длина 100 см Высота 1 5 см	2
	Коврик массажный	75x70 см	5
	Куб деревянный малый	Ребро 20 см	5
	Модуль мягкий (комплект из 6—8 сегментов)		2
	Скамейка гимнастическая	Длина 200—300 см Ширина 24 см Высота 25, 30, 40 см	3
Для прыжков	Батут детский	Диаметр 100 — 120 см	2
	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы		2

	Диск плоский	Диаметр 23 см Высота 3 см	10
	Дорожка-мат	Длина 180 см	1
	Конус с отверстиями		6
	Мат гимнастический складной	Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см	1
	Мат с разметками	Длина 190 см Ширина 138 см Высота 10 см	2
	Скакалка короткая	Длина 120—150 см	10
Для катания бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек с грузом малый	Масса 150—200 г	5
	Мишень навесная	Длина 60 см Ширина 60 см Толщина 1,5 см	2
	Мяч средний	10—12 см	10
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,5 кг, 1,0 кг	по 10
	Мяч для мини-баскетбола	18—20 см	5
	Мяч для массажа	Диаметр 6—7 см, 10 см	по 5
	Комплект для детских спортивных игр (сумка)		1
Для ползания и лазанья	Дуга большая	Высота 50 см Ширина 50 см	5
	Дуга малая	Высота 30—40 см Ширина 50 см	5
	Канат с узлами	Длина 230 см Диаметр 2,6 см Расст. между узлами 38 см	1
	Канат гладкий	270—300 см	2
	Лестница деревянная с зацепами	Длина 240 см Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см Расст. между перекл. 22—25 см	1
	Лабиринт игровой (6 секций)		1
	Лестница веревочная	Длина 270—300 см Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см	2
	Стенка гимнастическая деревянная	Высота 270 см Ширина пролета 75 80 90 см	1
Для обще- развивающих упражнений	Тренажеры простейшего типа: детские эспандеры, диск «Злоповье» гантели гири		По 10
	Кольцо плоское	Диаметр 18 см	10
	Кольцо мягкое	Диаметр 13 см	10
	Лента короткая	Длина 50—60 см	20
	Массажеры разные: «Колибри», мяч-массажер, «Кольцо»		По 5
	Мяч малый	6—8 см	10
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,3 кг,	10
	Обруч малый	Диаметр 54—60 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75—80 см	10
	Ролик гимнастический		10