

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №  
194 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»

# УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ

ВЫПОЛНИЛА ВОСПИТАТЕЛЬ: СИЛЮТИНА Е.В.



**«ЗДОРОВЬЕ СВЫШЕ НАМ ДАНО  
УЧИСЬ, МАЛЫШ, БЕРЕЧЬ ЕГО»**

**ЦЕЛЬ: ПРИВИТИЕ ДЕТЯМ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  
И ПРИОБЩЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ. СПОСОБСТВОВАТЬ  
ПОЛНОЦЕННОМУ И ВСЕСТОРОННЕМУ РАЗВИТИЮ И ВОСПИТАНИЮ  
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ, КОТОРАЯ ОКАЗЫВАЕТ ОГРОМНОЕ  
ВЛИЯНИЕ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА.  
РАЗНООБРАЗИТЬ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ С ПОМОЩЬЮ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ.**

# ЗАДАЧИ

## **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:**

- ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ РЕБЕНКА В СООТВЕТСТВИИ С ЕГО ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ; СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПОТРЕБНОСТИ ДЕТЕЙ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ; ВЫЯВЛЕНИЕ ИНТЕРЕСОВ, СКЛОННОСТЕЙ И СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РЕАЛИЗАЦИЯ ИХ ЧЕРЕЗ СИСТЕМУ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ;
- ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ, ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ, ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ.

## **РАЗВИВАЮЩИЕ:**

- РАЗВИВАТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:**

- ВОСПИТАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ; ВЫРАБАТЫВАТЬ ПРИВЫЧКУ К СОБЛЮДЕНИЮ РЕЖИМА, ПОТРЕБНОСТЬ В ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯХ И ИГРАХ;
- ВОСПИТЫВАТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА.

В формировании у детей физкультурно-оздоровительной направленности и основ здорового образа жизни является правильно организованная предметно-пространственная среда, прежде всего – это двигательная предметно-развивающая среда. Она должна носить развивающий характер, быть разнообразной, динамичной, трансформируемой, полифункциональной. Известно, что игровая деятельность главная составляющая двигательной активности ребёнка. Именно поэтому очень важно подкрепить детскую потребность показать себя, дать попробовать свои силы в разных видах деятельности. Целенаправленно подобранные подвижные игры, подвижные игры дидактической направленности, игры-эстафеты, игры малой подвижности, развивающие мелкую моторику, координацию движений, равновесия и т.д. стимулируют развитие физических, психомоторных и интеллектуальных способностей детей, развивают творческий потенциал.



**К ФИЗКУЛЬТУРНОМУ УГОЛКУ В ДЕТСКОМ САДУ И ЕГО ОБОРУДОВАНИЮ  
ПРЕДЪЯВЛЯЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, ЭСТЕТИЧЕСКИЕ,  
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ. КАЖДОЕ ПОСОБИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ПРОЧНЫМ, НАДЁЖНЫМ,  
ПРИГОДНЫМ ДЛЯ ЭКСПЛУАТАЦИИ. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПОСОБИЯ ПОМОГАЮТ ДЕТЯМ  
ДОБИВАТЬСЯ БОЛЕЕ ЧЁТКОГО ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ДВИЖЕНИИ, КОТОРОЕ  
СКЛАДЫВАЕТСЯ НА ОСНОВЕ ОЩУЩЕНИЙ И ВОСПРИЯТИЙ.  
С ПОМОЩЬЮ ФИЗКУЛЬТУРНОГО УГОЛКА ВОСПИТАТЕЛЬ ЕЖЕДНЕВНО ПРОВОДИТ  
ИНДИВИДУАЛЬНУЮ РАБОТУ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ,  
ФОРМИРОВАНИЮ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ, УКРЕПЛЕНИЮ МЫШЦ И Т. Д.**



**НАРЯДУ С ФАБРИЧНЫМ СПОРТИВНЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ В НАШЕМ УГОЛКЕ  
НАХОДИТСЯ И НЕСТАНДАРТНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ, ИЗГОТОВЛЕННОЕ  
ВОСПИТАТЕЛЯМИ И РОДИТЕЛЯМИ.**

**НЕСТАНДАРТНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ – ЭТО ВСЕГДА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ СТИМУЛ  
ФИЗКУЛЬТУРНО –ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ, ПОЭТОМУ ОНО НИКОГДА НЕ  
БЫВАЕТ ЛИШНИМ, МОЖНО БЕЗ ОСОБЫХ ЗАТРАТ ОБНОВИТЬ ИГРОВОЙ ИНВЕНТАРЬ В  
СПОРТИВНОМ УГОЛКЕ, ЕСЛИ ЕСТЬ ЖЕЛАНИЕ И НЕМНОГО ФАНТАЗИИ.**

# **ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ И РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК**

- КОВРИКИ И МАССАЖНЫЕ ДОРОЖКИ С РЕЛЬЕФАМИ, «РЕБРАМИ», РЕЗИНОВЫМИ ШИПАМИ И Т.Д.;
- БРОСОВЫЙ МАТЕРИАЛ (ШИШКИ, ЯЙЦА ОТ КИНДЕР СЮРПРИЗОВ И Т.Д.) ДЛЯ ЗАХВАТА И ПЕРЕКЛАДЫВАНИЯ С МЕСТА НА МЕСТО СТОПАМИ И ПАЛЬЦАМИ НОГ;
- МЯЧИКИ-ЁЖИКИ.

## **«МАССАЖНЫЕ МЯЧИКИ»**

**ИСПОЛЬЗУЮТ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ПАЛЬЦЕВ РУК**

### **КОЛЕЧКИ СУ-ДЖОК**

**ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ПАЛЬЦЕВ РУК.**

**ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ ОТРАБОТКИ НАВЫКОВ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТАЦИИ, МЫШЛЕНИЯ, ПАМЯТИ И КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ. ВЫПОЛНЕНИЕ МАССАЖНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗМИНКИ ПАЛЬЦЕВ И РИТМИЧНЫХ ДВИЖЕНИЙ ДЛЯ СТИМУЛЯЦИИ РЕЧЕВЫХ ЦЕНТРОВ МОЗГА И ИХ КОМПЛЕКСНОЙ РАБОТЫ**

### **ШИШКИ**

**ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ**





# ЛЕНТЫ И СУЛТАНЧИКИ

**ЛЕНТЫ** ИСПОЛЬЗУЮТ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ОРУ И ПОДВИЖНЫХ ИГР, ВЫПОЛНЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ, РАЗВИВАЮТ ВНИМАНИЕ И ЛОВКОСТЬ

**МАТЕРИАЛЫ: РАЗНОЦВЕТНЫЕ ЛЕНТЫ, КОЛЕЧКИ**



**СУЛТАНЧИКИ** ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК

**ЗАДАНИЯ: РАЗЛИЧНЫЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**



# ФЛАЖКИ

**ЦЕЛЬ: УЧИТЬ ВЫПОЛНЯТЬ ОРУ С ПРЕДМЕТОМ, ДЛЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР**



# ЛЕНТА ДЛЯ СКРУЧИВАНИЯ НА ТРУБКЕ ИЛИ «МЕТАЛОЧКИ»

**ЦЕЛЬ:** РАЗВИВАТЬ МЕЛКУЮ МОТОРИКУ РУК, ЛОВКОСТЬ, БЫСТРОТУ ДВИЖЕНИЙ.  
ВОСПИТАНИЕ УПОРСТВА, НАСТОЙЧИВОСТИ, ПОЗИТИВНОГО ДУХА СОПЕРНИЧЕСТВА

**МАТЕРИАЛ:** ПАЛОЧКИ ИЛИ ТРУБКИ, ВЕРЕВКИ ИЛИ ЛЕНТОЧКИ, ЛЕГКИЕ ИГРУШКИ

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ:** МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ В СВОБОДНОЙ ИГРОВОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, В СОРЕВНОВАНИЯХ.

ДЕТИ НАМАТЫВАЮТ ШНУР С ПРИВЯЗАННОЙ  
ИГРУШКОЙ НА ПАЛОЧКУ.

ИГРА «КТО БЫСТРЕЙ?»





# ТРЕНАЖЁРЫ «БИЛЬБОКЕ» ИЛИ «ЛОВИШКИ»

ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГЛАЗОМЕРА, МЕТКОСТИ, КООРДИНАЦИИ, ЛОВКОСТИ, ВНИМАНИЯ, РАЗВИВАЕТ БЫСТРОТУ РЕАКЦИИ

**МАТЕРИАЛЫ:** ПЛАСТИКОВЫЕ БУТЫЛКИ ИЗ ПОД ВОДЫ, К КОТОРЫМ НА ШНУРЕ ПРИКРЕПЛЯЮТСЯ КОНТЕЙНЕРЫ ОТ КИНДЕР-СЮРПРИЗОВ, ШАРИКИ.

**ЗАДАНИЯ:** ПОЙМАТЬ ШАРИК ЁМКОСТЬЮ.





# «ДОРОЖКИ ЗДОРОВЬЯ»

КОМПЛЕКТ ЛАПКИ И ДОРОЖКА ИСПОЛЬЗУЮТ ДЛЯ БОСОХОЖДЕНИЯ, ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ И ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ. ИЗВЕСТНО, ЧТО «ДОРОЖКИ ЗДОРОВЬЯ» ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВОЗДЕЙСТВУЮТ НА ПРОЦЕССЫ, ПРОИСХОДЯЩИЕ В ОРГАНИЗМЕ, ДЕЛАЯ МАССАЖ СТОП, НА КОТОРЫХ РАСПОЛОЖЕНО МНОЖЕСТВО АКТИВНЫХ ТОЧЕК



Чтоб здоровы были ножки  
Мы пройдемся по дорожке



# МЯЧ ДЛЯ МФР

ГИМНАСТИКА ПОМОГАЕТ ПОСТЕПЕННО РАСТЯГИВАТЬ МЫШЦЫ СТОП И ГОЛЕНЕЙ, ДЕЛАЯ ФАСЦИИ ПЯТКИ БОЛЕЕ ЭЛАСТИЧНЫМИ; ПЕРЕКАТЫВАНИЕ МЯЧИКА СТИМУЛИРУЕТ НЕРВНЫЕ ОКОНЧАНИЯ, УЛУЧШАЕТ КРОВООБРАЩЕНИЕ В КОНЕЧНОСТЯХ; РАЗВИВАЕТСЯ ГИБКОСТЬ СТУПНЕЙ, ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ ПОДВИЖНОСТЬ, НОРМАЛИЗУЕТСЯ ПОХОДКА.

МФР ИЛИ МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ — ЭТО ТЕХНИКА САМОМАССАЖА С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ РОЛИКОВ И МЯЧЕЙ, КОТОРАЯ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ И ФАСЦИЙ (СВЯЗОЧНЫЙ АППАРАТ). МЕТОДИКА ОСНОВЫВАЕТСЯ НА ТОМ, ЧТО ВЕСОМ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА МЫ ПРИЖИМАЕМ МЫШЦУ К ТВЕРДОЙ ПОВЕРХНОСТИ МАССАЖНОГО РОЛИКА ИЛИ МЯЧА И РАЗГЛАЖИВАЕМ ЕЕ.



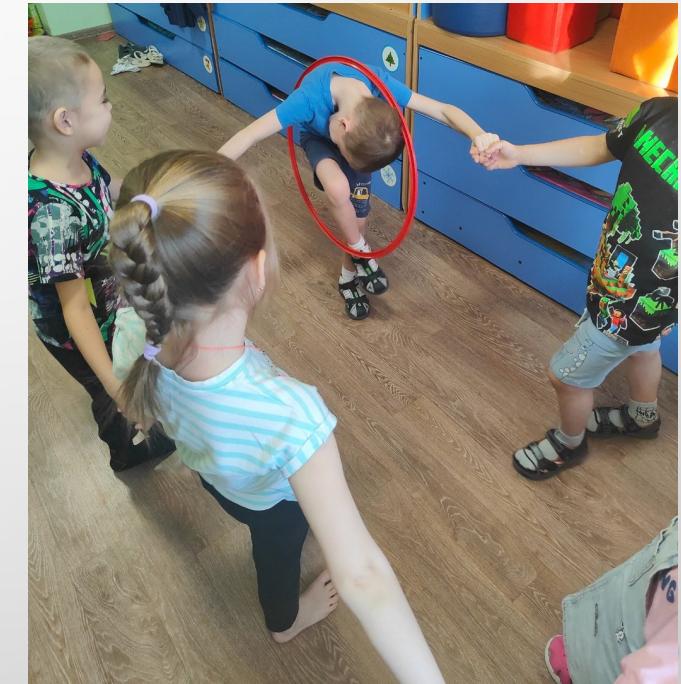
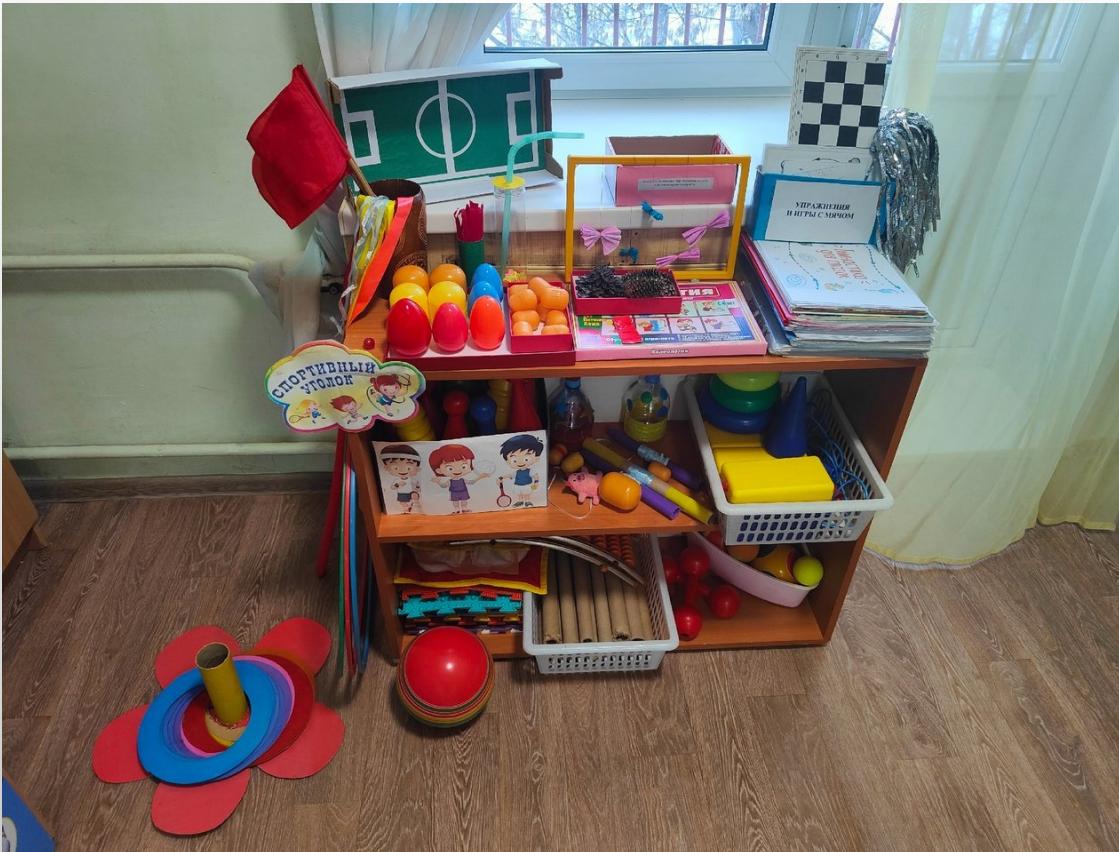
# ТРУБКИ ИЗ КАРТОНА

ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ДЛЯ ПРОКАТКИ СТОП, ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ



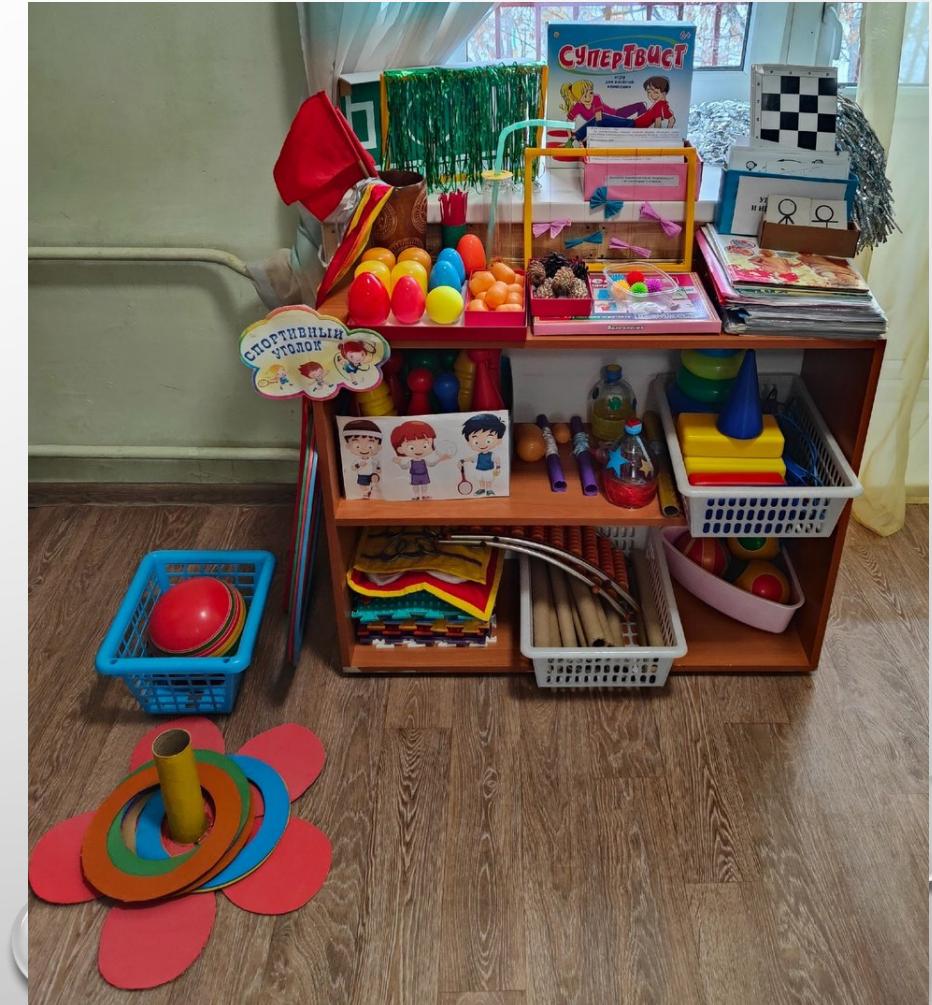
# ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ С ПРЫЖКАМИ

- СКАКАЛКИ
- ОБРУЧИ
- БРУСКИ



# ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ С БРОСАНИЕМ, ЛОВЛЕЙ, МЕТАНИЕМ

- КОЛЬЦЕБРОС
- МЯЧИ РЕЗИНОВЫЕ РАЗНЫХ РАЗМЕРОВ
- ПОПРЫГУНЧИКИ (СРЕДНИЕ И СТАРШИЕ ГРУППЫ)
- КОРЗИНЫ ДЛЯ ИГР С БРОСАНИЕМ
- КЕГЛИ



# КОЛЬЦЕБРОС

**МАТЕРИАЛ:** ЛЕПЕСТКИ ИЗ КАРТОНА, ТРУБА ИЗ КАРТОНА, КОЛЬЦА ИЗ ПЛОТНОГО КАРТОНА

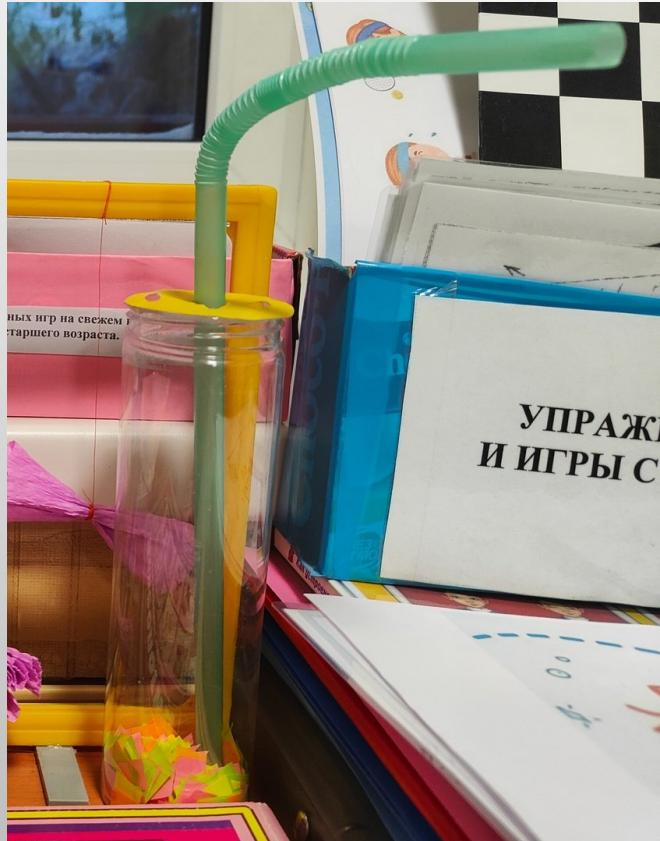
**ЦЕЛЬ:** РАЗВИВАТЬ ЛОВКОСТЬ, МЕТКОСТЬ, ГЛАЗОМЕР, КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ

**ЗАДАНИЕ: ПОПАДИ В ЦЕЛЬ**



# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

**«ВЕТЕРОК В БУТЫЛКЕ», «ПОДУЙ НА ТРАВКУ» И «БАНТИКИ» ИСПОЛЬЗУЮТ ДЛЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ; УЧИТЬ ДЕТЕЙ ПРАВИЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ДЫХАНИЯ, ФОРМИРОВАТЬ ОБЪЁМ ЛЁГКИХ.**



# ИГРА «ФУТБОЛ»

**ЦЕЛЬ:** РАЗВИТИЕ ДЫХАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

**МАТЕРИАЛ:** КАРТОН, ШАРИК ИЗ ПЕНОПЛАСТА, ТРУБОЧКИ

**ЗАДАНИЕ:** ДУТЬ НА ШАРИК, УСИЛИВАЯ ИЛИ УМЕНЬШАЯ ВОЗДУШНУЮ СТРУЮ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ШАРИК НЕ ОКАЖЕТСЯ В ВОРОТАХ.





# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



# ДИДАКТИЧЕСКИЕ И НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Развивают интерес к физкультуре и спорту

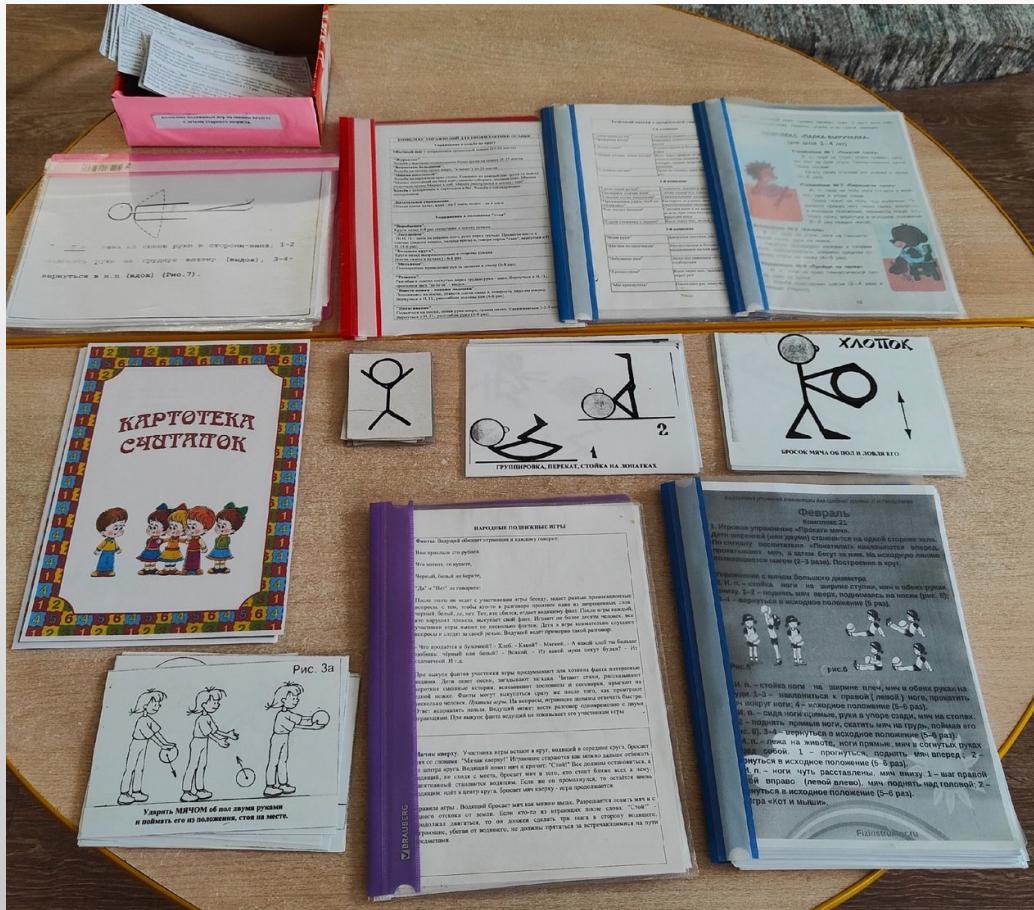
Игры (средние и старшие группы):

дидактические игры о спорте настольно-печатные игры, парные картинки, домино, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками, спортивные настольные игры



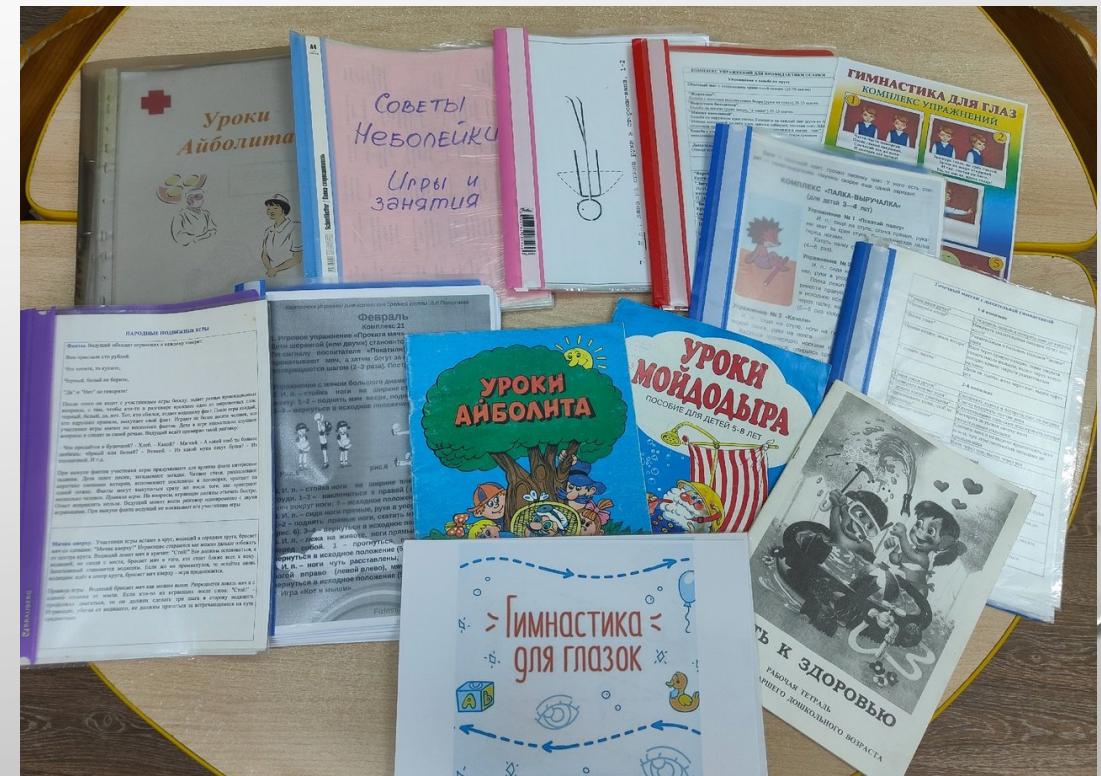
# КАРТОТЕКА

Подвижные игры, малоподвижные игры, дыхательная гимнастика, физкультминутки, утренняя гимнастика, картотека бодрящих гимнастик, картотека считалок, релаксационные игры.



# ЗАНИМАТЕЛЬНЫЙ И НАГЛЯДНЫЙ МАТЕРИАЛ

- ПОСОБИЯ;
- ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ЛЕТНИМ И ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА;
- СИМВОЛИКА И МАТЕРИАЛЫ ПО ИСТОРИИ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ;
- СВЕДЕНИЯ О ВАЖНЕЙШИХ СОБЫТИЯХ СПОРТИВНОЙ ЖИЗНИ СТРАНЫ (СТАРШИЕ ГРУППЫ).





**УСТОЙЧИВОСТЬ ОРГАНИЗМА К НЕБЛАГОПРИЯТНЫМ ФАКТОРАМ СРЕДЫ ЗАВИСИТ НЕ ТОЛЬКО ОТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА РЕБЁНКА, НО И ТАКЖЕ ОТ СВОЕВРЕМЕННОГО И ПРАВИЛЬНОГО ПРОВЕДЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕР.**

**ОРГАНИЗАЦИЯ СОВРЕМЕННОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО – ИГРОВОЙ СРЕДЫ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ПОЗВОЛИТ ОБЕСПЕЧИТЬ ОПТИМАЛЬНУЮ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ КАЖДОГО РЕБЕНКА, ЧТО БУДЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ УКРЕПЛЕНИЮ ЕГО ЗДОРОВЬЯ.**

**ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ РАБОТЫ УГОЛКА ЗДОРОВЬЯ В ТОМ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИТЬ ПРАВИЛЬНОЕ И БЕРЕЖЛИВОЕ ОТНОШЕНИЕ ДЕТЕЙ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ, НАУЧИТЬ РЕГУЛИРОВАТЬ СВОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО СОСТОЯНИЕ.**

**БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!**