

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 23  
620016, г. Екатеринбург, ул. Краснолесья 115,  
тел: (343)366-81-35(34),  
e-mail: [mbdou2366@mail.ru](mailto:mbdou2366@mail.ru)

## Методические рекомендации «Физкультурный центр в группе»



Подготовила:  
инструктор по физической  
культуре Смирнова Т.А.



Согласно ФГОС ДО развивающая предметно пространственная среда должна быть насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной. Этим требованиям также должны отвечать групповые физкультурные уголки. В связи с этим предлагаю вниманию педагогов несколько рекомендаций по оформлению физкультурных уголков в ДОУ. Использование имеющегося в дошкольном учреждении спортивного оборудования должно способствовать эффективной организации педагогического процесса. Задача педагога- научить детей самостоятельной двигательной активности в условиях ограниченного пространства и правильному безопасному использованию физкультурного оборудования, позволяющего успешно решать задачи дидактического и оздоровительного характера: В практике детского сада существуют определенные требования к физкультурному уголку, его расположению. Известно, что одним из условий физического воспитания в дошкольном учреждении является создание материальной среды: рациональная планировка помещения, обеспечение мебелью и физическим оборудованием в соответствии с возрастом детей. Физкультурный уголок должен быть максимально приспособлен для удовлетворения потребности детей в движениях. К физкультурному уголку и его оборудованию предъявляются следующие требования: педагогические, эстетические, гигиенические. Одним из необходимых требований является обеспечение безопасности детей при использовании оборудования. Каждое пособие должно быть прочным, надежным, пригодным для эксплуатации. Прежде всего, в групповой комнате нужно правильно выбрать место для расположения физкультурного уголка. В целях безопасности его необходимо удалить от окон и дверей. Для того чтобы не мешать детям в других зонах, 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. При оформлении уголка необходимо учитывать взаимосочетание отдельных снарядов по форме, цвету, величине. При создании физкультурного уголка нужно стремиться предусмотреть и санитарно-гигиенические требования по освещенности, вентиляции и теплоизоляции в соответствии с принятыми нормативами, чтобы весь материал был безвредный, не имел неприятных запахов, имел термо-, влагоустойчивость, несгораемость. Материалы, из которых изготовлено оборудование, должны отвечать гигиеническим требованиям, быть экологически чистыми и прочными. Разнообразие форм, цвета физкультурного оборудования должно способствовать воспитанию художественного вкуса у детей. Наиболее предпочтительны для окраски оборудования нежные пастельные тона.

### **Первая младшая группа**

Развитие движений на данном возрастном этапе одна из главных задач педагога. Малыш уже твердо стоит на ногах, активно познает мир, используя для этого весь, пока еще небольшой, запас движений: ползание, лазанье, перелезание, бросание, катание и др. Его движения еще не координированы, шаги при ходьбе и беге семенящие и шумные, отсутствует согласованность в работе рук и ног, при резких движениях он часто падает. Но сколько положительных эмоций получает юный исследователь от удовлетворения данной ему природой потребности в движении. 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 детей 2-3 лет связана с обыгрыванием разных предметов и игрушек. Дети тянутся за игрушкой, наклоняются, влезают на куб, прилагают определённые усилия, чтобы достать тот или иной предмет или пособие. Существенное значение для развития моторики детей имеет возникновение сюжетной игры. Однако, наблюдения показывают,



что часто в этих играх 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 в ходьбе. Малыши стараются подражать действиям взрослого, но при этом они не придерживаются точно заданной формы движения. Для них главное многократно самостоятельно повторять движения и 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, они обычно обыгрывают их. Первая задача воспитателя правильно подобрать необходимое физкультурно-игровое оборудование, учитывая необходимость развития основных движений: ходьбы и бега, развивающих равновесие и координацию, подпрыгиваний на месте и спрыгивание с высоты, катания, прокатывания и бросания мяча, ползания, подлезания под дуги, влезания в ящик, на куб, перелезании через бревно, лазанье по лесенке-стремянке и др.

В связи с этим в групповой комнате должно быть следующее физкультурное оборудование и мелкий инвентарь. Примерный набор физкультурного оборудования для первой младшей группы.

Для ходьбы, бега и равновесия:

1. Валик мягкий укороченный. Длина 30см. 2шт.
2. Доска гладкая и ребристая. Длина 150см, ширина 20см, высота 3см. 1шт.
3. Коврики, дорожки массажные, со следочками (для профилактики плоскостопия) 180х40см. 5шт.
4. Скамейка гимнастическая. Длина см, ширина 35см, высота 15см. 1шт.
5. Шнур длинный. Длина см. 1шт.
6. Горка детская. 1шт.

Для прыжков:

1. Мини-мат. Длина 60см, ширина 60см, высота 7см. 1шт.
2. Куб деревянный малый. Ребро 15-30см. 5шт.
3. Обруч плоский (цветной). Диаметр 40-50см. 5шт.
4. Палка гимнастическая длинная. Длина 150см, сечение 3см. 2шт.

Для катания, бросания, ловли:

1. Корзина для метания мячей. 1шт.
2. Мяч резиновый. Диаметр 10-15см. 10шт.
3. Мяч-шар надувной. Диаметр 40см. 2шт.
4. Обруч малый. Диаметр 54-65см. 5шт.
5. Шарик пластмассовый. Диаметр 4см. 10шт.
6. Игрушки-каталки. 2 комплекта.

Для ползания и лазанья:

1. Лесенка-стремянка двух пролетная Высота 103см, ширина 80-85см. 1шт.
2. Лабиринт (3секции) 1шт.
3. Ящики для влезания (складирующиеся один в другой) 1 комплект
4. Дуги (для подлезания и прокатывания мячей), высота и ширина по 50см. 2шт

Для ОРУ:

1. Мяч массажный. Диаметр 6-8см. 10шт.
2. Мяч резиновый Дм 10-15см, 20-25см. 10шт
3. Обруч плоский. Дм 20-25см. 10шт.
4. Палка гимнастическая короткая, длина 60-80см. 10шт.
5. Колечко с лентой. Дм 5см. 10шт.
6. Кольцо резиновое. Дм 5-6см. 10шт.
7. Платочки. 10шт.
8. Погремушки. 10шт.
9. Гантели пластиковые. Вес 190г. 10шт.



Для укрепления мелких групп мышц Матрешки, бочонки, шары, грибы, башенки. Мозаики, конструкторы, волчки, игры «Забей колышки», «Застегни пуговицы» Для интеллектуального развития карточки с изображением спортивного инвентаря; картотека подвижных игр, упражнений; маски для подвижных игр; Музыкальные диски с детскими играми, ритмика Размещение физкультурного игрового оборудования

Постигая азы «азбуки движения», ребенок подобно исследователю, изучает свойства разных предметов и игрушек, попадающих в зону его внимания. Физкультурный снаряд для него база для изучения способов его применения. Поведение малыша ситуативно и целиком определяется возникшими обстоятельствами. Так, если в зону внимания попал яркий мяч, ребенок будет играть с ним до тех пор, пока не появится новый объект. Все пособия должны быть доступны детям, побуждать их делать самим все, что им посильно и интересно. С целью увеличения двигательной активности детей любимые игрушки (зайчик, мишка, лисичка) целесообразно расставлять на крупных пособиях (гимнастической лесенке, на ребристой доске, под дугой 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, чередуя их. Мелкие пособия следует держать в открытых ящиках так, чтобы дети могли свободно ими пользоваться.

### **Вторая младшая группа**

Двигательная активность детей 4-го года жизни характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий с различными предметами и физкультурными пособиями (мячом, обручем, резиновыми кольцами и т. д.), так как они уже имеют необходимый двигательный опыт. Движения детей более разнообразны и координированы. В самостоятельной деятельности дети начинают всё больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазаньи. Детям младшего дошкольного возраста свойственна подражательная деятельность. Это объясняется тем, что накопленный ребёнком двигательный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец. Проявляя самостоятельную двигательную активность, дети 4-го года жизни выполняют довольно сложные движения (взбираются на горку и сбегают с неё, 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.). 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.).

В самостоятельной двигательной деятельности детей младшего дошкольного возраста можно увидеть игры разной подвижности (с мячом, со скакалкой, с обручем, с сюжетными игрушками). Примерный набор физкультурного оборудования для второй младшей группы

#### Для ходьбы, бега, равновесия:

1. Валик мягкий. Длина 150см. Дм 20см. 1шт.
2. Доска ребристая. Длина 200см, ширина 20см, высота 4см. 1шт.
3. Модуль «Змейка». Длина 100см, высота 15см. 2шт.
4. Коврик, дорожка массажные, со следочками. 4шт.
5. Кольцо мягкое. Дм 120см, высота 30см, дм отверстия 60см. 1шт.
6. Куб деревянный. Ребро 20см. 5шт.



7. Обруч большой. Дм 100см. 1шт.

Для прыжков:

1. Куб деревянный. Ребро 20см. 5шт.

2. Мяч-попрыгунчик. Дм 50см. 2шт.

3. Обруч малый. Дм 50-55см. 5шт.

4. Шнур короткий. Длина 75см. 5шт.

Для катания, бросания, ловли:

1. Кегли (набор) 1шт.

2. Мешочек с грузом малый. Масса г. 8шт.

3. Мяч резиновый. Дм 10см. 5шт.

4. Шар цветной (фибропластиковый). Дм 20-25см. 2шт.

5. Поролоновые и матерчатые мячи. 10шт.

Для ползания и лазанья:

1. Лабиринт игровой. 1шт.

2. Полукольцо мягкое. Дм 120см, высота 30см, дм 5-6см.

3. Дуги (для подлезания и прокатывания мячей). Высота и ширина по 50см. 2шт.

Для ОРУ :

1. Колечко резиновое. Дм 5-6см. 10шт.

2. Лента цветная (короткая). Длина 50см. 10шт.

3. Мяч массажный. Дм. 8-10см. 10шт.

4. Обруч плоский. Дм 40см. 10шт.

5. Палка гимнастическая, короткая. Длина 75-80см. 10шт.

6. Гантели пластиковые. Вес 150-200г. 10шт.

7. Флажки. 10шт.

8. Шнур. Длина 30см. 10шт.

Для интеллектуального развития карточки с изображением спортивного инвентаря; картотека подвижных игр, упражнений; диски музыкальные для ритмики, подвижных игр, физкультминуток маски для подвижных игр; раскраски, книжки, картинки 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 его 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.

### **Средняя группа**

На пятом году жизни наблюдается наиболее значительный рост двигательной активности. Ребенок становится более подвижным. Однако возможности его еще невелики. Он слабо ориентируется в пространстве, недостаточно ловок, поэтому необходим тщательный контроль за интенсивностью и содержанием самостоятельной двигательной деятельности. Детям этого возраста интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие скорости, ловкости и точности их выполнения. 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. Примерный набор физкультурного оборудования для средней группы

Для ходьбы, бега, равновесия:

1. Коврик массажный. Длина 75 см, ширина 70 см. 10 шт.
2. Шнур длинный. Длина 150 см, дм 2 см. 1 шт.

Для прыжков:

1. Куб деревянный. Ребро 20 см. 5 шт.
2. Мяч попрыгунчик. Дм 50 см. 2 шт.
3. Обруч плоский. Дм 40 см. 3 шт.
4. Палка гимнастическая, короткая. Дм 75-80 см. 10 шт.
5. Скакалка короткая. Длина см. 3 шт.

Для катания, бросания, ловли:

1. Кегли. 1-2 набора.
2. Напольные и подвесные кольцебросы. 2 набора.
3. Мешочек с грузом, большой. Масса 400 г. 2 шт.
4. Мешочек с грузом малый. Масса г. 10 шт.
5. Обруч большой. Дм 100 см. 2 шт.
6. Мяч резиновый. Дм 20-25 см. 5 шт.
7. Шар цветной (фибропластиковый). Дм 10-12 см. 4 шт.
8. Паралоновые матерчатые мячи. 10 шт.

Для ползания и лазанья:

1. Полукольцо мягкое. Дм 120 см, высота 30 см, дм 5-6 см. 1 шт.

Для ОРУ:

1. Колечко резиновое. Дм 5-6 см. 10 шт.
2. Мяч шар (цветной, прозрачный). Дм. 10-12 см. 5 шт.
3. Обруч малый. Дм 55-65 см. 10 шт.
4. Шнур короткий. Длина 50 см. 10 шт.
5. Кубики пластмассовые. 10 шт.
6. Лента короткая. Длина 50 см. 10 шт.
7. Флажки. 10 шт.
8. Пластмассовые шарики. 10 шт.
9. Шест длинный. Длина 150 см. 1 шт.
10. Султанчики. 10 шт.
11. Гантели пластмассовые. Вес г. 10 шт.
12. Массажные мячи. 10 шт.

Для интеллектуального развития - карточки с изображением спортивного инвентаря; - картотека подвижных и спортивных игр, упражнений; считалок; - маски для подвижных игр. - книги, раскраски, альбомы (зимние, летние виды спорта; о здоровом питании, о личной гигиене). - музыкальные диски для ритмики, подвижных игр, физкультминуток. 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. "Физкультурный уголок" располагается в углу комнаты. Такие пособия, как мячи разных размеров, мячи-утяжелители, наборы (серсо, кегли, кольцеброс, шнуры), следует хранить в открытом виде в ящиках, которые располагаются вдоль стены. Гимнастические модули и мячи важно расположить у стен, где нет батарей. В средней группе хорошо иметь деревянную стенку (высота 150 см) для формирования правильной осанки, расположенную возле входной двери группы. С целью развития интереса у детей к разным видам упражнений с использованием пособий следует некоторые предметы и пособия хранить в кладовой комнате, что позволяет обновлять материал в группе.



### Старшая и подготовительная группы

Старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования 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 у детей 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. Накопившийся двигательный опыт позволяет содержательно проводить свое свободное время, организовывать игры со сверстниками, самостоятельно использовать разнообразное оборудование. Известно, что в 5 лет формируется интерес разнополых детей. Мальчиков больше привлекает упражнения направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, меткости, девочек - на пластику, гибкость, выразительность движений. Поэтому перечень оборудования составляется с учетом предпочтений и мальчиков и девочек. Примерный набор физкультурного оборудования для старшей и подготовительной групп

#### Для ходьбы, бега, равновесия:

- 1.Балансир - волок. 1шт.
- 2.Коврик массажный со следочками. 10шт.
- 3.Шнур кроткий (плетенный). Длина 75см.5шт.
4. Шест длинный гимнастический. Длина см.1шт.
5. Мини беговая дорожка. 1шт.

#### Для прыжков:

- 1.Обруч малый. Дм 55-65см.5шт.
- 2.Скакалка короткая. Длина см.5шт.

#### Для катания, бросания, ловли:

- 1.Кегли. 3 набора.
- 2.Кольцеброс. 2 набора.
- 3.Малое баскетбольное кольцо 1шт.
4. Мяч для мини - баскетбольный. Масса 0,5кг. 2шт.
- 5.Мешочек малый с грузом. Масса г.10шт
- 6.Мешочек с грузом, большой. Масса 400г. 5шт.
- 7.Мяч резиновый. Дм 20см. 5шт.
- 8.Мяч утяжеленный (набивной). Масса 350г, 500г,1кг. 1шт.
- 9.Мяч массажер. 2шт.
- 10.Обруч большой. Дм 100см. 2шт.
- 11.Серсо. 2 набора.
12. Бадминтон, 2 набора.
13. Городки. 2 набора.

#### Для ползания и лазанья:

- 1.Комплект мягких модулей (6-8 сегментов) 1шт.

Для ОРУ:

1. Гантели пластмассовые. Вес 250-300г. 10шт.
2. Кальцо малое. Дм 13см. 10шт.
3. Лента короткая Длина 50-60см. 10шт.
4. Мяч средний. Дм 10-12 см. 10шт.
5. Палка гимнастическая, короткая. Длина 80см. 10шт.
6. Султанчики. 10шт.
7. Косички. Длина 50см. 10шт
8. Диск здоровья. 2шт.

Для интеллектуального развития - карточки с изображением вид спорта для девочек, и для мальчиков; - картотека подвижных и спортивных игр, упражнений; считалок; - картотека зимних и летних видов спорта; -книги, альбомы (о здоровом питании, о личной гигиене, о спортсменах Чувашской республики, России; вырезки из газет; значки; талисманы, марки, фотографии, открытки). -настольные спортивные игры («Хоккей», «Футбол», «Баскетбол», «Тройное домино», «Шашки и шахматы», «Спортивное лото») -музыкальные диски для ритмики, физкультминуток, спортивных игр, спортивные песни

Размещение физкультурного оборудования

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. Например, после физкультурного праздника в уголок можно поместить награды, фотографии детей, расположить рисунки детей, поделки из природного материала на тему «Физкультура и спорт». Здесь могут быть предоставлены тематические мини-коллекции значков, марок, открыток, талисманов. Наличие небольшого столика или специальной ниши позволит расставить настольные спортивные игры (баскетбол, футбол, шашки и т.д.). Добавляется простейшие малогабаритные тренажерные устройства. Их могут заменить самодельные резиновые эспандеры для силовых упражнений, резинки для прыжков, балансиры для развития равновесия и пр. Если условия групповой комнаты не позволяет разместить достаточное количество оборудования для двигательной активности, то можно использовать мобильные (передвижные) «Физкультурные уголки» на колесиках, в специальных прозрачных контейнерах, которые во время образовательной деятельности могут временно перенести в другое помещение. Обручи, скакалки, шнуры разместить на крюках одной свободной стены в группе. Физкультурное оборудование располагается в группе так, чтобы дети могли свободно подходить к нему и пользоваться им.