**ГБОУ СОШ №1 структурного подразделения детский сад «Гнездышко»**

Консультация для воспитателей

«Создание условий в группе для самостоятельной двигательной активности детей»



 Изготовил инструктор по физической культуре

Казакова Е.А

Двигательная активность является врожденной потребностью человеческого организма. Особенно важна она для ребенка дошкольного возраста, когда формируются все системы и функции организма.

В самостоятельных занятиях удовлетворяется потребность детей в движениях, представляется возможность заниматься любимыми видами упражнений. Дети занимаются индивидуально или объединяются в небольшие группы.

Самостоятельная двигательная деятельность детей организуется в разное время дня: утром до завтрака, между занятиями, в часы игр после дневного сна и во время прогулок. Активные действия детей должны чередоваться с более спокойной деятельностью. При этом важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его самочувствие.

Вопрос организации предметно-развивающей среды ДОУ на сегодняшний день стоит особо актуально. Это связано с введением Федерального государственного образовательного стандарта к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Одним из ярких, веселых, с нестандартным дизайнерским решением является физкультурный уголок, который лаконично и гармонично вписывается в пространство групповой комнаты. Он пользуется популярностью у детей, поскольку реализует их потребность в двигательной активности. Здесь дошкольники могут заниматься и закреплять разные виды движений: прыжки с продвижением по извилистой дорожке, подлезание под дуги, игры с мячом, метание в цель и т.п.

Увеличение двигательной активности оказывает благоприятное влияние на состояние здоровья детей, т.к. современные дети испытывают в большинстве «двигательный дефицит».

Для поддержания у детей интереса к движениям можно использовать нестандартное оборудование: различные массажные и ребристые дорожки для профилактики плоскостопия, кольцебросы, мягкие мишени, разноцветные флажки, султанчики и многое другое. Дети всех возрастов выполняют упражнения с нестандартным оборудованием с большим удовольствием и достигают хороших результатов.

Развитию двигательного творчества способствует постоянное изменение расположенных физкультурных пособий, с которыми дети выполняют движения: усложнение предлагаемых детям движений, развитие у детей умения не только двигаться «рядом», но и «вместе». Можно обеспечить разнообразие двигательной деятельности, используя совсем незначительное количество пособий: во-первых, расставляя их по разному , во –вторых, обучая детей всем основным движениям на каждом пособии, в-третьих, выполнять на каждом пособии все знакомые движения.

Нужно сделать так, чтобы в любую минуту дня ребенок мог найти для себя «занятие-движение», в группе нужно предусмотреть свободную от мебели и игрушек площадь, игрушки-двигатели меняются несколько раз в день (например, большие мячи, обручи заменяют средними, малыми, другого цвета, вместо них можно внести воздушные шары, кольца и т.д.)

В режиме дня надо четко закрепить время для самостоятельной двигательной деятельности. Эффективно использовать физкультурное оборудование-это значит обеспечить оптимальную продолжительность его применения в течение всего дня в разных формах и видах деятельности с тем, чтобы добиться овладения детьми всеми видами физических упражнений, их двигательного творчества на уровне возрастных и индивидуальных возможностей.

Находящиеся в группе пособия желательно расставлять каждый раз по новому, по-разному, например, в другой части комнаты, в другом пространственном расположении, отдельные пособия объединить в полосу препятствий, это подскажет ребенку новое движение.

В утренние часы обычно воспитатель занят приемом детей, он не может уделить должного внимания руководству двигательной деятельности, поэтому в то время лучше предлагать детям пособия для простых, хорошо знакомых движений, не требующих страховки: это шнур, скакалки, кубы, кегли, дуги.

Во вторую половину дня двигательная активность детей организуется непосредственно после сна, а также после полдника и прогулки. Здесь она может быть подвижной, высоко эмоциональной, творческой. Хорошо дать простые предметы, с которыми можно по разному двигаться (мячи, обручи разные по размеру и разных материалов).

Руководство формированием здоровья физического и двигательного развития детей- дело ответственное, оно требует от педагога специальных знаний, способностей. Грамотное планирование самостоятельной двигательной деятельности детей необходимо для обогащения двигательного опыта детей, что поможет им быть более уверенными на занятиях по физической культуре, когда идет обучение технике движений.

Разновидность физкультурно-игровой среды предупреждает трафаретность движений и двигательной деятельности в целом, способствует не только физическому, но и общему развитии детей.

\

**Примерный набор физкультурного оборудования для второй младшей группы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тип оборудования** | **Наименование** | **Размеры, масса** | **Кол-во на группу** |
| **Для ходьбы, бега и равновесия** |  Валик мягкий   |  Длина 150 см  Диаметр 20 см   |   1   |
|  Доска с ребристой поверхностью   |  Длина 200 см Ширина 20 см Высота 4 см   |   1   |
|  Модуль "Змейка"   |  Длина 100 см Высота 15 см   |   2   |
|  Коврик, дорожка массажные, со селедочками   |    |   4   |
|  Кольцо мягкое   |  Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр отверстия 60 см   |   1   |
|  Куб деревянный   |  Ребро 20 см   |   5   |
|  Обруч большой   |  Диаметр 95-100 см   |   1   |
|  **Для прыжков** |  Куб деревянный   |  Ребро 20 см   |   5   |
|  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 150-200 г   |   2   |
|  Мяч резиновый   |  Диаметр 10 см   |   5   |
|  Шар цветной (фибропластиковые)   |  Диаметр 20-25 см   |   2   |
|  **Для ползанья и лазанья** |  Лабиринт игровой   |    |   1   |
|  Полукольцо мягкое  |  Диаметр 120 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  |

**Примерный набор физкультурного оборудования для средней группы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Тип оборудования**  |  **Наименование**  |  **Размеры, масса**  |  **Кол- во**  |
|  **Для ходьбы, бега, равновесия**  |  Коврик массажный   |  Длина 75 см, Ширина 70 см   |  10   |
|  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 40 см   |  3   |
|  Палка гимнастическая короткая   |  Длина 75-80 см   |  10   |
|  Скакалка короткая   |  Длина 120-150 см   |  3   |
|  **Для катания, бросания, ловли**  |  Кегли   |    |  5   |
|  Кольцеброс (набор)   |    |  2   |
|  Мешочек с грузом большой   |  Масса 400 г   |  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 общеразвивающих 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  |

**Примерный набор физкультурного оборудования для старшей и подготовительной групп**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Тип оборудования**  |  **Наименование**  |  **Размеры, масса**  |  **Кол-во на группу**  |
|  **Для ходьбы, бега, равновесия**  |  Балансир-волчок   |    |  1   |
|  Коврик массажный со селедочками   |    |  10   |
|  Шнур короткий (плетеный)   |  Длина 75 см   |  5   |
|  **Для прыжков**  |  Обруч малый   |  Диаметр 55-65 см   |  5   |
|  Скакалка короткая   |  Длина 100-120 см   |  5   |
|  **Для катания, бросания, ловли**  |  Кегли (набор)   |    |  3   |
|  Кольцеброс (набор)   |    |  2   |
|  Мешочек малый с грузом   |  Масса 150-200 г   |  5   |
|  Мяч большой   |  Диаметр 18-20 см   |  5   |
|  Мешочек с грузом большой   |  Масса 400 г   |  2   |
|  Мяч для мини-баскетбола   |  Масса 0,5 кг   |  2   |
|  Мяч утяжеленный (набивной)   |  Масса 350 г, 500 г, 1 кг   |  1   |
|  Мяч-массажер   |    |  2   |
|  Обруч большой   |  Диаметр 100 см   |  2   |
|  Серсо (набор)   |    |  2   |
|  **Для ползания и лазанья**  |  Комплект мягких модулей (6-8 сегментов)   |    |  1   |
| **Для общеразвивающих 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  |

**Примерный набор оборудования для физкультурного зала**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Тип оборудования**  |  **Наименование**  |  **Размеры, масса**  |  **Кол-во на группу**  |
| **Для ходьбы, бега, равновесия**  |  Балансиры разного типа   |    |  2   |
|  Бревно гимнастическое напольное   |  Длина 240 см Ширина верхней поверхности 10 см Высота 15 см   |  2   |
|  Доска гладкая с зацепами   |  Длина 250 см Ширина 20см 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   |
|  Дорожка-змейка (канат)   |  Длина 200 см Диаметр 6 см   |  2   |
|  Коврик массажный   |  75 х 70 см   |  5   |
|  Куб деревянный малый   |  Ребро 20 см   |  5   |
|  Модуль мягкий (комплект из 6-8 сегментов)   |    |  3   |
|  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   |
|  Козел гимнастический   |  Высота 65 см Длина 40 см Ширина 30 см   |  1   |
|  Конус с отверстиями   |    |  10   |
|  Мат гимнастический складной   |  Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см   |  1   |
|  Мат с разметками   |  Длина 190 см Ширина 138 см Высота 10 м   |  2   |
|  Скакалка короткая   |  Длина 120-150 см   |  5   |
| **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 смШирина пролета 75, 80, 90 см   |  1   |
|  **Для общеразвивающих упражнений**  |  Тренажеры простейшего типа: детские эспандеры, диск "Здоровье", 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  |