

Составила  
инструктор по физической  
культуре М.В. Опалько

### **Памятка для воспитателей по оформлению физкультурного уголка во второй младшей группе**

*Требования к спортивному уголку:*

1. Безопасность размещения: спортивный уголок не следует размещать рядом с окнами, центром науки и природы, центром песка и воды, центром театра и музыки. Он может быть размещен: в групповой или спальной комнате.

2. Отвечать гигиеническим и педагогическим требованиям, а расположение - принципу целесообразности.

3. Уголок должен логично вписываться в интерьер комнаты и быть эстетически оформлен.

4. Уголок должен соответствовать возрасту детей и требованиям программы, обеспечивать свободный выбор и доступ детей.

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

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.

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.).

#### **Наименование оборудования для двигательной деятельности детей.**

Для игр и упражнений с прыжками: Обруч большой 90 см. 1 шт, Обручи малые 50-60 см. 4 шт. разных цветов

Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием: Мячи разного размера диаметра 8 см. 15 см. 20 см. По 3 шт., кольцоброс 1 шт, корзина для заброса мячей 1 шт, кегли (*набор*) 1 шт, набивные мешочки 100- 150 гр. 10 шт.

Для ползания и лазания: Дуга Ширина 50-60 см. высота 30 см 1 шт.

Для общеразвивающих упражнений: Колечко с лентой Длина 50 см 20 шт., мяч массажный Диаметр 8-10 см. 10 шт., Флажки 20 шт., Кубики маленькие Ребро 4-5 см. 10 шт., Косички Длина 50- 60 см. 10 шт.

Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук: Коврики и массажные 5-6 шт.

Бросовой материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног не менее 10 шт.

Атрибуты к подвижным играм Шапочки, маски По тематике игр.

Тренажеры для дыхательной гимнастики Различные вертушки, трубочки, мячики для настольного тенниса, стаканчики и т. д. Не менее 5 шт.

### **Теоретический материал**

• **Картотека подвижных игр (рекомендуемые по программе:** «Толкай мяч», «Доползи до погремушки», «Скачем около пенечка», «Воробышки и автомобиль», «Сильные руки», «Поймай бабочку», «Пробеги и не сбей», «Проползи – не задень», «Пройди мишкой, проползи мышкой», «Быстро возьми – быстро положи», «Кто соберет больше цветочков», «Мыши и кот», «Птички в гнездышках», «Скорее в круг», «Карусель»);

• **Картотека физкультминуток (подбирается воспитателем);**

• **Картотека утренних гимнастики (подбирается воспитателем совместно с инструктором по физическому воспитанию);**

• **Картотека бодрящих гимнастик после сна (подбирается воспитателем).**

• **Картотека считалок (подбирается воспитателем).**

## **Памятка для воспитателей по оформлению физкультурного уголка в средней группе**

*Требования к спортивному уголку:*

1. Безопасность размещения: спортивный уголок не следует размещать рядом с окнами, центром науки и природы, центром песка и воды, центром театра и музыки. Он может быть размещен: в групповой или спальной комнате.

2. Отвечать гигиеническим и педагогическим требованиям, а расположение - принципу целесообразности.

3. Уголок должен логично вписываться в интерьер комнаты и быть эстетически оформлен.

4. Уголок должен соответствовать возрасту детей и требованиям программы, обеспечивать свободный выбор и доступ детей.

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

В среднем дошкольном возрасте, прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются скоростно-силовые качества.

Для успешного освоения детьми образовательной области «Физическое развитие» воспитатель организует совместную деятельность с ребенком и самостоятельную двигательную деятельность детей. Благодаря этому дети постепенно осваивают конкретное доступное и полезное для развития содержание перечисленных в программе физических упражнений.

Воспитатель широко использует в разные режимные моменты подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

**Наименование оборудования для двигательной деятельности детей.**

Для игр и упражнений с прыжками: Обруч большой 90 см. 1 шт., обручи малые 50-60 см. 4 шт. разных цветов, шнур короткий плетеный 75 см. 5 шт., куб деревянный (*спрыгивание с высоты*) ребро 25 см. 1 шт., кирпичики деревянные или пластмассовые (*перепрыгивание*) Высота 5-10 см. 3-5 шт.

Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием: мячи разного размера диаметра 15 см. 20 см. 25 см. по 3 шт., кольцоброс 1-2 шт., корзина для заброса мячей, кегли (*набор*) 1 шт., набивные мешочки 150-200 гр. 10 шт.

Для ползания и лазания: Дуга Ширина 50-60 см. высота 40 см 1 шт., для общеразвивающих упражнений, колечко с лентой Длина 50 см 20 шт., мяч массажный Диаметр 8-10 см. 10 шт., флажки 20 шт., кубики маленькие Ребро 4-5 см. 10 шт., пластмассовые шарики Диаметр 6-8 см. 10 шт., султанчики 10 шт., гимнастическая палка 71 см. 10 шт.

Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук:

Бросовой материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног не менее 10 шт.

Атрибуты к подвижным играм Шапочки, маски, бумажные стрелы, самолетик. По тематике игр и количеству участников.

Тренажеры для дыхательной гимнастики Различные вертушки, трубочки, мячики для настольного тенниса, стаканчики и т. д. Не менее 5 шт.

### **Теоретический материал**

• Карточка подвижных игр (*рекомендуемые по программе*):

Игры с обручами: «Юла», «Догони обруч», «Кто дальше?».

Игры с бумажными стрелами и самолетиками: «Догони голубя», «Чей самолет пролетит дальше?», «Подбрось и быстро поймай», «Поиграем с бумажным мячиком».

Подвижные игры: «Цветные автомобили», «Найди себе пару», «Мы - веселые ребята», «Совушка», «Кто скорее добежит до флажка», «Самый ловкий», «Ловишки с лентами», «Зайцы и сторож», «Лягушки», «Скок - поскок», «Зайчата», «Поезд», «Жеребята», «Солнце и дождик», «Найди свой лист», «На прогулке», «Найдите флажки», «Козочки».

• Карточка игр связанных с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни (*рекомендуемые по программе*):

• Карточка **физкультминуток** (*подбирается воспитателем*);

• Карточка утренних гимнастик (*подбирается воспитателем совместно с инструктором по физическому воспитанию*);

• Карточка бодрящих гимнастик после сна (*подбирается воспитателем*).

• Карточка считалок (*подбирается воспитателем*).

• Карточка дыхательных гимнастик (*подбирается воспитателем совместно с инструктором по физическому воспитанию*);

• Карточка пальчиковых гимнастик (*подбирается воспитателем*).

## Памятка для воспитателей по оформлению физкультурного уголка в старшей группе

Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений); в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость; в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.

Проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений; имеет представления о некоторых видах спорта; уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (*варианты*) из знакомых упражнений; проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру; мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей; умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

### **Наименование оборудования для двигательной деятельности детей.**

Для игр и упражнений с прыжками: Обруч большой 100 см. 1 шт., Обручи средние 60-70 см. 4 шт. разных цветов, Шнур плетеный 100 см. 5 шт., Скакалка длинная 3 м. 1 шт., Скакалка короткая 150 см. 5-7 шт., Куб деревянный (*спрыгивание с высоты*) Ребро 30-40 см. 1 шт., Кирпичики деревянные или пластмассовые (*перепрыгивание*) Высота 15-20 см. 5-6 шт.

Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием: Мячи разного размера Диаметр 15 см. 20 см. 25 см. По 3 шт., Кольцеброс 1-2 шт., Кегли (*набор*) 1 шт., Набивные мешочки 150-200 гр. 10 шт.

Для ползания и лазания: Дуга Ширина 60-70 см., высота 40-50 см 1 шт.

Для равновесия:Набивные мешочки 500 гр. 3 шт.

Для общеразвивающих упражнений: Колечко с лентой Длина 50 см 20 шт., Мяч массажный Диаметр 8-10 см. 10 шт.,Платочки 10 шт., Флажки 20 шт., Кубики маленькие Ребро 4-5 см. 10 шт., Косички Длина 50- 60 см. 10 шт., Султанчики 10 шт., Гимнастическая палка 71 см. 10 шт.

Бросовой материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног Не менее 10 шт.

Атрибуты к подвижным играм Шапочки, маски, бумажные стрелы, самолетик. По тематике игр и количеству участников.

Тренажеры для дыхательной гимнастики Различные вертушки, трубочки, мячики для настольного тенниса, стаканчики и т. д. Не менее 5 шт.

Игры спортивные: Городки 1 шт., Футбол Футбольный мяч 1-2 шт., Бадминтон Ракетки и воланы 1-2 набора

## **Теоретический материал**

- Карточка подвижных игр (*рекомендуемые по программе*):

Подвижные игры: «Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков», «Параютики», «На одной ножке по дорожке», «Синие, зеленые, желтые», «Позвони в колокольчик», «Самолеты», «Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч», «Не задень», «Маятник».

- Карточка физкультминуток (*подбирается воспитателем*);
- Карточка утренних гимнастики (*подбирается воспитателем совместно с инструктором по физическому воспитанию*);
- Карточка бодрящих гимнастик после сна (*подбирается воспитателем*).
- Карточка считалок (*подбирается воспитателем*).
- Карточка дыхательных гимнастик (*подбирается воспитателем совместно с инструктором по физическому воспитанию*);
- Карточка пальчиковых гимнастик (*подбирается воспитателем*).

## **Наглядно-дидактические пособия**

Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».

Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».

Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»

## **Памятка для воспитателей по оформлению физкультурного уголка в подготовительной к школе группе**

### *Задачи образовательной деятельности.*

Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость, особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость- координацию движений). Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

### *Наименование оборудования для двигательной деятельности детей.*

Для игр и упражнений с прыжками: Обруч большой 100 см. 1 шт., Обручи средние, 60-70 см. 4 шт. разных цветов, Шнур плетеный 100 см. 5 шт.,

Скакалка длинная 3 м. 1 шт., Скакалка короткая 150 см. 5-7 шт., Куб деревянный (*спрыгивание с высоты*) Ребро 30-40 см. 1 шт., Кирпичики деревянные или пластмассовые (*перепрыгивание*) Высота 15-20 см. 5-6 шт.

Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием: Мячи разного размера Диаметр 15 см. 20 см. 25 см., Кольцеброс 1-2 шт., Кегли (*набор*) 1 шт., Набивные мешочки 150-200 гр. 10 шт.

Для ползания и лазания: Дуга Ширина 60-70 см. высота 40-50 см 1 шт.

Для равновесия: Набивные мешочки 500 гр. 3 шт.

Для общеразвивающих упражнений: Колечко с лентой Длина 50 см 20 шт., Мяч массажный Диаметр 8-10 см. 10 шт., Платочки 10 шт., Кубики маленькие Ребро 4-5 см. 10 шт., Косички Длина 50- 60 см. 10 шт., Султанчики 10 шт., Гимнастическая палка 71 см. 10 шт.

Колечко резиновое Диаметр 5-6 см. 10 шт.

Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук: Мешочки с крупой (*бобы, горох, фасоль и т. д.*) в разных формах для ходьбы не менее 5 шт., Коврики и массажные 5-6 шт.

Бросовой материал (шишки, «*яйца*» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног. Не менее 10 шт.

Атрибуты к подвижным играм Шапочки, маски, бумажные стрелы, самолетик. По тематике игр и количеству участников.

Тренажеры для дыхательной гимнастики Различные вертушки, трубочки, мячики для настольного тенниса, стаканчики и т. д. Не менее 5 шт.

Игры спортивные (рекомендации по организации спортивных игр смотреть в программе «*Детство*») Городки 1 набор, Баскетбол Кольцо, мяч 1 шт., Футбол Футбольный мяч 1-2 шт., Бадминтон Ракетки и воланы 1-2 набора, Настольный теннис Ракетки и мячики 4 шт.

### **Теоретический материал**

• Карточка подвижных игр (*рекомендуемых по программе*):

Игры с бегом: «*Быстро возьми, быстро положи*», «*Перемени предмет*», «*Ловишка - бери ленту*», «*Совушка*», «*Чье звено быстрее соберется*», «*Кто скорее докатит обруч до флажка*», «*Жмурки*», «*Два мороза*», «*Догони свою пару*», «*Не намочи ноги*», «*Горелки*».

• Карточка физкультминуток (*подбирается воспитателем*);

• Карточка утренних гимнастик (*подбирается воспитателем совместно с инструктором по физическому воспитанию*);

• Карточка бодрящих гимнастик после сна (*подбирается воспитателем*).

• Карточка считалок (*подбирается воспитателем*).

• Карточка пальчиковых гимнастик (*подбирается воспитателем*).

Плакаты: «*Зимние виды спорта*»; «*Летние виды спорта*» и т. д.

