**Уголок физической культуры и здоровья в группе – какой он?**

"Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении". Жан Жак Руссо

**План семинара – практикума:**

1. Цели и задачи спортивного уголка

2. Требования к спортивному уголку

3. Комплектация уголков по возрастным группам

4. Примеры оформления спортивных уголков

5. Игры с «тихим тренажером»

6. Обзор методической литературы и периодической печати, дидактического материала и картотек.

**Главная цель физкультурного уголка:**

Физкультурный уголок служит удовлетворению потребности дошкольника в движении и приобщению его к здоровому образу жизни.

**Задачи физкультурного уголка:**

- развитие движений и совершенствование двигательных функций;

- достижение необходимой для возраста физической подготовленности;

- предупреждение нарушений опорно – двигательного аппарата;

- создание благоприятных условий для активного отдыха, радостной содержательной деятельности в коллективных играх и развлечениях;

- приобщение детей к занятиям физической культуры и спорту.

**Задача воспитателя:**

Научить детей самостоятельной двигательной активности в условиях ограниченного пространства и правильному использованию физкультурного оборудования.

**Требования к спортивному уголку**

1. Безопасность размещения: спортивный уголок не следует размещать рядом с окнами, уголком природы и зоной самостоятельной художественной деятельности детей. Он может быть размещен: в приемной, 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 быть доступным в использовании каждым ребенком.

5. Уголок должен соответствовать возрасту детей и требованиям программы, учитывать интересы, как мальчиков, так и девочек.

6. Наличие символик физкультуры и спорта.

**МЛАДШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ**

Физкультурные пособия в младшем дошкольном возрасте важно разместить таким образом, чтобы они способствовали проявлению двигательной активности детей.

Все имеющиеся пособия лучше вносить постепенно, чередуя их. В младших группах целесообразно создавать специальный физкультурный уголок, который должен представлять единое двигательное пространство, на котором каждый ребенок может удовлетворить потребность в движении и познании, действуя с разнообразными физкультурно - игровыми пособиями.

**СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ**

В среднем возрасте дети стремятся к выполнению движений разными способами, выбирая наиболее рациональный.

Необходимо в этот период варьировать местоположение оборудования, периодически убирая то, которое наскучило детям.

Во второй половине года необходимо пополнять уголок иллюстрированным материалом, дидактическими и настольными играми для ознакомления детей с видами спорта.

**СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ**

Для старших дошкольников целесообразно создать вариативные, усложненные условия для выполнения разных видов физических упражнений с использованием пособий.

В старших группах необходимо знакомить детей с важнейшими событиями спортивной жизни страны и помещать соответствующий материал в уголке (иллюстрации, игры, и т. д.)

Уголок должен активно использоваться в течение дня (индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей)

**Комплектация уголков:**

1. Теоретический материал:

- картотека подвижных игр в соответствии с возрастом детей;

- картотека малоподвижных игр в соответствии с возрастом детей;

- картотека физкультминуток в соответствии с возрастом детей;

- картотека утренних гимнастик в соответствии с возрастом детей;

- картотека бодрящих гимнастик в соответствии с возрастом детей;

- картотека считалок (II младшая группа во II половине года) ;

- иллюстрированный материал по зимним видам спорта (средняя группа во II половине года) ;

- иллюстрированный материал по летним видам спорта (средняя группа во II половине года) ;

- символика и материалы по истории Олимпийского движения (средняя группа во II половине года) ;

- сведения о важнейших событиях спортивной жизни страны (старшие группы) .

2. Игры (средние и старшие группы) :- дидактические игры о спорте: настольно-печатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками и т. д. - спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.) .

3. Атрибуты для подвижных и малоподвижных игр: эмблемы, маски, оборудование (например – ленточки, для всех возрастных групп.

4. Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук:

- мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы;

- 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.

- нестандартное оборудование, сделанное своими руками;

- мячики – ежики;

- мешочки с разной крупой для рук;

- эспандер (средний и старший возраст) .

5. Для игр и упражнений с прыжками:

- скакалки;

- обручи;

- шнуры;

бруски.

6. Для перешагивания, подъема и спуска:

- бруски деревянные.

7. Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием:

- кольцеброс;

- мячи резиновые разных размеров;

- попрыгунчики (средние и старшие группы) ;

- мячи или мешочки с песком для метания (средние и старшие группы) ;

- корзины для игр с бросанием;

мишень для метания или дартс с мячиками на липучках (средний и старший возраст) ;

- кегли;

- нестандартное оборудование.

8. Выносной материал (по возрасту детей) :

- мячи резиновые;

- мяч футбольный (средний и старший возраст) ;

- бадминтон (старший возраст) ;

- скакалки;

- обручи;

- лыжи;

- хоккейные клюшки;

- санки и т. д.

9. Наличие бубна для проведения утренней гимнастики

Примеры оформления спортивных уголков:

**Игры с «тихим тренажером»**

"ТИХИЙ ТРЕНАЖЕР" это наклеенные на стене силуэты детских ладошек в различных вариациях от пола и до 1, 5м, силуэты ножек от пола до 70см; разноцветные полоски (5-10 штук) длинной до 1м для подпрыгивания.

"Достань ягодку"

"Пройди по стене"

"Допрыгни до полосочки" и т. д.