

Методика организации совместной и самостоятельной деятельности в спортивном уголке

Основные причины нервно-психических и соматических заболеваний детей дошкольного возраста – это интеллектуальные перегрузки и снижение двигательной активности как по объёму, так и по интенсивности.

Цель: обучение детей самостоятельной организации двигательной активности в условиях ограниченного пространства с правильным использованием физкультурного оборудования.

Задачи совместной деятельности в спортивном уголке:

- развивать и совершенствовать двигательные функции;
- достигать необходимой физической подготовленности;
- предупреждать нарушения опорно – двигательного аппарата;
- создавать благоприятные условия для активного отдыха, радостной содержательной деятельности в коллективных играх и развлечениях;
- приобщать детей к занятиям физической культурой и спортом.

К физкультурному уголку и его оборудованию предъявляются педагогические, эстетические, гигиенические требования:

- безопасность размещения: не следует размещать оборудование рядом с окнами, уголком природы и зоной художественной деятельности. Он может быть размещен в групповой или спальном комнате, каждое пособие должно быть устойчивое и прочное;
- уголок должен быть эстетически оформлен, содержать символику физкультуры и спорта и способствовать воспитанию художественного вкуса у детей;
- все оборудование должно быть доступным для использования каждому ребенку, соответствовать возрасту детей, учитывать интересы, как мальчиков, так и девочек.

В группе раннего возраста и младшей группе детского сада уголок оформляется как часть большой игровой зоны. Дети 1,5-3 лет постоянно находятся в активном движении, изучая свойства разных предметов и игрушек, попадающих в зону их внимания. Рекомендуется расположить оборудование и мелкий инвентарь по периметру комнаты в безопасных зонах, смоделировав траекторию и характер движений детей, так, чтобы малыши не испытывали затруднений в поисках нужного предмета. Сам предмет должен стимулировать и подсказывать способ выполнения действий с ним или на нём. Для этого нужно создавать предметные игровые ситуации (мишка, сидящий на каталке, котёнок, застрявший на верхней перекладине лесенки-стремянки, машинка, расположившаяся под дугой-гаражом) – это

будет мощным стимулом к многократному выполнению двигательных действий с игрушками.

Важно, чтобы инвентарь логично вписывался в интерьер игровой, а раз или два в неделю необходимо менять его местоположение, объединяя несколько предметов в единую полосу препятствий.

Основные виды движений, которые следует развивать в этом возрасте: ходьба, бег, равновесие и координация, подпрыгивание на месте (*в два года*), спрыгивание с небольшой высоты (*в три года*); катание, прокатывание и бросание мяча; ползание, подлезание под дуги, влезание в ящик, на куб, перелезание через бревно, лазанье по лестнице-стремянке.

С малышами педагог организует только совместную деятельность. Первая задача воспитателя – правильно подобрать физкультурно-игровое оборудование: маски для игр (кот, заяц, лиса, медведь, волк), большое количество предметов (на всех детей: кубики, мягкие мячики, погремушки, колечки, султанчики, ленточки, флажки), две дуги для подлезания и прокатывания мячей (*высота 50 см, ширина 50 см*), два куба (*ребро 25-30 см*), мячи (*диаметр 6-8 см, 10-15 см, 20-25 см* – по пять каждого размера), один-два надувных мяча (*диаметр 40 см*), игрушки-каталки (*по два комплекта разных видов*) оздоровительно-профилактические дорожки (*мелкий гравий, стопы-следы, ткань разной фактуры, массажные коврики и пр.*), крупные игрушки на колёсах (*не менее четырёх*), шнур (*длина 10 м, диаметр 10-12 мм*), обязательно должен быть бубен для выполнения упражнений в предложенном ритме.

В средней группе, на пятом году жизни, у дошкольников наблюдается значительный прирост показателей двигательной активности. Дети становятся более подвижными, кажутся неутомимыми, стремятся к выполнению движений разными способами, выбирая наиболее рациональный и начиная осваивать правильную технику движений. Однако возможности их ещё невелики. Они слабо ориентируются в пространстве, недостаточно ловки, поэтому необходим тщательный контроль за интенсивностью и содержанием их двигательной деятельности.

С детьми 4-5 лет организуется и совместная, и самостоятельная деятельность в спортивном уголке. Спортивные приспособления для проведения упражнений теперь уже нужны не для всех детей, а только для подгруппы, потому что дети сами организуют спортивные игры, копируя действия воспитателя, инструктора по физкультуре. В свободном доступе должны находиться игры: городки, дартс, кегли (*один-два набора*); ракетки с мячиками на липучках; напольные и подвесные кольцобросы; поролоновые и матерчатые мячи; две-три скакалки, шнур; султанчики, ленточки, флажки, пластмассовые гантели (*по два-три набора*); два-три мешочка весом 200 г; два-три обруча; бубен, музыкальный молоточек; ортопедические разнофактурные дорожки. Содержание спортивного уголка дополняется альбомами по ознакомлению с различными видами спорта: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта».

Рекомендуется периодически, на две-три недели, убирать оборудование, которое наскучило детям. Несколько раз за учебный год варьировать местоположение оборудования, оживлять уголок яркими иллюстрациями, тематическими картинками.

В старших и подготовительных группах целесообразно создать вариативные, усложненные условия для выполнения разных видов физических упражнений с использованием пособий и учитывая разницу интересов и предпочтений мальчиков и девочек (мальчиков больше привлекают упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, меткости; девочек – на развитие координации, пластики, гибкости, выразительности движений).

Детей 5-7 лет необходимо знакомить с важнейшими событиями спортивной жизни страны и помещать соответствующий материал в уголке (иллюстрации, игры, и т. д.). Помимо альбомов по спорту, в подготовительной группе выкладываются схемы проведения игр с правилами, по которым дети наглядно могут вспомнить и провести игру.

Дошкольники тяготеют к сложнокоординированным двигательным действиям и спортивным играм, к тренажёрным устройствам, позволяющим выполнять разнообразные движения, поэтому физкультурный уголок в старших группах имеет свои особенности:

- во-первых, уголок становится **«зеркалом»**, в котором отражается спортивная жизнь группы (*соревнования, семейный туристический слёт и др.*). Например, после физкультурного праздника или олимпиады в уголок можно поместить вымпел, кубок, фотографии участников; после туристической прогулки – рисунки детей, отражающие их впечатления, а также поделки из природного материала. Здесь же можно расположить тематические мини-коллекции значков, марок, открыток, талисманов; в специально отведённом месте (*ниша, откидной стол*) расставить настольные спортивные игры (*баскетбол, хоккей, шашки и др.*);
- во-вторых, содержание физкультурного уголка пополняется за счёт спортивного инвентаря, с помощью которого проводится обучение элементам спортивных игр;
- в-третьих, в уголок добавляются простейшие малогабаритные тренажёрные устройства. Их могут заменить самодельные резиновые эспандеры для силовых упражнений, резинки для прыжков, балансиры для развития равновесия и др.

Ориентировочный перечень инвентаря для физкультурного уголка: игра «Городки»; ракетки и мячи для пинг-понга (два набора); кегли (один-два набора); малое баскетбольное кольцо и матерчатые мячи; игра «Дартс» (с шариками на липучках); кольцоброс; один-два резиновых эспандера; два диска «Здоровье»; ролик-трекол; две-три скакалки и резинки; султанчики, ленточки, косички; бубен; два-три обруча; настольные спортивные игры; тренажёры (ножные, ручные); массажёры (ножные, ручные).

Правильно организованная двигательная деятельность детей является прекрасным средством физического и эмоционального развития личности ребёнка.