

Использование физкультурного оборудования в ДОУ.

Литература:

1. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие для студентов пед. ВУЗ. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 368 с.
2. Хухлаева Д.В. “Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях”. - М.: Просвещение, 1984
3. Артамонова О.В. “Предметно-пространственная среда: ее роль в развитии личности”// Дошкольное воспитание. - 1995. - №4.
4. Рунова М.А. «Программное содержание занятий по физической культуре для детей» (мл., ст. д. возр.) Центр «Дошкольное детство» им. Запорожца А.В
5. Чеменева А.А., Ушакова – Славолубова О.А. «коммуникативно-ориентированная предметная среда физкультурного образования дошкольника. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 176 с.

План:

1. Виды и специфика физкультурного оборудования.
2. Требования к организации развивающей предметно-пространственной среде (РППС).
3. Разметка спортивной площадки.

При разработке рационального двигательного режима в детском саду важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотреть, чтобы она соответствовала их двигательному опыту, интересам, желаниям и функциональным возможностям детского организма. Поэтому педагог должен позаботиться об организации двигательной активности детей, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию. Для этого необходимо иметь правильно подобранное физкультурное оборудование, которое является составной частью общей предметно-игровой среды детского сада.

Использование имеющегося в дошкольном учреждении оборудования должно способствовать эффективной организации педагогического процесса, позволяющего успешно решать задачи дидактического и оздоровительного характера:

1. развитие движений и совершенствование двигательных функций;
2. достижение необходимой для возраста физической подготовленности;
3. предупреждение нарушений опорно-двигательного аппарата;
4. воспитание положительных нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности;
5. создание благоприятных условий для активного отдыха, радостной содержательной деятельности в коллективных играх и развлечениях.

Виды физкультурного оборудования:

I. Традиционное

1. стационарное и переносное;
2. физкультурный инвентарь для спортивных упражнений и игр;
3. физкультурные пособия.

II. Нетрадиционное (своими руками)

Требования к физкультурному уголку

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. 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.

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.

Основные требования к подбору физкультурного оборудования

Физкультурные пособия помогают детям добиваться более четкого представления о движении, которое складывается на основе ощущений и восприятий. Самостоятельная двигательная активность детей определяется наличием конкретных знаний о разных способах выполнения упражнений с использованием физкультурного оборудования. Важно, чтобы в процессе обучения детей движениям пособия способствовали более быстрому их освоению.

Целесообразно комплектовать оборудование в соответствии с разными видами движений, физических упражнений, подвижных и спортивных игр. С помощью оборудования и пособий должно обеспечиваться правильное выполнение разнообразных комплексов физических упражнений (общеразвивающих, упражнений в основных видах движений), а также целенаправленное формирование различных физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств).

Наличие в комплектах разнообразного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).

В связи с тем, что дошкольным учреждениям приходится самостоятельно обеспечивать себя необходимым оборудованием важно при его подборе учитывать рекомендации, которые достаточно полно раскрыты в аннотированном перечне Т. И. Осокиной, Е. А. Тимофеевой, М. А. Руновой "Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений", Москва, "Мозаика-Синтез", 1999.

При подборе физкультурного оборудования существенное значение имеет учет особенностей физического развития детей и возрастных этапов формирования моторики. Поэтому в предлагаемом пособии оборудование подобрано в соответствии с возрастными группами. Кроме того, для большинства предметов физкультурного оборудования указаны размеры, соответствующие основным параметрам возрастного развития детей.

Методика подбора физкультурного оборудования для разных возрастных групп.

Первая младшая группа

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.

Размещение физкультурного оборудования

Для игр и занятий по физической культуре детям первой младшей группы необходимо иметь базовый комплект физкультурного оборудования в групповой комнате, так как при большом количестве групп малыши редко попадают на занятия в физкультурный зал. Кроме того, оборудование для малышей не всегда подходит.

В групповой комнате следует освободить место, соответствующим образом расположить оборудование, предоставив малышам в свободное пользование разные игрушки и пособия, стимулирующие их двигательную активность.

Все пособия должны быть доступны детям, побуждать их делать самим все, что им посильно и интересно. Для этого советуем некоторые мелкие пособия (резиновые кольца, шарики, массажные мячи и т. д.) расположить на подвесной полке так, чтобы ребенок с пола не мог их достать. Под полкой следует поставить устойчивый ящик или куб (высотой 10-15 см), на который ребенок может встать и взять интересующий его предмет. С целью увеличения двигательной активности детей любимые игрушки (зайчик, мишка, лисичка) целесообразно расставлять на крупных пособиях (гимнастической лесенке и т. д.).

Педагогам следует помнить, что у малышей быстро падает интерес к одному и тому же пособию. Поэтому все имеющиеся пособия нежелательно

держат 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.

У детей на четвертом году жизни формируются элементарные навыки совместной двигательной и игровой деятельности. В самостоятельной деятельности дети начинают всё больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазании. Детям младшего дошкольного возраста свойственна подражательная деятельность. Это объясняется тем, что накопленный ребёнком двигательный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец.

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.).

Средняя группа

Дети 5-го года жизни владеют в общих чертах всеми видами основных движений. У них возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов увеличения двигательной активности детей за счет хорошо освоенных способов действий с разными пособиями. Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые формируют ответственность у них за выполнение правил и достижение определенного результата. Следует добиваться, чтобы дети к концу года самостоятельно организовывали подвижные игры с небольшой группой сверстников.

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, кольцоброс, шнуры), следует хранить в открытом виде в ящиках, которые располагаются вдоль стены.

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

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.

Размещение физкультурного оборудования

Основной набор оборудования и пособий находится в физкультурном зале, так как разные виды занятий по физической культуре в основном проводятся в нем. Оборудование для спортивных игр желательно хранить в секционном шкафу или в закрытых ящиках

Обручи, скакалки, шнуры советуем разместить на крюках одной свободной стены в группе. Физкультурное оборудование располагается в группе так, чтобы дети могли свободно подходить к нему и пользоваться им.

Перечень требований к оборудованию спортивного зала и спортивной площадке в детском саду.

- Оборудование и инвентарь, используемые на участке и в спортивном зале, должны соответствовать правилам охраны жизни и здоровья детей, требованиям гигиены и эстетики;
- Размеры и конструкции оборудования и пособий должны отвечать анатомо-физиологическим особенностям детей, их возрасту.

Спортивная площадка и спортивный зал в каждом детском саду должны быть оборудованы всем необходимым.

Оборудование спортивного зала составляют:

- гимнастическая стенка (высота 2,5 м);
- гимнастическая доска (длина 2,5 м, ширина 20 см);
- гимнастическая скамейка (длина 3 м, высота 20, 25, 30 см);
- мишени разных типов;
- стойки и планки для прыжков;
- пособия для выполнения физических упражнений (мячи, мешочки с песком, обручи, ленточки, палки гимнастические, кубики, погремушки, шнуры и др.);
- тренажеры.

В комплект целесообразно включить:

стационарное оборудование (1–5 единиц);

набор физкультурных пособий, состоящий из мячей, обручей, скакалок разных размеров;

переносное оборудование (лестница-стремянка, горка-скат, мостик-качалка); сборно-разборные конструкции, дающие возможность трансформировать детали комплекта;

физкультурные пособия, которые можно навесить, приставить, объединить со стационарным;

детали для объединения со стационарным и переносным оборудованием (специальные крючки, защелки, ленты);

дополнительные физкультурные пособия в виде зрительных ориентиров (плоскостные дорожки, геометрические фигуры и т.д.);

игровые детали-атрибуты (рули, нагрудные знаки).

Очень важно предусмотреть удобное размещение оборудования, чтобы дети имели возможность подходить к нему с разных сторон, не мешая друг другу. Один из приемов повышения эффективности физкультурного оборудования – создание новизны. Это достигается за счет смены переносного оборудования, размещения на стационарном и переносном оборудовании дополнительных (навесных, приставных); объединения разных пособий в своеобразные комплексы (полосы препятствий, дорожки, заборчики, домики); перестановки пособий в различном пространственном расположении. Интересны приемы новизны, при которых физкультурное оборудование превращается в игровое.

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ПЛОЩАДКА

Физкультурная площадка должна иметь:

1. яму с песком для прыжков в длину (размеры 4 х 4 м, глубина – 40 см);
2. дуги для подлезания (высота 40–60 см);
3. шведскую стенку (высота 2,5–3 м);
4. бревно для равновесия (длина 5 м, высота 40 см);
5. стойки для натягивания сетки (для игры в мяч, бадминтон);
6. разные типы пирамид для лазания;
7. дорожку для бега (длина 30 м);
8. мишени разных типов;
9. футбольное поле (длина 20 м, ширина 15 м).

Очевидно, что небольшая спортивная площадка не подойдет для большой группы детей. По стандарту на каждого ребенка должно прилагаться не менее одного квадратного метра пространства. По требованиям СанПиНа 2.4.1.1249-03, в ДОУ вместимостью до 150 мест оборудуют одну физкультурную площадку размером не менее 250 кв.м., при вместимости свыше 150 мест предполагается строить две спортивные площадки размером 150 кв.м. и 150 кв.м. Основное пространство физкультурной или спортивной

площадки, как правило, остается свободным. Стоит грамотно рассчитывать не только размеры спортивной площадки в детском саду, но и ее месторасположение. Специалисты рекомендуют строить такие объекты вблизи участков, предназначенных для детей постарше. В таком случае она будет служить не только местом заранее спланированных мероприятий, но и площадкой для самостоятельных игр дошкольников.

Физкультурная площадка предназначается для специальных занятий и спортивных упражнений старших детей; на ней же проводятся детские праздники.

По периметру площадки устраивается беговая дорожка, а по краям размещаются пособия для упражнений в основных движениях. Большая часть площадки должна оставаться свободной: она нужна для коллективных подвижных игр, спортивных и гимнастических упражнений.

Чтобы во время занятий дети как можно больше упражнялись, необходимо иметь на физкультурной площадке такие пособия, которыми могут пользоваться одновременно несколько детей (например, гимнастическая стенка на 6—8 пролетов, 2—3 бревна, несколько мишеней для метания). Физкультурное оборудование должно соответствовать возрасту детей и быть по возможности комплексным, т. е. использоваться для разных упражнений (например, между стойками для прыжков можно натягивать волейбольную сетку или веревку для упражнений в подлезании и т. п.).

В зависимости от типа физической активности следует подбирать определенную ориентацию площадки. Для удобства площадку можно разделить на специальные зоны в соответствии с физическими упражнениями:

1. прыжки в длину;
2. лазание;
3. метание в цель;
4. бег;
5. волейбол;
6. бадминтон и другие.

Следует стремиться к такой ориентации объекта, при которой солнце и ветер не будут создавать рисков для здоровья детей.

Для упражнений в прыжках в длину и высоту по краю площадки устраивается дорожка для разбега (длина — 8—10 м, ширина — 1,5—2 м;

направление — с юга на север, чтобы солнце не слепило глаза). В конце дорожки устраивается яма для приземления (длина — 3 м, ширина—1,5—2 м, глубина—30—40 см). С внутренней стороны стенки ямы окантовываются досками, опущенными ниже ее края на 1—2 см и закрепленными кольшками. Яма немного выше бортиков заполняется мелкозернистым песком, перемешанным с опилками. На расстоянии 20—30 см от ямы прокладывается и закрепляется на одном уровне с землей планка для отталкивания (ширина — 20 см). Для прыжков в высоту с разбега у края ямы (за планкой) устанавливаются стойки и натягивается веревка.

Для упражнений в лазании можно установить гимнастическую лесенку в 6—8 пролетов (высота от земли — 3—3,5 м, ширина пролета — 65 см, расстояние между перекладинами — 20—25 см) или переносную башню из металлических труб (общая высота — 2,5 м, ширина — 3 м, количество пролетов — 5, расстояние между перекладинами — 20 см). Такая башня удобна тем, что на время массовых мероприятий ее можно перенести в другое место, а на зиму убрать.

Для упражнения в равновесии удобны бревна (длина — 3 м, диаметр — 20 см). Они устанавливаются на разной высоте (например, первое и третье — на высоте 25 см, а среднее — 40 см, все три бревна примыкают друг к другу; или первое бревно устанавливается наклонно к бревну, лежащему параллельно поверхности на высоте 40 см, и т. д.). На площадке должны быть разные по конструкции пособия из бревен.

Для метания в цель используются специальные мишени. Это могут быть навесные щиты — мишени, примыкающие к гимнастической стенке или укрепленные отдельно на стойке.

Снаряды на площадке следует разместить так, чтобы образовалась как бы полоса препятствий, предусматривающая упражнения для разных групп мышц. При этом стационарные пособия дополнить переносными.

Чтобы можно было проводить игры в волейбол и бадминтон, по длинным сторонам площадки нужно установить столбы, между которыми будет натягиваться сетка. Высота ее для игры в волейбол должна быть равна высоте ребенка с поднятой вверх рукой, для игры в бадминтон — 120 см.

Можно выделить и площадку для баскетбола (13х7 м). На ее коротких сторонах устанавливают столбы, на них укрепляют щиты (длина — 120 см,

высота — 90 см) с сетками-корзинами (диаметр—45 см). Высота верхнего края сетки — 180—200 см.

На территории детского сада должна быть кольцевая дорожка (ширина дорожки — 2—2,5 м, длина — 100—150 м) с разделительной полосой посередине для катания детей на педальных машинах, самокатах, велосипедах. Для детских садов целесообразно приобретать двухколесные велосипеды типа «Зайчик», «Космонавт» (для детей от 3 до 6 лет) или «Школьник» (для самых старших).