

Лекція № 12

Обладнання та інвентар для роботи з фізичного виховання у закладі дошкільної освіти



План

- ❖ **Фізкультурне обладнання групової кімнати.**
- ❖ **Обладнання фізкультурного залу.**
- ❖ **Обладнання фізкультурного майданчика.**

- **Ефективність проведення занять з фізичної культури, рухливих ігор, вправ спортивного характеру, самостійного виконання дитиною рухів залежить від створення відповідних умов у приміщенні та на майданчику. Керівництво дошкільним закладом повинно забезпечити правильний підбір фізкультурного обладнання і розмістити його у групових кімнатах, фізкультурному залі та на майданчику. Воно має відповідати педагогічним, гігієнічним, естетичним вимогам та анатомо-фізіологічним особливостям дітей різних вікових груп.**



Головна вимога до фізкультурного обладнання -

- **забезпечення безпеки під час виконання вправ, виключення можливості дитячого травматизму та нещасних випадків. Потрібно систематично стежити за міцністю кріплення гімнастичного обладнання та за правильною обробкою дерев'яних приладів (гімнастична стінка, лави, драбинки, дошки та ін.). Вони повинні бути добре відполіровані, а металеве обладнання відшліфоване та з закругленими кутами. Якість обладнання, їх стійкість та міцність перевіряються вихователем перед початком занять з фізичної культури.**



У груповій кімнаті

- бажано мати столик для підлізання та піднімання на ноги, тримаючись за нього. Довжина столика до 1 м, ширина – 50 см, висота - 40 см з перекладинками, які знаходяться під його кришкою по ширині та довжині.
- *Драбинка* для лазіння з зачіпками довжиною 1,2 м, шириною -60 см, відстань між сідцями 12 см. *Колода* (краще з пінопласту) діаметром 25-30 см, довжиною 2 м для перелізання. *Гірка* для повзання та спуску, переступання вздовж перил висотою 80 см. Вона має приставну драбину довжиною 80 см та сходинки по 8 см, скат довжиною 90 см і верхню платформу розміром 230 x 85 см, з перилами висотою 45 см.

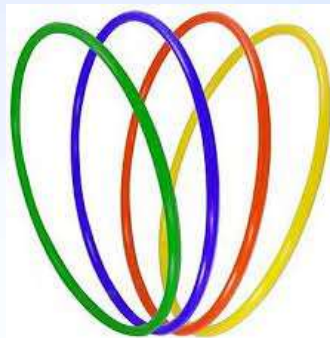


- У *другій групі раннього віку* (діти від 1 року до 1 року 6 місяців) необхідна *драбинка-стрем'янка* висотою до 1 м, яка складається із двох драбинок шириною 90 см, розташованих під кутом одне до одного.
- *Гірка* для скочування висотою 90 см складається із скату розміром 140 х 60 см, верхньої платформи розміром 60 х 60 см, розташованої перпендикулярно до скату, драбинки розміром 80 х 60 см з перилами висотою 40 см; сходинок шириною 20 см, висотою 10 см.
- Для ходьби та вправ з рівноваги необхідна *доріжка з клейонки* або міцної тканини довжиною 2 м, шириною від 25 до 40 см; *дошка довжиною 2-2,5 м, шириною 25 см*; *похила дошка із зачіпками* довжиною 2,5 м, шириною 25 см; *ящик* розміром 50х50х10 см.



Для метання предметів потрібна горизонтальна ціль:

- ящик або кошик діаметром 80 см. Для вправ в переступанні шнур або палиця закріплюються на 2 стояках (висотою 130 см). Застосовується також ребриста дошка довжиною 2 м, шириною 30 см, з планками 1,5 x 1,5 см на відстані 2,5 см. Для індивідуальних занять використовуються іграшки-каталки, обручі діаметром 45 см, кільця, палички тощо. У групі можна підвісити легкі гойдалки або поставити *гойдалки балансири* (довжина дошки 160 см, ширина 20 см, висота підставки 25 см, висота стійок 45 см, довжина ручки 22 см, діаметр 2 см), діти розкочуються на них, присідаючи та піднімаючись на прямі ноги.



У першій молодшій групі розміщують

- *драбинку-стрем'янку* висотою 150 см (з двох прольотів шириною по 65 см), відстань між сходами 12-15 см. Гімнастична стінка висотою 1,5 м, шириною прольоту 70 см (відстань між сходами 15 см, їх діаметр 3 см). Гірка з драбинкою та скатом висотою 90 см, місток із сходишками висотою 10-12 см, шириною 20 см (висота перилець 50 см); *драбинка* приставна з зачіпками довжиною 150-200 см, відстань між рейками 12-15 см. Мотуззяна *підвісна драбинка* довжиною 130 см, шириною 40 см, відстань між сходами 12-15 см. Ящики дерев'яні розміром 50 x 50 x 15 см, дуги висотою 40 см, відстань між кінцями 60 см.



Для ходьби

- використовуються **шнури** довжиною 10-12 м; **дошка** довжиною 2,5 м, шириною 20-25 см, яку піднімають на висоту 20-25 см. Для переступання використовується горизонтальна **драбинка** довжиною 2 м, відстань між сходами 15-20 см; **ребриста дошка** довжиною до 2-2,5 м, шириною 20 см, відстань між планками 6-8 см.
- **Стояки** висотою 160-180 см використовуються для натягування шнура, на якому підв'язують іграшки або кульки, діти намагаються дістати їх підстрибуючи на обох ногах. Коли шнур натягують на висоті 40-50 см діти виконують під ними підлізання.



Для вправ у метанні м'ячів

- застосовуються горизонтальні цілі на підлозі (кошик або ящик), а також закріплюють на гімнастичній стінці *кільце* діаметром 40-45 см на висоті 110-120 см. У *дошкільних групах* рекомендується обладнати для дітей «фізкультурний куточок»: *гімнастична стінка* (один-два прольоти висотою 2,2-2,5 м, шириною 80 см, відстань між сходами 15-20 см), *канат* довжиною 2,5-3 м, діаметр 2,5-3 см, *мотузяна драбинка*, 2-3 куби, гімнастична лава довжиною 2,5-3 м, ребриста дошка довжиною 2,5 м, *навісна драбинка та дошка* довжиною 2,5 м.
- У групах повинні бути навісні мішені та баскетбольні кільця для метання м'ячів. Дрібний фізкультурний інвентар: обручі, м'ячі різних розмірів, гімнастичні палиці, скакалки, торбинки з піском та ін. у достатній кількості. Він використовується для виконання загальнорозвиваючих вправ, у рухливих іграх та для самостійної рухової діяльності дошкільнят.



2. Обладнання фізкультурного залу

- У фізкультурному залі встановлюється все необхідне обладнання для проведення занять з фізичної культури.
- **Гімнастична стінка** (висота 2,5 м, ширина прольоту 80 см, відстань між рейками 15—20 см) - 6-8 секцій.
- **Гімнастичні лави** (довжина 3,5-4 м, висота 30 см, ширина верхньої дошки 20 см, нижньої планки 8 см) - 4-5 шт.
- **Канати** (довжина 3-3,5 м, діаметр - 2,5-3 см) - 4-5 шт.
- **Підвісні мотуз'яні драбинки** (довжина 2,5-3 м, ширина 65 см, відстань між рейками 20 см) - 2-3 шт.
- **Гімнастичні мати** для стрибків з поролону (120x200 см) -6-8 шт.
- **Гумова доріжка** (40x500 см).
- **Набори дощок** (довжина 3,5 м, ширина 20 см), **драбинок** (довжина 3,5 м, ширина 40 см, відстань між рейками 20-25 см) з крючками на одному кінці - 2-3 набори.



2. Обладнання фізкультурного залу

- **Ребристі дошки** (довжина 2,5-3 м, ширина 20 см, відстань між планками - 8 см) – 3-4 шт. **Куби** для вправ у стрибках та рівноваги (з ребром куба 20, 80, 40 см) – 9 шт. **Дуги** (висота - 40, 50, 60 см, відстань між підставками 60 см) 9 шт. **Довгі шнури** (довжина 12-15 м) - 4 шт. **Мотузки** для вправ у рівновазі (довжина 8-10 м, діаметр 2 см) – 2 шт. **Стояки** для стрибків, підлізання (висота 1,8 м) – 2 шт. **Щити** для метання в ціль (діаметр 60 см) з крючками, щоб підвішувати їх до гімнастичної стінки – 6-8 шт.



2. Обладнання фізкультурного залу

- **Переносні кошики** для метання м'ячів (діаметр 1 м, висота 60 см) – 4 шт. **Кільця** для метання на стояках (висота 2,2 м, діаметр кільця .40 см) – 3-4 шт. **Навісні баскетбольні щити** (80х90 см) з кільцями діаметром 45 см) – 2 шт. **Різнокольорові прапорці** (розмір тканини 12х20 см, довжина палички 30 см) – 80 шт. **Обручі** (діаметр 55-70 см) – 40 шт. **Скакалки** (довжина 150-180 см) — 40 шт. **Гімнастичні палиці** (довжина 90 см, діаметр 2,5 см) – 40 шт. **М'ячі гумові** (діаметр 8,15, 25 см) – по 40 шт. **Торбинки з піском** (6х10 см, вагою 100 та 200 г) – по 60 шт. **Торбинки з піском** (20х30 см, вагою 500-700 г) – 6-8 шт. **Кубики** дерев'яні або пластмасові (4х4х4 см) – 60 шт.



Фізкультурні зали мають відповідати таким санітарно-гігієнічним вимогам:

- оптимальна температура в період проведення занять $+4...+16\text{ }^{\circ}\text{C}$, вентиляція з використанням фрамуг, вентиляторів та інших пристосувань (протягом години повітря у залі повинно змінюватися тричі); норма освітлювання на рівні підлоги для ламп розжарювання – 15 лк; для люмінесцентних ламп – 300 лк; вікна закриті захисними сітками; стіни пофарбовані у світлі тони, що сприяє кращому освітленню залу; підлогу в залі не потрібно покривати лаком або змащувати мастикою для запобігання травмам дітей, особливо під час рухливих ігор.**



При обладнанні залу основну

- увагу звертають на міцність кріплення гімнастичної стінки, канатів, підвісних драбинок до стін та стелі. Потрібно систематично стежити за міцністю кріплення та стійкості гімнастичного обладнання (лави, щити для метань, стояки та ін.), щоб запобігати травмам дітей та нещасним випадкам.



3. Обладнання фізкультурного майданчика

- Розміри фізкультурного майданчика залежать від того, яку площу можна використати на території дитячого садка для його обладнання. Орієнтовні розміри майданчика 20х30 м для дітей молодшого віку та 30х40 м – старшого. Фізкультурне обладнання розміщують на ньому по боках так, щоб основна площа його була вільною. Це надає змогу проводити на ній загальнорозвиваючі вправи, метання предметів на дальність, рухливі ігри та вправи спортивного характеру.



Покриття фізкультурного майданчика

- може бути трав'яне або ґрунтове з утрамбованою сумішшю цегли, глини та вапняку з піском. Для посіву рекомендують таку суміш трав (у відсотках): м'ятлик луговий – 20, овсяниця червона – 60, клевер білий – 8, гребеник звичайний - 12. Норма висіву насіння на 1 м² – 15-20 г при гарному проростанні (95%), на ґрунті, який захарашено бур'яном, норми посіву збільшуються до 25-30 г на 1 м². Найбільш сприятливі строки посіву - з початку весни і до середини червня. Перший раз траву косять при її висоті понад 10 см.



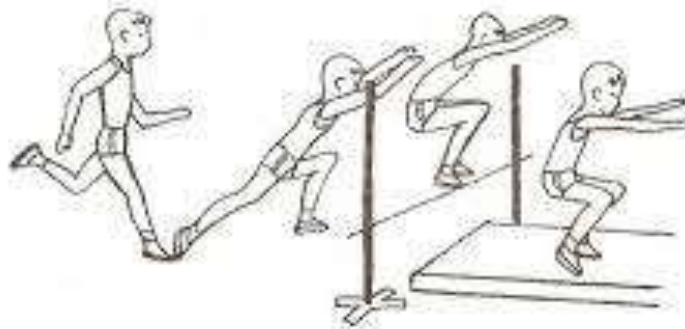
Рівень ґрунту фізкультурного майданчика

- повинен бути на 10 см вище оточуючої землі і трохи знижуватися до його меж, що забезпечує стікання дощової води.
- Фізкультурний майданчик обладнується різноманітними приладами, які створюють відповідні умови для виконання основних рухів.
- Для стрибків у довжину та висоту облаштовують яму з піском (розміри 2,5х6 м, глибина 30 см), стінки її укріплюються дошками на рівні землі.) На відстані 40 см від краю ями закопують брусок або товсту дошку шириною 20-30 см, довжиною, що дорівнює ширині ями. Брусок (дошку) фарбують білою або жовтою фарбою.



Для вправ у стрибках у висоту

- поряд з краями ями вкопують дві короткі труби (довжиною 20-30 см, діаметром 3-4 см). У них встромляють дерев'яні стояки 60-70 см, до яких закріплюється гумова тасьма. Через кожні 5 см на стояках ставлять певні позначки, щоб можна було орієнтуватися, на яку висоту поставити тасьму. Під час стрибків у висоту та довжину з розбігу пісок у ямі розпушують, щоб діти приземлялися на м'яку опору.



Мал. 38

Для вправ у рівновазі

- встановлюють колоду (поперечний розріз 15 x 15 см, висота – 30-40 см, довжина – 5-6 м для дітей молодшого віку, 6-8 м - старшого) з драбинкою для сходження на одному кінці.
- *Пеньки або парканчик з пеньків* різного діаметра (20-30 см) та різної висоти (від 25 до 40 см). Довжина парканчика 8-10 м. Пеньки вкопують у землю на глибину 60-70 см (впритул або на відстані 10—15 см). *Автомобільні покришки* (10-12 шт.) вкопують в землю впритул або на незначній відстані, їх фарбують нітрофарбою у різні кольори.



Для вправ з лазіння, перелізання та підлізання

- встановлюється по прямій лінії вздовж майданчика або під прямим кутом (2 прольоти x 2) *гімнастична стінка* (висота 2,2 м для молодших дітей, 2,5 м - для старших дошкільників, ширина прольоту -80 см, відстань між рейками 15-20 см).
- *Дугоподібні драбинки – ліани* для старших дошкільників з відстанню між рейками 20-25 см.
- *Дуги* для підлізання (6-8 шт.) висотою 40-60 см, поставлені на відстані 1 м.



Гімнастичне містечко

- порівняно складна, але дуже потрібна споруда для виконання дошкільниками вправ з лазіння. Конструкція для підвішування приладів складається з двох стовпів (висота 3-3,5 м) і перекладиною між ними (довжина 5-6 м). До перекладины кріплять підвісне приладдя (2-3 канати, мотузяну драбинку) за допомогою спеціальних гаків. Кінці їх треба закрутити у вигляді спіралі, щоб при розгойдуванні канат або драбинка не зірвалися з кріплення. Гаки обов'язково кріплять гайкою і контргайкою.



Ігрова стінка

- (висота 1,8 м, ширина 5-6 м) виготовляється з дощок або цегли (товщина 25 см). З одного боку стінки малюють олійною фарбою мішені (діаметр 60 см), з другого – вбивають скоби для кріплення гімнастичних драбинок з металевих труб або з дерева для лазіння дітей.
- По ширині майданчика на протилежних його краях встановлюють *баскетбольні щити* (120x90 см), вони можуть бути дерев'яні, з пластику чи іншого твердого, гладенького матеріалу, 3 см завтовшки. Баскетбольний кошик (кільце із сіткою діаметром 45 см) закріплюють на відстані 20 см від нижнього краю щита на висоті 2 м від поверхні майданчика. Найбільш зручний варіант прикріпити щити до металевих конструкцій, які виносять щити на 1-1,5 м від лицевої лінії у бік майданчика. Щити фарбують білою або світло-сірою фарбою, а окантовку – червоною або блакитною (завширшки - 5 см).



Для бігу та їзди на велосипеді обладнується доріжка

- (грунтова або гумобітумна) довжиною 150-180 м. Доріжка ділиться на дві половини (по 1,5 м) з однією лінією старту та трьома лініями фінішу (для бігу на дистанції 10, 20 та 30 м). Поверхня доріжки повинна бути рівною та не розмокати від дощу.
- У дошкільних закладах, де площа майданчика обмежена, бігову доріжку можна спланувати на асфальтовому покритті.
- По периметру території дошкільного закладу обладнують «смугу перешкод» (для дітей молодшого та старшого віку окремо), які складаються з 10-12 предметів. Серед них: колода, декілька пеньків, автомобільні покришки різного розміру, бар'єри для перелізання, рукохід, дуги та ін.



Крім стаціонарного фізкультурного обладнання, необхідно також мати переносне:

- **гімнастичні дошки, драбинки, дуги, ворота для гри у футбол та хокей (шириною 2,5-3 м, висотою 1,2-1,5 м).**
- **Фізкультурне обладнання має заохочувати дітей своєю формою та кольором. Дерев'яні прилади фарбують олійною фарбою або лаком, це захищає їх від впливу вологи. Усі частини, які знаходяться в землі, покривають бітумним лаком з метою запобігання гниття. Обладнання, яке зроблено з металу, слід встановлювати на міцному фундаменті. Його фарбують нітроемаллю світлих кольорів з тим, щоб влітку воно менше нагрівалося. Під гімнастичною стінкою, рукоходом, колодою необхідно зробити м'яку подушку з піску заввишки 20-30 см.**



На території дошкільного закладу

- встановлюють столи для гри у настільний теніс, обладнують майданчики для гри у городки та бадмінтон. Якщо є можливість, відводиться асфальтована доріжка для катання на роликівих ковзанах, спортролерах та педальних автомобілях.
- Кожну вікову групу треба забезпечити дрібним інвентарем: обручами, прапорцями, м'ячами різного розміру, а старших дошкільників - скакалками, ракетками та воланами для бадмінтону, роликівими ковзанами, велосипедами, серсо, кільцекидами тощо.



МІСЦЕ ДЛЯ КАТАННЯ У ЗДО



Рівна доріжка
(грунтова або
асфальтована) довжина 50-
60 м
ширина 3-4 м.



Узимку на фізкультурному майданчику рекомендується

- залити ковзанку (площа 200-250 м²), спорудити гірки для катання на санчатах та прокласти лижню.
- Заливають ковзанку при стійкій морозній погоді ($-5...-10^{\circ}\text{C}$) коли земля вже промерзла і випав сніг. Навколо майданчика насипають сніговий валик, який після змочування водою і замерзання виконує роль бар'єра під час заливання ковзанки. Якщо товщина нарощеного льоду досягає 5-6 см, на ковзанці можна проводити заняття. Не рекомендується заливати ковзанку при температурі нижчій за -10°C та вітряній погоді, тому що лід буде нерівний, з повітряними мішечками. Ковзанку заливають за 2-3 дні.



Для обладнання снігової гірки

- потрібно під час відлиги накопити кучугури зі снігу, втрамбувати її, надати бажаної форми, тобто зробити бар'єри навколо стола і вздовж спускової частини та вирубувати східці. Схил гірки має бути по довжині в 3-4 рази більший за її висоту. Ширина спускової доріжки 1,5-1,8 м, висота бар'єрів 50-60 см.
- Найзручнішою для використання є дерев'яна гірка, яку монтують з дерев'яних брусків. З дощок виготовляють стіл, бар'єри, прокат і східці. На проїжджу частину насипають і утрамбовують тонкий шар снігу і поливають його водою для утворення льодяної кірки.



Для вправ у рівновазі

- роблять снігові вали (для їх основи можна використати встановлені на майданчику лави та колоду), а також доріжки для ковзання (2-3), довжиною 5-6 м, шириною 1-1,5 м.



Дякую за увагу!