**Оборудование для работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях**

|  |  |
| --- | --- |
| Оборудование, инвентарь | Развитие физических качеств |
| Длинные шнурыДощечки кирпичикиНаклонные доскиГимнастические скамейкиДоски разной длины и ширины | Упражнять в равновесии |
| Массажные коврикиШариковые тринажерыВалики, палкиВеревки, кольца | Для укрепления мышц стопы |
| Ручной экспандерМассажные мячикиОздоровительные шарыФлажки, обручи, палки | Развитие кисти и пальцев, обучение метанию, катанию |
| СерсоКольцебросРингомячи | Развитие глазомера |
| Наклонные лесенки-стремянкиВертикальные лесенкиГимнастические стенкиВеревочные лесницыШестыКанатыДуги, воротики | Упражнять в лазании |
| Шнуры, кубики, воротца-барьеры, ящик-плинт, скакалки | Обучение прыжкам |
| обручи | Обучение метанию, катанию |
| Оборудование для спортивных игр: бадминтон, баскетбол, настольный теннис, городки, боулинг,  |  |

**Особенности развития двигательных навыков**

|  |  |
| --- | --- |
| возраст | Двигательные способности |
| Первый год жизни:1-2 месяца3-4 месяца 4-5 месяцев6-7 месяцев7-8 месяцев8-9 месяцевК году | Образование условных рефлексов на различные внешние раздражителиРеагирует на свет. Держит головку.Поднимает голову, выгибает спину, опирается на предплечье, сидит при поддержке за руки, при поддержке за подмышки держится на ногахПоворачивается со спины на бок, на живот, опирается на выпрямленные руки, хорошо поднимает голову, хватает игрушки, сидит при поддержке за одну рукуНачинает сидеть, стоит при поддержке за обе рукиЛежа на животе может приподнимать туловищеВстает на четвереньки, ползает, сидит, манипулирует игрушками. переступает при поддержке за обе рукиПереступает, передвигается. Перелезает через бревно, влезает на ступеньки горки.Самостоятельно ходит, приседает и выпрямляется |
| Ворой год жизни | Развивается ходьба, к концу года бег |
| Третий год | Появляются подготовительные движения к прыжкам, к концу года умеют прыгать с продвижением вперед, формируются умения бросать и ловить мяч, бегать и прыгать с места, лазать по гимнастической лестнице |
| Четвертый год | Владеет почти всеми основными движениями. Улучшается координация движения рук и ног в беге, совершенствуются полетность, ритмичность. |
| Пятый год | Устойчивы внимание, двигательная память, мышление, воображение, ориентируются в пространстве, и согласовывают свои движения с движениями товарищей, движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направления, амплитуду, умения увертываться в играх |
| Шестой год | Появляется выразительность, плавность и точность, быстро переключаются с одного темпа на другой, успешно осваиваются прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазание по шесту и канату, метание на дальность и в цель, катание на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах и плавание |
| Седьмой год |