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

|  |  |
| --- | --- |
| Оборудование, инвентарь | Развитие физических качеств |
| Длинные шнуры  Дощечки кирпичики  Наклонные доски  Гимнастические скамейки  Доски разной длины и ширины | Упражнять в равновесии |
| Массажные коврики  Шариковые тринажеры  Валики, палки  Веревки, кольца | Для укрепления мышц стопы |
| Ручной экспандер  Массажные мячики  Оздоровительные шары  Флажки, обручи, палки | Развитие кисти и пальцев, обучение метанию, катанию |
| Серсо  Кольцеброс  Ринго  мячи | Развитие глазомера |
| Наклонные лесенки-стремянки  Вертикальные лесенки  Гимнастические стенки  Веревочные лесницы  Шесты  Канаты  Дуги, 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 месяца  3-4 месяца    4-5 месяцев  6-7 месяцев  7-8 месяцев  8-9 месяцев  К году | Образование условных рефлексов на различные внешние раздражители  Реагирует на свет. Держит головку.  Поднимает голову, выгибает спину, опирается на предплечье, сидит при поддержке за руки, при поддержке за подмышки держится на ногах  Поворачивается со спины на бок, на живот, опирается на выпрямленные руки, хорошо поднимает голову, хватает игрушки, сидит при поддержке за одну руку  Начинает сидеть, стоит при поддержке за обе руки  Лежа на животе может приподнимать туловище  Встает на четвереньки, ползает, сидит, манипулирует игрушками. переступает при поддержке за обе руки  Переступает, 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 |