

**Сравнительный перечень оборудования для занятий физическими упражнениями
с детьми младшего и старшего дошкольного возраста.**

Классификация оборудования	Оборудование для детей младшего дошкольного возраста		Оборудование для детей старшего дошкольного возраста		Вывод (чем обусловлен выбор оборудования по каждому из видов)
<i>Для ходьбы и бега</i>	Доска с ребристой поверхностью.	Длина 200, ширина 20, высота 4 см.	Коврик массажный со следочками.		<p>Для младшей группы характерна высокая двигательная активность, которая строится преимущественно на основе ходьбы. При этом у детей еще нет согласованности движений рук и ног, при ходьбе ребенок наступает всей ступней. Темп ходьбы неустойчив. Широко используются задания обойти, перешагнуть предметы. Также стоит задача учить детей ориентироваться в пространстве.</p> <p>В старшем возрасте у детей движения руки и ног согласованны, шаг широкий с обозначенным перекатом, правильное положение тела. Необходимо отрабатывать легкость походки и координацию движений («Полосы препятствий», ходьба с изменением положения тела). Большой уклон делается на</p>
Модуль «Змейка».	Длина 100, высота 15.	Шнур короткий (плетеный).	Длина 75 см.		
Коврик, дорожки массажные со следочками.		Куб деревянный малый.	Высота 20 см.		
Кольцо мягкое.	Ø 120 см, высота 30 см, Ø отверстия 60 см	Доска с ребристой поверхностью.	Длина 200, ширина 20, высота 4 см.		
Обруч большой.	Ø 95 – 100 см.				

					корректирующие упражнения для формирования свода стопы.
<i>Для прыжков</i>	Куб деревянный. Мяч-попрыгунчик. Обруч малый. Шнур короткий. Детский батут для прыжков (только при страховке взрослым) Гимнастический набор: рейки, палки. Дорожка-мат	Ребро 20 см. Ø 50см. Ø 50 – 55 см. Длина 75 см. Ø 100 – 120см. Длина 180 см	Обруч малый. Скакалка короткая. Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы. Конус с отверстиями. Мат гимнастический складной. Мат с разметками. Дорожка-мат Баскетбольная стойка с регулируемой высотой. Батут детский.	Ø 50 – 65 см. Длина 100-120 см Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см Длина 190 см Ширина 138 см Высота 10 м Длина 180 см Ø 100-120 см	В младшем возрасте на первом этапе дети не умеют отталкиваться двумя ногами. Не сформирована ступня, поэтому прыжки с большой высоты могут быть травмоопасными. Оборудование для спрыгивания используется высотой 5-10 см, к концу года – 15-20 см. Несмотря на то, что движения недостаточно координированы (при прыжке ребенок приземляется тяжело на всю ступню), уже начинается обучение прыжку в длину с места. Использование гимнастических матов помогает снизить при прыжке нагрузку на ступню. С 5-6- летнего возраста заметно изменяются пропорции тела ребенка; улучшается устойчивость позы, чувство равновесия, Дети, систематически занимающиеся физическими упражнениями, легче совершают прыжки и мягче приземляются. В старшей группе к освоенным

					<p>ранее видам прыжков – вверх, в глубину, в длину с места – предъявляются большие требования. Также добавляются новые виды прыжков: прыжки в высоту и в длину с разбега. Начиная с небольшой высоты, всего в 15—20 см, следует постепенно ее увеличивать до 40 см</p> <p>Программой ставится задача – учить детей старшей группы прыжкам через скакалку.</p>
<p><i>Для упражнений в метании</i></p>	<p>Кегли (набор). Мешочек с грузом малый. Мяч резиновый. Шар цветной (фибропластиковый). Кольцеброс.</p>	<p>Масса 150-200 г Ø 10 см. Ø 20-25 см.</p>	<p>Кегли (набор). Кольцеброс (набор). Мешочек с грузом малый. Мешочек с грузом большой. Мяч большой. Мяч для мини-баскетбола. Мяч утяжеленный (набивной). Мяч-массажер.</p>	<p>Масса 150-200 г Масса 400 г. Ø 18 – 20 см. Масса 0,5 кг Масса 350 г, 500 г, 1 кг</p>	<p>Для детей 3-4 лет упражнения в метаниях представляют значительную трудность, так как требуют хорошей координации движений, умения рассчитать силу и точность броска.</p> <p>В этом возрасте рекомендуются упражнения, которые подготавливают ребенка к метаниям: прокатывание, бросание и ловля мячей, шариков и других предметов одной и двумя руками из-за головы.</p> <p>В метании у детей старшего возраста отмечается уверенность, ловкость,</p>

			<p>Мяч-фитбол для гимнастики.</p> <p>Обруч большой.</p> <p>Серсо (набор).</p> <p>Мишень для метания навесная или нарисованная на стене.</p>	<p>Ø не менее 55 см</p> <p>Ø 100 см</p> <p>Ø 50- 30 см</p>	<p>целенаправленность действий. Разнообразные упражнения в метании (прокатывание, бросание и ловля, метание на дальность и в цель, перебрасывание через сетку) должны быть ежедневными, а мяч предоставлен детям в свободное пользование. Чем больше различных упражнений будет применяться, тем лучше дети овладеют приемами этого сложного движения. Помогает развивать глазомер использование разных видов метания в даль.</p>
<p><i>Для ползания и лазанья</i></p>	<p>Лабиринт игровой.</p> <p>Полукольцо мягкое.</p> <p>Туннель для лазанья.</p> <p>Горка</p> <p>Стенка гимнастическая деревянная.</p>	<p>Ø 120 см, высота 30 см, ширина 5-6 см.</p> <p>Высота 270 см Ширина пролета 75 см</p>	<p>Комплект мягких модулей (6-8 сегментов).</p> <p>Лестница с зацепами (устанавливается наклонно к вертикальной лестнице для лазанья).</p> <p>Лестница веревочная</p>	<p>Высота до 150 см, ширина 45- 65 см, расстояние между перекладинами 12-15 см или 16-18 см.</p> <p>Длина 270-300 см, ширина 40 см Ø перекладин 3 см</p>	<p>Дети младшего дошкольного возраста рано овладевают такими видами движений, как ползание по полу, пролезание в обруч, под веревочку, натянутую на высоте 40—50 см, перелезание через бревно, скамейку и т. д. Эти упражнения малыши усваивают довольно быстро. Более трудным для них является ползание в сочетании с упражнениями в равновесии (ползание в упоре стоя на бревне). Младшие дошкольники, лазая по вертикальной лесенке или</p>

	<p>Дуга большая.</p> <p>Стенка гимнастическая деревянная.</p>	<p>Высота 50 см, Ширина 50 см</p> <p>Высота не более 150 см.</p>	<p>Мат гимнастический.</p> <p>Верёвка для натягивания на разной высоте.</p> <p>Дуга большая.</p> <p>Дуга малая.</p> <p>Канат с узлами.</p> <p>Канат гладкий.</p> <p>Стенка гимнастическая деревянная.</p>	<p>Длина 100 см (150см), высота 7-10 см</p> <p>Длина от 4м</p> <p>Высота 50 см, Ширина 50 см</p> <p>Высота 30-40 см, Ширина 50 см</p> <p>Длина 230 см Ø 2,6 см Расстояние между узл. 38 см</p> <p>270-300 см</p> <p>Высота 270 см Ширина пролета 75, 80, 90 см</p>	<p>гимнастической стенке, часто плохо координируют движение рук и ног, проявляют нерешительность. Высота гимнастической стенки не должна превышать 1,5 метром.</p> <p>Дети старшего дошкольного возраста довольно быстро овладевают упражнениями в лазании, подлезании и ползании. С ними разучивают ползание по-пластунски на полу (траве). Во время выполнения упражнений в лазании ставятся повышенные требования: обязательное выполнение попеременного шага, правильная координация движений рук и ног, умение подниматься быстро и ритмично, не пропуская перекладин. Изменяется высота гимнастической стенки (170-300 см). Ставится задача научить ребенка лазать по веревочной лестнице.</p>
<p><i>Для упражнений в равновесии</i></p>	<p>Бревно гимнастическое напольное.</p>	<p>Длина 240 см Ширина верхней поверхности 10 см Высота 15 см</p>	<p>Балансир-волчок</p> <p>Дорожка-балансир (лестница веревочная напольная).</p>	<p>Длина 23 см Ширина 33 см Ø реек 5 см</p>	<p>Детям 3-4 лет трудно дается сохранение равновесия, как в статических позах, так и в динамических упражнениях. Использования для занятий</p>

	<p>Валик мягкий.</p> <p>Модуль мягкий (комплект из 6-8 сегментов).</p> <p>Балансиры разного типа.</p> <p>Скамейка гимнастическая.</p>	<p>Длина 150, диаметр 20.</p> <p>Длина 200-300 см Ширина 24 см Высота 25 см</p>	<p>Дорожка-змейка (канат).</p> <p>Бревно гимнастическое напольное.</p> <p>Балансиры разного типа.</p> <p>Доска гладкая с зацепами.</p> <p>Скамейка гимнастическая.</p> <p>Модуль мягкий (комплект из 6-8 сегментов).</p> <p>Детские ходули.</p>	<p>Длина 200 см Ø 6 см</p> <p>Длина 240 см Ширина верхней поверхности 10 см Высота 15 см</p> <p>Длина 250 см Ширина 20см Высота 3 см</p> <p>Длина 200-300 см Ширина 24 см Высота 30, 40 см</p>	<p>гимнастических валиков, бревна, доски, балансиров помогает воспитывать самообладание, смелость, способствует развитию координации. Высота гимнастической скамьи 25 см.</p> <p>С 5-6- летнего возраста улучшается устойчивость позы, чувство равновесия, координации движений на основе совершенствования функций нервной системы и приобретенного опыта. Дети способны удерживать равновесие на большом набивном мяче. Учатся идти по слегка качающемуся пособию. Для тренировки можно применять ходули. Меняется высота гимнастической скамейки (с 25 см в младшей группе на 30-40 см.). Усложняются двигательные задания при ходьбе по скамье (переступание через предметы).</p>
--	---	--	---	--	---