

# **Развивающая предметно-пространственная среда (РППС) по физическому развитию**

---

Инструктор по физической культуре МА ДОУ № 46

Пальмтаг Регина Владимировна

**Развивающая предметно-пространственная среда (РППС) по физическому развитию в ДОУ — это безопасное, насыщенное и трансформируемое пространство (физкультурный зал, уголки в группах), оснащенное оборудованием для разных видов двигательной деятельности. Она обеспечивает реализацию ФОП ДО, включая развитие ловкости, силы и координации, соответствуя возрасту детей.**

**Основные требования к РППС по физическому развитию (ФГОС ДО):**

- **Насыщенность**: наличие оборудования для прыжков, лазания, метания, равновесия, подвижных игр (мячи, обручи, скакалки, шведские стенки).
- **Трансформируемость**: возможность быстро менять пространство под разные задачи (занятие, утренняя гимнастика, самостоятельная игра).
- **Полифункциональность**: использование оборудования по-разному (например, модули для конструирования препятствий).
- **Доступность и безопасность**: соответствие материалов возрасту, целостность, удобное расположение для самостоятельной деятельности.

## Элементы среды по зонам:

1. Физкультурный зал: стационарное оборудование (шведская стенка, гимнастические бревна/скамьи), маты.

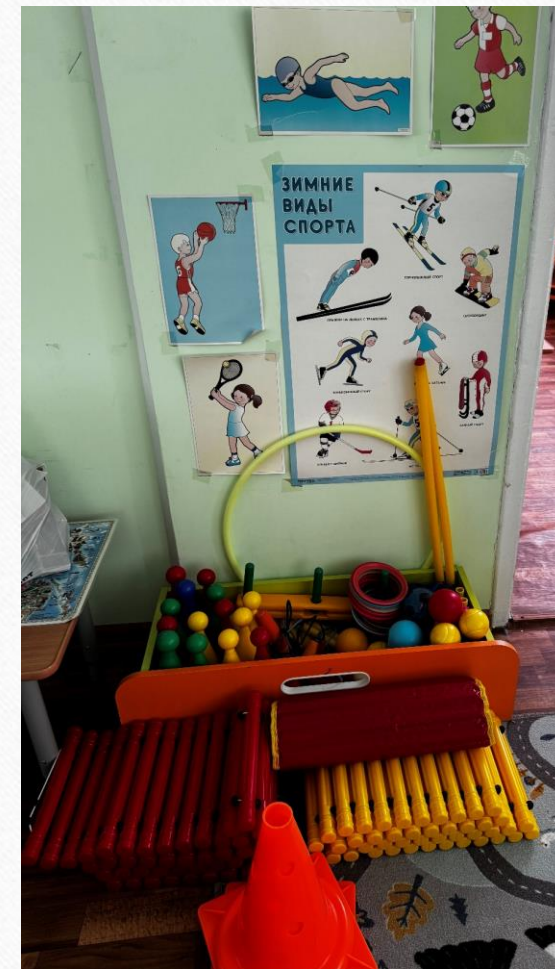


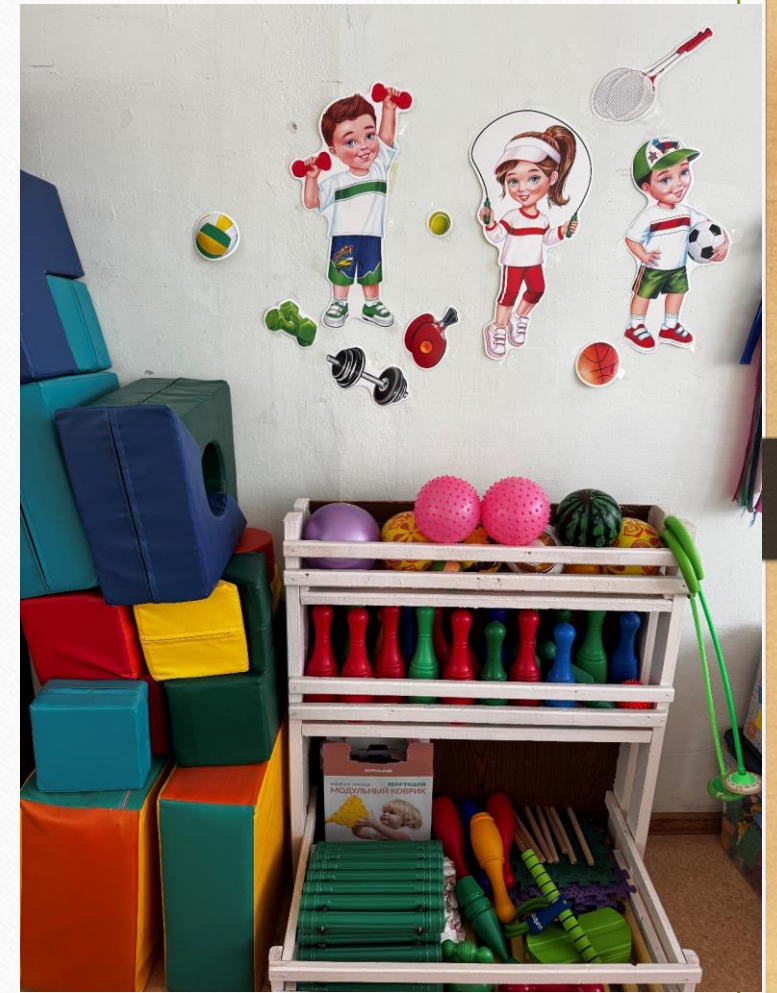
## нестандартное оборудование.





**Групповые физкультурные уголки: мелкий инвентарь (мячики, мешочки с песком, скакалки), атрибуты для подвижных игр.**





# ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ УГОЛОК

### Спортивная форма для занятий в помещении

1. Одежда должна быть легкой и удобной, позволяющей двигаться. Не рекомендуется использовать тяжелые, стесняющие движения вещи. Выбирайте футболки и легкие штаны без лишних украшений. Для занятий лучше выбирать одежду из натуральных тканей.

2. Обувь должна быть удобной, не иметь каблуков. Лучше для занятий на занятиях в помещении, что имеет не только красивый, но и удобный, а также нескользкую подошву.

3. Для занятий в помещении лучше использовать закрытую спортивную обувь, которая не соскальзывает при выполнении упражнений. Закрытая спортивная обувь имеет нескользкую подошву, которая предотвращает падение.

4. Для занятий лучше использовать закрытую спортивную обувь, которая не соскальзывает при выполнении упражнений. Закрытая спортивная обувь имеет нескользкую подошву, которая предотвращает падение.



### Правила безопасности

Во время тренировки не забывайте о соблюдении техники безопасности. Это позволит избежать травм и повреждений. Тренировки не следует проводить в плохую погоду. Организм должен постепенно привыкнуть к физической нагрузке, а занятия должны быть систематическими, чтобы избежать переутомления. Более значительную нагрузку следует начинать только после консультации с тренером. Правильный подход к тренировкам, направленный на развитие физических качеств организма, позволит избежать травм.

Для тренировок лучше всего подходит время с утра или вечером. Лучший вариант тренировок на свежем воздухе. На дорожках, покрытых резиной, пластиком, а также для занятий в помещении.



### Проблемы плоскостопия

Кривизна стопы - это нарушение ее формы. Плоскостопие чаще встречается у детей, оно отрицательно сказывается на функционировании позвоночника, скелета и на общем состоянии организма ребенка.

Для профилактики плоскостопия можно использовать следующие упражнения:

«Ловим ноги»  
Ребенок сидит на ковре, руки опущены. На пол впереди него лежит палочка. Ребенок поднимает палочку ногами, переносит палочку вперед (при этом ноги не отрывает от пола).

«Картинки - великаны»  
Ребенок стоит на сигнале: «великаны» он идет на носках, на сигнале: «картинки» - в полуприсяде.

«Ползетка»  
Ребенок шагает, подражая ходу лошади (ногами, руками, талией), и прищипывая язык.

### 3-4 месяца жизни

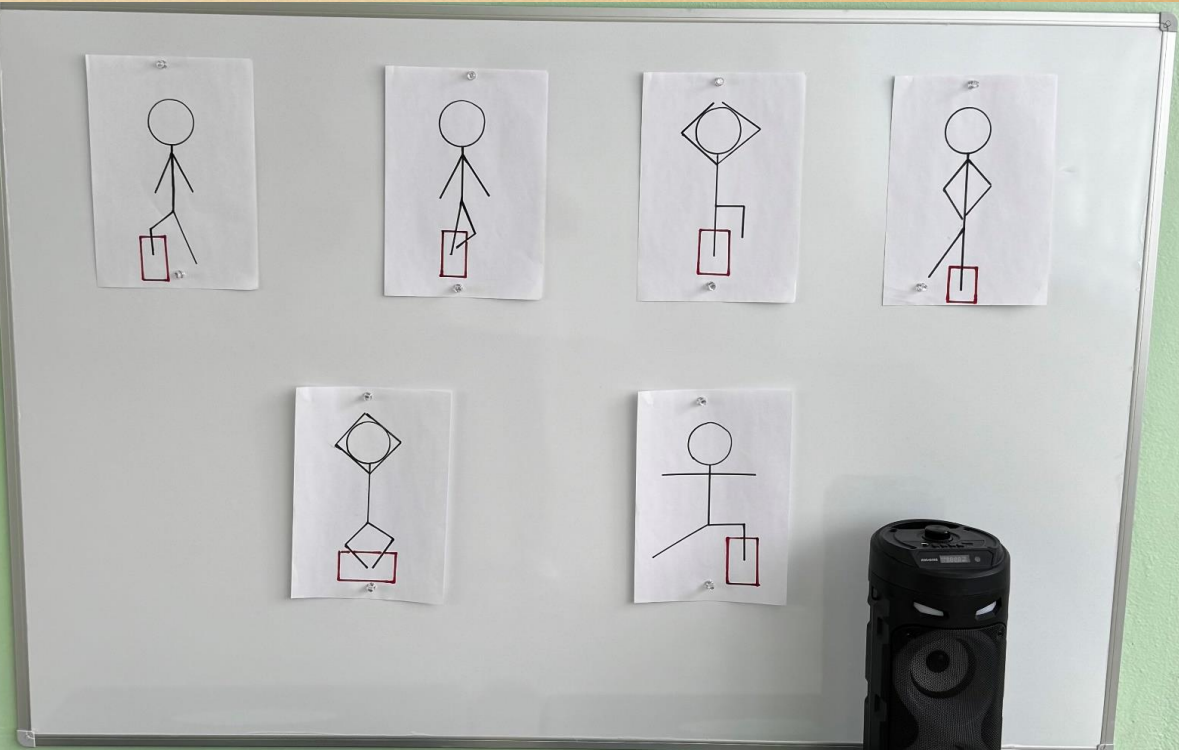
3-4 мес. Ребенок должен научиться сидеть самостоятельно. В этом возрасте ребенок должен научиться сидеть самостоятельно. В этом возрасте ребенок должен научиться сидеть самостоятельно. В этом возрасте ребенок должен научиться сидеть самостоятельно.

4-6 мес. Ребенок должен научиться ползать. В этом возрасте ребенок должен научиться ползать. В этом возрасте ребенок должен научиться ползать. В этом возрасте ребенок должен научиться ползать.

### Подружись с физкультурой

Будь здоровым, будь активным! Мы не ленимся, мы играем! Мы здоровы, целый год!





The whiteboard displays six diagrams of a stick figure illustrating foot exercises:

- 1. A stick figure with a red rectangle on the right foot, representing a heel strike.
- 2. A stick figure with a red rectangle on the right foot, representing a ball-of-foot strike.
- 3. A stick figure with a red rectangle on the right foot, representing a toe strike.
- 4. A stick figure with a red rectangle on the right foot, representing a heel strike.
- 5. A stick figure with a red rectangle on the right foot, representing a ball-of-foot strike.
- 6. A stick figure with a red rectangle on the right foot, representing a toe strike.



Two stacks of black and yellow step-aerobic platforms are positioned on the floor. The left stack has three steps, and the right stack has four steps. A black speaker is placed on top of the right stack.

Уличная площадка: спортивный комплекс, зона для бега, игры в мяч, дорожки здоровья





