

Гигиенические
требования к
физкультурным занятиям.
Зал, температура,
уборка, инвентарь,
форма одежды.

Выполнила студентка 1 курса
Сорокина Татьяна

Зал

- ▶ Физкультурный зал располагается на первом этаже детского сада. Цвет стен, пола, подобран по принципу использования спокойных и нейтральных тонов, не вызывающих дополнительного возбуждения и раздражения. Оборудование установлена в контексте общей композиции.

Физическое воспитание детей

- ▶ Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств. Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и другие.

Физическое развитие детей первого года жизни

- ▶ Физическое развитие детей первого года жизни организуют в форме индивидуальных занятий, включающих комплексы массажа и гимнастики по назначению врача.
- ▶ Реализация основной образовательной программы для детей первого года жизни проводится с каждым ребенком индивидуально в групповом помещении ежедневно не ранее чем через 45 минут после еды.
- ▶ Длительность занятия с каждым ребенком составляет 6 - 10 минут.

Физическое развитие детей второго и третьего года жизни

- ▶ С детьми второго и третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляют по подгруппам 2 - 3 раза в неделю. С детьми второго года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни - в групповом помещении или в физкультурном зале.

Занятия по физическому развитию от 3 до 7 лет

- ▶ Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:
 - ▶ - в младшей группе - 15 мин.,
 - ▶ - в средней группе - 20 мин.,
 - ▶ - в старшей группе - 25 мин.,
 - ▶ - в подготовительной группе - 30 мин.
- ▶ Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.
- ▶ В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

Уборка в спортивном зале.

- ▶ Влажная уборка спортивных залов проводится 1 раз в день и после каждого занятия. Спортивный инвентарь ежедневно протирается влажной ветошью, маты - с использованием мыльно-содового раствора. Ковровые покрытия ежедневно очищаются с использованием пылесоса. Во время генеральных уборок ковровое покрытие подвергается влажной обработке. Возможно использование моющего пылесоса. После каждого занятия спортивный зал проветривается в течение не менее 10 минут.

Температура в спортивном зале.

- ▶ В соответствии с новым нормативным документом температура воздуха во внутренних помещениях ДОО регламентируется в виде диапазона температур: для ясельных групп температура основных групповых помещений устанавливается в пределах 21-24 °С; для дошкольных групп - в пределах 21-23 °С (ранее температура зависела от возраста детей и климатического района размещения ДОО). Допустимые пределы температуры в спальнях, музыкальных и гимнастических залах составляют 19-20 °С.

Инвентарь

В физкультурном зале для проведения непосредственно образовательной деятельности имеется:

- ▶ Шведская стенка,
- ▶ гимнастические скамейки,
- ▶ спортивный комплекс,
- ▶ тренажеры («бегущая по волнам», «гребля», силовой, велотренажер), спортивный комплекс,
- ▶ наклонные доски,
- ▶ наклонная лестница
- ▶ веревочная лесенка
- ▶ канат лазания
- ▶ сетка для лазания
- ▶ батут индивидуальный
- ▶ туннель для пролезания
- ▶ навешиваемые баскетбольные кольца
- ▶ стационарные баскетбольные кольца
- ▶ качалочки
- ▶ щиты для метания
- ▶ маты.

Спортивная форма на занятиях физической культурой

- ▶ Спортивная форма для занятий в помещении:
- ▶ 1. Футболка. Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого цвета.
- ▶ Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.
- ▶ 2. Шорты. Шорты должны быть неширокие, не ниже колен.
- ▶ Многие дети приходят на занятие в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т. д.
- ▶ 3. Обувь. Необходимо иметь кроссовки или кеды они не скользят при выполнении упражнений.
- ▶ 4. Носочки. Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.