

Физкульт УРА!!!



Инструктор по
физической культуре
Н.А. Резвова

Виды физкультурно-оздоровительной работы

- * Младшие, средние группы
- * Физкультурные занятия 2 раза в неделю.
- * Утренняя гимнастика в помещении ежедневно
- * Сухое растирание тела
- * Босохождение по «Дорожке здоровья»
- * Физкультурные досуги ежемесячно
- * Дни здоровья ежемесячно
- * Дополнительная образовательная программа «Фитнес для дошкольников»

Виды физкультурно-оздоровительной работы

- * Старшие, подготовительные группы
- * Физкультурные занятия 2 раза в неделю: 1 на улице, 1 в зале
- * Пробежка и утренняя гимнастика на улице (осень, весна)
- * Босохождение по «Дорожке здоровья»
- * Физкультурные досуги ежемесячно
- * Дни здоровья ежемесячно
- * Легкоатлетическая секция
- * Дополнительная образовательная программа «Фитнес для дошкольников»

Спортивная форма в зале

* **ФОРМА!!!**

- * Белая футболка
- * Чёрные шорты
- * Форма должна быть помечена так, чтобы ребёнок легко мог отличить свою форму.
- * **ЧЕШКИ** должны соответствовать размеру и иметь нескользкую подошву.
- * **ВОЛОСЫ** у девочек убраны!!!



Спортивная форма на улице

* **ОБУВЬ!!!**

- * Тёплая, лёгкая, удобная: кроссовки, кеды, тапочки (летом)
- * **Исключаются каблуки, открытые пальцы ног (летом)!!!**
- * **Одежда** спортивного стиля.
- * Спортивная форма (тёплый период)
- * Облегчённая куртка, брюки спортивные (не джинсы), шапка, шарф, перчатки (холодный период)

* **ЛЫЖИ!!! (без палок)**

- * Желательно приносить свои из дома.
- * Крепления удобные для застегивания самим ребёнком. Очень желательно потренироваться дома!
- * Варежки или перчатки **ОБЯЗАТЕЛЬНО!!!**
- * У кого нет лыж, своевременно обратиться к воспитателям группы и составить список, чтобы своими силами произвести ремонт лыжного инвентаря детского сада.

К концу пятого года жизни ребенок...

- * Сохраняет статическое равновесие (от 15с), стоя на линии
- * Подбрасывает и ловит мяч двумя руками
- * Прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги, не теряя равновесия
- * Бегает свободно, быстро и с удовольствием, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их
- * Бросает набивной мешочек на 5-8м
- * Хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку

К концу шестого года жизни ребенок...

- * Хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.
- * Может бежать непрерывно в медленном темпе 2 минуты
- * Пробегает 3*10 м (челночный бег) быстрее 11,2с
- * Прыгает в длину с места на 80 см и более
- * Бросает мешочек с песком правой и левой руками в вертикальную цель на 3-4м

К концу шестого года жизни ребенок...

- * Бегает свободно, быстро и с удовольствием, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их
- * Умеет прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед, на двух ногах, с ноги на ногу, междускоками
- * Бросает мяч из различных исходных положений, через сетку, отбивает мяч об пол и с продвижением вперед
- * Умеет чередовать ползание с другими видами движений

К концу седьмого года жизни ребенок...

- * Развиты в соответствии с возрастом основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скорость, сила, общая выносливость)
- * Сохраняет статическое равновесие (от 15с), стоя на линии
- * Подбрасывает и ловит мяч двумя руками
- * Прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия
- * Бегает свободно, быстро и с удовольствием, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их
- * Бросает набивной мешочек правой и левой рукой на расстояние 5-8м

Мероприятия

- * День Бега – «Кросс нации – 2016» 24.09.2016.
- * «Весёлые старты» с родителями – октябрь
- * Спортивный фестиваль «Малышиада» – ноябрь
- * «Папа, мама, я – спортивная семья» среди семейных команд детского сада – январь
- * «Папа, мама, я – спортивная семья» городской этап – февраль, март
- * Мемориал Б.Г. Музрукова (лыжный забег на 500 метров)
- * Физкультурно-образовательный фестиваль для дошкольников «Дрозд» – май, июнь.

Легкоатлетическая секция

- * **Цель:** подготовить команду воспитанников детского сада для участия в спортивном фестивале «Малышиада» для дошкольников.
- * Занятия проходят после дневного сна по понедельникам и средам
- * Занятия в легкоатлетической секции производятся на бюджетной основе
- * Количество обучающихся в группе ограничено, отбор обучающихся производится на основании предыдущего мониторинга и наблюдений
- * По результатам занятий в секции производится комплектование команды основных участников (4 мальчика и 4 девочки) и запасных (1 мальчик и 1 девочка)

Вы можете обратиться по интересующим Вас вопросам:

* По понедельникам 17.15 – 18.30