

# 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