

Физкультурно-оздоровительный центр

Орлята

«Развиваем, закаляем, здоровым в школу выпускаем»



Оборудование

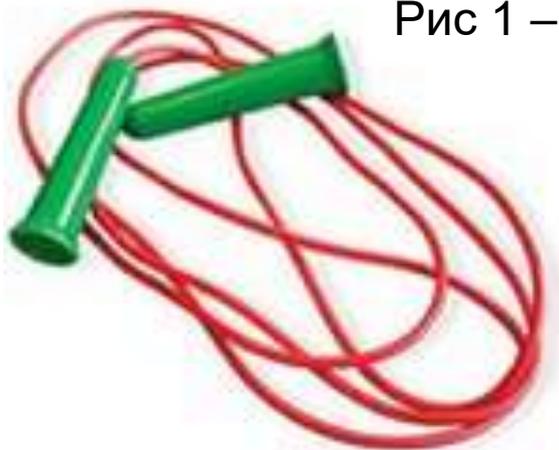
Основной набор оборудования и пособий находится в физкультурном зале, так как разные виды занятий по физической культуре в основном проводятся в нем.

- Шкафы
- Закрытые ящики
- Шведская стенка
- Палки
- Батут
- Городки
- Доска для ходьбы
- Мягкие модули

Материал

- Скакалки
- Шнуры
- Ленты
- Кубики
- Флажки
- Кегли
- Обручи
- Кольцеброс
- Мячи разные
- Мешочки с песком
- Бумеранги
- Картотека физ.минуток, гимнастики

Рис 1 – Оборудование и материалы



Формы работы с детьми по физическому воспитанию



Правила работы в центре:

- Не опаздывай к началу занятий
- Соблюдай правила игры
- Соблюдай правила безопасности
- Повторяй
- Убери за собой



Физическое воспитание

Физкультура

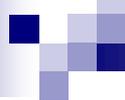
- Утренняя гимнастика
- Физкультура и занятия
- Физкультура и праздники
- Физкультура и досуг
- Двигательная активность
- Индивидуальные занятия
- Ритмическая гимнастика
- Гимнастика после сна
- Походы
- Оздоровительный бег

Закаливание

- Полоскание горла
- Ходьба босиком
- Контрастные воздушные ванны
- Солнечные ванны
- Сон без маек
- Обширное умывание
- Дыхат. гимнастика

Рис 2 - Физкультурно-оздоровительные занятия





Мероприятия

- Выставки
- Праздники
- Открытые просмотры
- Дни здоровья
- Конкурсы
- Профилактические

Рис 3- Мероприятия по физической культуре



Рисунок 4 - Физкультурно-оздоровительные мероприятия



Старший возраст

ИГРЫ (Подвижные игры, народные, дидактические и спортивные игры)

- «Капканы»
- «Золотые ворота - круговые»
- «Ворота»
- «Змейка»
- «Салки»
- «Кошки-мышки»
- Жмурки «Маша и Яша»
- «Защищай город»
- «Заяц»
- «Гуси-лебеди»
- «Золотые ворота»
- «Волк и овцы»
- «Дорога»
- «Петушок»

- **Путешествие в страну здоровья!»** (оздоровительные досуги, праздники, развлечения, дни здоровья, тематические прогулки, игровая деятельность).

«Салки с мячом» — подвижная игра для детей от 5-7 лет

Перед тем, как начать игру, оговариваются размеры площадки, дальше которых нельзя забегать. Считалкой выбирают водящего. Водящий берет мяч и считает до пяти. В это время все дети разбегаются. После этого водящий преследует игроков, стараясь осалить их мячом. При этом мяч нужно именно бросить (и, конечно, попасть). Если водящему удалось осалить мячом кого-либо из детей, то этот ребенок становится водящим. Он подбирает мяч, считает до пяти и игра повторяется. Играют до тех пор, пока не надоест.

«Защищай город» - народная игра

Участники игры встают в круг на расстоянии одного шага, у всех есть маленькие мячи. В середине круга построен городок, т. е. поставлено несколько кеглей на таком расстоянии, чтобы между ними мог свободно пройти мяч.

Городок охраняют три сторожа. Играющие, стоя на одном месте, ногой посылают мяч в городок. Тот, кто, прокатывая мяч, собьет кеглю, встает на место сторожа.

Правила

1. Мяч игроки должны только прокатывать.
2. Нельзя пропускать отбитый сторожем мяч за круг; кто пропустил мяч, выходит из игры.
3. Сторожем разрешается, защищая город, переходить с одной стороны круга на другую.
4. Сторож задерживает и отбивает мяч только ногой.

«Назови спортсмена» (валеологическая игра-упражнение)

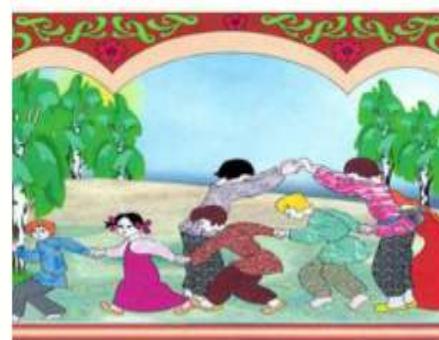
Цель: воспитание уважительного отношения к спортсменам, развитие умения различать и называть виды спорта.

Материал: картинки с изображением спортсменов.

Цель: воспитание уважительного отношения к спортсменам, развитие умения различать и называть виды спорта.

Описание: дети играют в парах. Один берет картинку с изображением спортсмена и движением показывает заданный вид спорта, другой — отгадывает. Затем игроки меняются местами.

Рис 5 – Разновидности игр в картинках



Спортсмены Красноярского края

1. Иван Ярыгин
2. Сергей Ломанов
3. Алена Сидько
4. Ольга Медведцева и др



Рис 6 - Учебная литература по физическому воспитанию

1. Воротилкина И.М. - Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении.
2. Степаненкова Эмма - Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации.
3. Литвинова – Физкультурные занятия в детском саду
4. Любовь Чадова – Физкультурные мероприятия и праздники в детском саду



Рисунок 7 – занятия в бассейне



Чтоб успешно развиваться — нужно спортом заниматься!

