

Купить Журнал инструктора по физической
культуре детского сада



ЖУРНАЛ инструктора по физической культуре детского сада

ЦентрМаг

ЖУРНАЛ

инструктора по физической культуре детского сада

(наименование организации)

(месторасположение организации)

Начат _____ 20____ г.
Окончен _____ 20____ г.

Основными задачами дошкольного учреждения по физической культуре являются: охрана и укрепление здоровья детей, формирование у них жизненно необходимых двигательных умений в соответствии с индивидуальными особенностями, развитие двигательных способностей, накопление элементарных знаний о физической культуре; создание условий для реализации потребности в двигательной активности; воспитание потребности в здоровом образе жизни; обеспечение физического и психического благополучия.

Правильно организованное физическое воспитание способствует гармоничному развитию ребенка, выработке основных гигиенических навыков.

Безопасность на занятиях ФК

Занятия проводят на спортивной площадке или в спортивном зале. На занятия могут действовать факторы, способствующие росту травматизма и заболеваемости воспитанников:

- отрицательная температура воздуха;
- мокрый грунт (пол);
- сильный ветер;
- опавшая с деревьев листва;
- падение на скользком грунте или твердом покрытии;
- нахождение в зоне броска во время метания;
- выполнение упражнений в беге, прыжках и метании без разминки.

Типичные травмы

При выполнении упражнений возможны:

- ушибы и растяжения сумочно-связочного аппарата лучезапястного, локтевого, плечевого, коленного и голеностопного суставов;
- ушибы головы;
- ссадины, потертости и срывы мозолей.

Меры по обеспечению безопасности

Необходимо качественно и всесторонне проводить разминку. Она должна включать две части упражнений: *общеподготовительную* (медленный бег, комплекс общеразвивающих упражнений) и *основную*.

Выполняя упражнения при разминке, следует придерживаться методических правил:

- нужно последовательно воздействовать на основные группы мышц (потягивания, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление);
- упражнения по своему характеру и интенсивности должны соответствовать предстоящей основной деятельности на занятии;
- общеразвивающий комплекс должен включать не менее 5–6 упражнений различной направленности, с повторением каждого 4–5 раз.

В основной части важное значение для обеспечения безопасности имеют *помощь* и *страховка*. Помощь – это облегчение действий при выполнении упражнений.

Чтобы на занятиях физической культуры не возникли опасные для жизни и здоровья воспитанников ситуации, необходимо:

1. Создавать хорошую материально-техническую базу.
2. Выполнять санитарно-гигиенические требования.
3. Правильно выбирать место для занятий.
4. Методически грамотно планировать и проводить занятия.

Безопасность при проведении подвижных игр

Подвижные игры, входящие в программу физического воспитания ДОО, характеризуются разнообразными двигательными действиями: бегом, остановками, поворотами, прыжками, лазанием, перелезанием, соскоками, перемещением по узкой опоре и др. Поэтому на занятиях физкультурой при проведении подвижных игр во избежание получения травмы нужно:

1. Строго соблюдать правила игры.
2. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
3. При падении сгруппироваться.
4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) инструктора ФК.
5. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) инструктора ФК.

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА _____ УЧЕБНЫЙ ГОД

Дни недели	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Понедельник				
Вторник				
Среда				
Четверг				
Пятница				

Журнал учета занятий в _____ группе на _____ учебный год

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Журнал учета занятий в _____ группе на _____ учебный год

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Группа _____
Воспитатели _____
Старший воспитатель _____

№ п/п	Критерии		Суммар- ный уровень
	Фамилия, имя ребенка	Всего баллов	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
	Всего баллов		

Группа _____
Воспитатели _____
Старший воспитатель _____

[illegible]

Оrientировочные показатели физической подготовленности детей 3–7 лет
(утверждено Постановлением Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. № 916)

№ п/п	Наименование показателя	Пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал.	110–150	140–180	160–230	175–300	220–350
		Дев.	100–140	130–175	150–225	170–280	190–330
2	Прыжок в длину с места	Мал.	60–85	75–95	85–130	100–140	130–155
		Дев.	55–80	70–90	85–125	90–140	125–150
3	Наклон туловища вперед (см)	Мал.	1–3	2–5	3–6	4–7	5–8
		Дев.	2–6	5–8	6–9	7–10	8–12
4	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал.	7,8–7,5	5,5–5,0	3,8–3,7	2,5–2,1	2,3–2,0
		Дев.	8,0–7,6	5,7–5,2	4,0–3,8	2,6–2,2	2,5–2,1
5	Бег на дистанцию 30 метров	Мал.		8,5–10,0	8,2–7,0	7,0–6,3	6,2–5,7
		Дев.		8,8–10,5	8,5–7,4	7,5–6,6	6,5–5,9
6	Челночный бег 3x10 метров	Мал.		9,5–11,0	9,2–8,0	8,0–7,4	7,2–6,8
		Дев.		9,8–11,5	9,5–8,4	8,5–7,7	7,5–7,0
7	Бег зигзагом	Мал.		9,5–11,0	9,2–8,0	8,0–7,4	7,2–6,8
		Дев.		9,8–11,5	9,5–8,4	8,5–7,7	7,5–7,0
8	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал.		6–8	9–11	10–12	12–14
		Дев.		4–6	7–9	8–10	9–12
9	Прыжки через скакалку	Мал.			1–3	3–15	7–21
		Дев.			2–5	3–20	15–45
10	Бег на дистанцию 90/120/150 метров	Мал.			31,6–34,6	31,9–35,0	31,5–35,2
		Дев.			32,0–35,0	32,0–36,0	32,5–37,0
11	Поднимание ног в положении лежа на спине	Мал.			9–10	10–11	11–13
		Дев.			6–8	7–9	10–12

Физическое развитие: измерение длины и массы тела, окружности грудной клетки.

Развитие психофизических качеств:

- измерение силы: подъем туловища в сед, поднимание ног в положении лежа на спине;
- скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы;
- быстрота: бег на дистанции 10 метров схода и 30 м; челночный бег 3х10 м;
- выносливость: бег на дистанции 90/120/150 м (в зависимости от возраста детей);
- ловкость: бег зигзагом, прыжки через скакалку;
- гибкость: наклон туловища вперед.

ТЕСТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

Тесты по определению скоростно-силовых качеств.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения стоя.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Прыжок в длину с места.

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (1х2). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, прыгнуть от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземлиться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению быстроты.

Бег на дистанцию 10 метров схода.

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6–7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет – кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними – 5 минут.

Ребенок по команде «На старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добегает до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Бег на дистанцию 30 метров.

Задание проводится на беговой дорожке (длина – не менее 40 м, ширина – 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых: один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5–7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!» – взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3–5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Челночный бег 3х10 метров.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его.

Фиксируется общее время бега.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тесты по определению ловкости.

Бег зигзагом.

Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии старта на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами – 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команде «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой, между мячами и финиширует. Воспитатель выключает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10 с. Тест проводится в 2 попытки, фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнулся с ним, сбился с курса или упал, тест проводится заново.

Ребенку необходим показ.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Прыжки через скакалку.

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки вниз, в руках скакалка. Ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встанет обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

Тесты по определению гибкости.

Наклон туловища вперед.

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению выносливости.

Бег на дистанцию 90/120/150 метров (в зависимости от возраста детей).

Тест проводится с небольшой подгруппой (5–7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее – отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «На старт!» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1–2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Тест предназначен для детей: 5 лет – дистанция 90 м;

6 лет – дистанция 120 м;

7 лет – дистанция 150 м.

Тесты по определению силовой выносливости.

Подъем туловища в сед (за 30 секунд).

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Поднимание ног в положении лежа на спине.

Ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком. Засчитывается число правильно выполненных подниманий за 30 секунд.

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

(Данные тесты предложены Н. Н. Кожуховой, Л. А. Рыжовой, М. М. Самодуровой.)

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств.

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В. И. Усаковым:

$$W = \frac{100 (V2 - V1)}{\frac{1}{2} (V1 + V2)}$$

где W – прирост показателей темпов в %,

V1 – исходный уровень,

V2 – конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места в начале года на 42 см, а в конце – на 46 см. Подставляя эти значения в формулу, получаем:

$$W = \frac{100 (46 - 42)}{\frac{1}{2} (42 + 46)} = 9 \%$$

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста (%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8–10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10–15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Низкий. Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

Средний. Владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат. В играх – активен.

Высокий. Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

Условные обозначения:

- низкий уровень – «-»,
- средний уровень – «±»,
- высокий уровень – «+».

Показатели физического развития детей 3–6 лет

Показатели физического развития	Возраст			
	3 года	4 года	5 лет	6 лет
Девочки				
Масса тела, кг	13,8–17,1	16,8–19,8	17,5–22	19,9–25,9
Длина тела, см	96–104	103–110	109–116	115–123
Окружность грудной клетки, см	52–54	54–56	56–58	58–61
Мальчики				
Масса тела, кг	14,7–17,5	16–20,1	18–22,9	20–25
Длина тела, см	99–106	105–111	109–118	115–125
Окружность грудной клетки, см	53–54	54–57	57–58	58–60

Характеристика физических качеств

Гибкость определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Способность выполнять повороты и круговые движения в суставах тела свидетельствует о хорошем физическом состоянии человека. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, то есть трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству.

Выносливость является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Это способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Она определяется функциональной устойчивостью нервных процессов, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.

Важнейшим фактором, от которого в решающей мере зависят успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствование ранее разученных упражнений, является **координация**. Под координационными качествами понимается способность быстро согласовывать отдельные двигательные действия в меняющихся условиях, выполнять движения точно и рационально.

Ловкость – более общее по сравнению с координацией понятие. Это комплексное качество обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях.

ПАСПОРТ СПОРТИВНОГО ЗАЛА

Ответственные:
инструктор по физкультуре

стаж работы _____ лет

1. Общие сведения

Полное наименование учреждения – _____

Площадь спортивного зала _____ м²

Число мест спортивного зала:

для детей – _____

для взрослых – _____

Ф. И. О. инструктора по физкультуре: _____

Цель – развитие физических качеств и оздоровление детей дошкольного возраста.

Посещающие: дети детского сада, педагоги, родители.

В спортивном зале проводятся ритмические гимнастики, физкультурные занятия, индивидуальная работа, совместная деятельность, праздники и развлечения, родительские собрания, вечера досуга, игры, просмотр театрализованных представлений, мультфильмов и спектаклей.

Нормативные и правовые документы, регламентирующие образовательную деятельность:

- Конвенция о правах ребенка;
- Конституция РФ;
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка РФ»;
- Федеральный закон «Об образовании в РФ»;
- СанПиН;
- должностная инструкция;
- тематический план работы (на год, месяц).

2. Документация спортивного зала

№ п/п	Перечень																		
1	Паспорт																		
2	График проветривания и кварцевания																		
3	Правила техники безопасности																		
4	Расписание занятий (физкультурных)																		
5	Перспективное планирование																		

3. Перечень методических материалов для организации НОД «Физкультура»

№ п/п	Учебно-методические пособия	Кол-во
1	Перспективные планы	
2	Календарные планы	
3	Перспективный план работы с родителями	
4	Перспективный план работы с педагогами	
5		
6		
7		

№ п/п	Методическая литература	Кол-во
1	О. М. Литвинова. Система физического воспитания в ДОУ	
2	М. А. Павлова. Здоровьесберегающая система в ДОУ	
3	В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров. Развивающая педагогика оздоровления	
4	М. Ф. Литвинова. Физкультурные занятия с детьми раннего возраста	
5	Л. И. Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми	
6	Е. И. Подольская. Оздоровительная гимнастика в ДОУ	
7	М. Ю. Картушина. Быть здоровыми хотим	
8	М. Ю. Картушина. Зеленый огонек здоровья	
9	Ю. А. Кириллова. Комплексы ОРУ и подвижных игр на свежем воздухе	
10	В. А. Шишкина. Движение + Движение	
11	К. К. Утробина. Занимательная физкультура в детском саду	
12	В. Г. Фролов, Г. П. Юрко. Физкультурные занятия на воздухе	
13	П. П. Бучинская. Общеразвивающие упражнения в ДОУ	
14	Т. Е. Харченко. Утренняя гимнастика в ДОУ	
15	Е. С. Анищенкова. Пальчиковая гимнастика	
16	М. Ю. Картушина. Сценарии оздоровительных досугов в ДОУ	
17	М. А. Давыдова. Спортивные мероприятия для дошкольников	
18	Н. Луконина. Физкультурные праздники в ДОУ	
19	Е. Н. Вавилова. Развитие основных движений у детей	
20	М. А. Рунова. Дифференцированные занятия по физкультуре	
21	О. Н. Моргунова. Физкультурно-оздоровительная работа	
22	Е. Н. Вавилова. Учите бегать, прыгать, метать	
23	М. Ю. Картушина. Сюжетные физкультурные занятия	
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		

4. Оборудование спортивного зала

№ п/п	Физкультурное оборудование	Количество
1	Гимнастическая стенка	
2	Гимнастические скамейки	
3	Тележка для оборудования	
4	Деревянные стойки	
5	Маты	
6	Перекладины для подтягивания	
7	Мячи (D 18 см)	
8	Мячи (D 14 см)	
9	Мячи (D 7 см)	
10	Канаты	
11	Палки	
12	Гантели	
13	Мячи (ежи)	
14	Мешочки для метания	
15	Погремушки	
16	Кочки	
17	Змейка	
18	Массажная дорожка	
19	Дорожка здоровья	
20	Массажер	
21	Обручи	
22	Кегли	
23	Башенки	
24	Скакалки	
25	Степы	
26	Кубики	
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		

5. Нормативные документы

КОНВЕНЦИЯ О ПРАВАХ РЕБЕНКА

Принята 44-й сессией Генеральной Ассамблеи ООН 20 ноября 1989 г.

Ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13 июня 1990 г. (извлечения).

Статья 3.

3. Государства-участники обеспечивают, чтобы учреждения, службы и органы, ответственные за заботу о детях или их защиту, отвечали нормам, установленным компетентными органами, в частности, в области безопасности и здравоохранения и с точки зрения численности и пригодности их персонала, а также компетентного надзора.

Статья 6.

1. Государства-участники признают, что каждый ребенок имеет неотъемлемое право на жизнь.

2. Государства-участники обеспечивают в максимально возможной степени выживание и здоровое развитие ребенка.

Статья 19.

1. Государства-участники принимают все необходимые законодательные, административные, социальные и просветительские меры с целью защиты ребенка от всех форм физического или психологического насилия, оскорбления или злоупотребления, отсутствия заботы или небрежного обращения, грубого обращения или эксплуатации, включая сексуальное злоупотребление, со стороны родителей, законных опекунов или любого другого лица, заботящегося о ребенке.

2. Такие меры защиты, в случае необходимости, включая эффективные процедуры для разработки социальных программ с целью предоставления необходимой поддержки ребенку и лицам, которые о нем заботятся, а также для осуществления других форм предупреждения и выявления, сообщения, передачи на рассмотрение, расследования, лечения и последующих мер в связи со случаями жестокого обращения с ребенком, указанными выше, а также, в случае необходимости, для возбуждения судебной процедуры.

Статья 23.

1. Государства-участники признают, что неполноценный в умственном или физическом отношении ребенок должен вести полноценную и достойную жизнь в условиях, которые обеспечивают его достоинство, способствуют его уверенности в себе и облегчают его активное участие в жизни общества.

2. Государства-участники признают право неполноценного ребенка на особую заботу и поощряют и обеспечивают предоставление при условии наличия ресурсов имеющему на это право ребенку и ответственному за заботу о нем помощи, о которой подана просьба и которая соответствует состоянию ребенка и положению его родителей или других лиц, обеспечивающих заботу о ребенке.

3. В признание особых нужд неполноценного ребенка помощь в соответствии с пунктом 2 настоящей статьи предоставляется, по возможности, бесплатно с учетом финансовых ресурсов родителей или других лиц, обеспечивающих заботу о ребенке, и имеет целью обеспечение неполноценному ребенку эффективного доступа к услугам в области образования, профессиональной подготовки, медицинского обслуживания, восстановления здоровья, подготовки к трудовой деятельности и доступа к средствам отдыха таким образом, который приводит к наиболее полному, по возможности, вовлечению ребенка в социальную жизнь и достижению развития его личности, включая культурное и духовное развитие ребенка.

4. Государства-участники способствуют в духе международного сотрудничества обмену соответствующей информацией в области профилактического здравоохранения и медицинского, психологического и функционального лечения неполноценных детей, включая распространение информации о методах реабилитации, общеобразовательной и профессиональной подготовки, а также доступ к этой информации, с тем чтобы позволить государствам-участникам улучшить свои возможности и знания и расширить опыт в этой области. В этой связи особое внимание должно уделяться потребностям развивающихся стран.

Статья 24.

1. Государства-участники признают право ребенка на пользование наиболее совершенными услугами системы здравоохранения и средствами лечения болезней и восстановления здоровья. Государства-участники стремятся обеспечить, чтобы ни один ребенок не был лишен своего права на доступ к подобным услугам системы здравоохранения.

2. Государства-участники добиваются полного осуществления данного права и, в частности, принимают необходимые меры для:

- а) снижения уровней смертности младенцев и детской смертности;
- б) обеспечения предоставления необходимой медицинской помощи и охраны здоровья всех детей с уделением первоочередного внимания развитию первичной медико-санитарной помощи;
- в) борьбы с болезнями и недоеданием, в том числе в рамках первичной медико-санитарной помощи, путем, среди прочего, применения легкодоступной технологии и предоставления достаточно питательного продовольствия и чистой питьевой воды, принимая во внимание опасность и риск загрязнения окружающей среды;
- г) предоставления матерям надлежащих услуг по охране здоровья в дородовой и послеродовой периоды;
- д) обеспечения осведомленности всех слоев общества, в частности родителей и детей, о здоровье и питании детей, преимуществах грудного кормления, гигиене, санитарии среды обитания ребенка и предупреждения несчастных случаев, а также их доступа к образованию и их поддержки в использовании таких знаний;
- е) развития просветительной работы и услуг в области профилактической медицинской помощи и планирования размера семьи.

Статья 32.

1. Государства-участники признают право ребенка на защиту от экономической эксплуатации и от выполнения любой работы, которая может представлять опасность для его здоровья или служить препятствием в получении им образования либо наносить ущерб его здоровью и физическому, умственному, духовному, моральному и социальному развитию.

Статья 33. Государства-участники принимают все необходимые меры, включая законодательные, административные и социальные меры, а также меры в области образования, с тем чтобы защитить детей от незаконного употребления наркотических средств и психотропных веществ, как они определены в соответствующих международных договорах, и не допустить использование детей в противозаконном производстве таких веществ и торговле ими.

Конвенция вступила в силу для СССР 15 сентября 1990 года (Ведомости Верховного Совета СССР. 1990. № 45. Ст. 995).

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН ОТ 29 ДЕКАБРЯ 2012 Г. № 273-ФЗ «ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ» (ИЗВЛЕЧЕНИЯ)

Статья 84. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта.

1. Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

2. В области физической культуры и спорта реализуются следующие образовательные программы:

1) образовательные программы основного общего и среднего общего образования, интегрированные с дополнительными предпрофессиональными образовательными программами в области физической культуры и спорта (далее – интегрированные образовательные программы в области физической культуры и спорта);

2) профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

3) дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта.

3. Дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта включают в себя:

1) дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта, которые направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы);

2) дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта, которые направлены на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

4. К минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным

органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования, устанавливаются федеральные государственные требования. Указанные федеральные государственные требования должны учитывать требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

5. Прием на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта, в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

6. В структуре образовательных организаций, реализующих интегрированные образовательные программы в области физической культуры и спорта, могут создаваться интернаты для проживания лиц, обучающихся по этим программам. За содержание детей в образовательных организациях, имеющих интернат и обеспечивающих подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации и субъектов Российской Федерации, родительская плата не взимается.

7. Для обучающихся, осваивающих образовательные программы среднего профессионального образования, интегрированные образовательные программы в области физической культуры и спорта, дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта, образовательной организацией осуществляется обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проезда к месту проведения тренировочных, физкультурных, спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения тренировочных, физкультурных, спортивных мероприятий, медицинское обеспечение. Организация обеспечения указанными в настоящей части спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, питанием, а также проезда на тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия осуществляется учредителями соответствующих образовательных организаций.

8. Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ, указанных в части 7 настоящей статьи, и их спортивной подготовки образовательной организацией в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие этих обучающихся в тренировочных сборах, проводимых физкультурно-спортивными организациями или непосредственно образовательными организациями.

9. Федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, могут устанавливаться в части, не противоречащей настоящему Федеральному закону, другие особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта.

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН ОТ 4 ДЕКАБРЯ 2007 Г. № 329-ФЗ

«О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

(С ИЗМЕНЕНИЯМИ НА 23 ИЮНЯ 2014 ГОДА) (РЕДАКЦИЯ, ДЕЙСТВУЮЩАЯ С 5 ИЮЛЯ 2014 ГОДА)

Глава 3. Физическая культура и спорт в системе образования, в системе федеральных органов исполнительной власти, по месту работы и месту жительства граждан. Адаптивная физическая культура (извлечения)

Статья 28. Физическая культура и спорт в системе образования.

1. Образовательные организации с учетом местных условий и интересов обучающихся самостоятельно определяют формы занятий физической культурой, средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность занятий физической культурой на основе федеральных государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовленности.

(См.: ГОСТ Р 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования».)

2. Организация физического воспитания и образования в образовательных организациях включает в себя:

1) проведение обязательных занятий физической культурой и спортом в пределах основных образовательных программ, а также дополнительных (факультативных) занятий физической культурой и спортом в пределах дополнительных общеобразовательных программ;

2) создание условий, в том числе обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, для проведения комплексных мероприятий по физкультурно-спортивной подготовке обучающихся (см.: Примерный перечень и характеристики современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений, направленный письмом Минобрнауки России от 16 мая 2012 г. № МД-520/19);

3) формирование у обучающихся навыков физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья, создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом;

4) осуществление физкультурных мероприятий во время учебных занятий;

5) проведение медицинского контроля за организацией физического воспитания;

6) формирование ответственного отношения родителей (лиц, их заменяющих) к здоровью детей и их физическому воспитанию;

7) проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся (см.: Положение об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи, утвержденное постановлением Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. № 916);

8) содействие организации и проведению спортивных мероприятий с участием обучающихся;

9) содействие развитию и популяризации школьного спорта и студенческого спорта;

10) участие обучающихся в международных спортивных мероприятиях, в том числе во Всемирных универсиадах и официальных спортивных соревнованиях.

3. В целях вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом, развития и популяризации школьного спорта, студенческого спорта образовательными организациями, реализующими образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, среднего профессионального и высшего образования, и (или) обучающимися таких организаций могут создаваться школьные спортивные клубы и студенческие спортивные клубы (в том числе в виде общественных объединений), не являющиеся юридическими лицами. Деятельность таких спортивных клубов осуществляется в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти и предусматривается уставами соответствующих образовательных организаций (см.: Методические рекомендации по созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов, направленные письмом Министерства образования и науки РФ и Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 10 августа 2011 г. № МД-1077/19, НП-02-07/4568).

ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

ОТ 29 ДЕКАБРЯ 2001 Г. № 916

ОБ ОБЩЕРОССИЙСКОЙ СИСТЕМЕ МОНИТОРИНГА СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ

В целях совершенствования работы по укреплению здоровья населения и улучшению физического развития детей, подростков и молодежи Правительство Российской Федерации постановляет:

1. Утвердить прилагаемое Положение об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи.

2. Министерству здравоохранения Российской Федерации, Государственному комитету Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму и Министерству образования Российской Федерации обеспечить проведение мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи (далее именуется – мониторинг).

3. Установить, что финансирование проведения мониторинга осуществляется за счет средств, предусматриваемых в федеральном бюджете на соответствующий год Государственному комитету Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму и Министерству образования Российской Федерации.

4. Рекомендовать органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органам местного самоуправления разработать с участием органов управления образованием, физической культурой и спортом

на основе данных мониторинга соответствующие меры, направленные на укрепление физического здоровья населения и физического развития детей, подростков и молодежи, предусмотрев их финансирование за счет бюджетов субъектов Российской Федерации, местных бюджетов и других источников.

Председатель Правительства
Российской Федерации
М. КАСЬЯНОВ

Утверждено
Постановлением Правительства
Российской Федерации
от 29 декабря 2001 г. № 916

**Положение
об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения,
физического развития детей, подростков и молодежи**

1. Настоящее Положение устанавливает цели, задачи и порядок проведения общероссийского мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи и формирования федерального информационного фонда данных мониторинга.

2. Общероссийский мониторинг состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи (далее именуется – мониторинг) представляет собой систему мероприятий по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи и является частью социально-гигиенического мониторинга, проводимого Министерством здравоохранения Российской Федерации.

3. Мониторинг проводится с целью получения информации, необходимой для принятия обоснованных управленческих решений по укреплению здоровья населения.

4. Мониторинг проводится на федеральном уровне, уровне субъектов Российской Федерации и муниципальных образований на основе разработанных и утвержденных в установленном порядке нормативных документов и методических материалов.

5. Федеральный информационный фонд данных мониторинга (далее именуется – федеральный информационный фонд) представляет собой базу данных о состоянии физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи, формируемую на основе ежегодных наблюдений, а также совокупность нормативных документов и методических материалов в области анализа, прогноза и определения причинно-следственных связей между состоянием физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи и воздействием факторов среды обитания человека.

Федеральный информационный фонд является частью федерального информационного фонда данных социально-гигиенического мониторинга.

6. При проведении мониторинга решаются следующие задачи:

а) выявление причинно-следственных связей между состоянием физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи и воздействием факторов среды обитания человека;

б) прогнозирование состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи;

в) установление факторов, оказывающих негативное воздействие на состояние физического здоровья населения;

г) формирование федерального информационного фонда (в части информации о состоянии физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи);

д) определение неотложных и долгосрочных мероприятий по предупреждению и устранению негативных воздействий на физическое здоровье населения;

е) подготовка решений о реализации мер, направленных на укрепление физического здоровья населения;

ж) информирование государственных органов, органов местного самоуправления, заинтересованных организаций, а также граждан о результатах, полученных в ходе мониторинга.

7. Проведение мониторинга включает в себя:

а) наблюдение за состоянием физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи;

б) сбор, хранение, обработку и систематизацию данных наблюдения за состоянием физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи.

8. Проведение мониторинга на федеральном уровне, уровне субъектов Российской Федерации и муниципальных образований осуществляется органами и учреждениями системы образования, физической культуры и спорта, государственной санитарно-эпидемиологической службы Российской Федерации совместно с федеральными органами исполнительной власти, органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органами местного самоуправления.

9. Учреждения системы образования, физической культуры и спорта осуществляют:

а) сбор, первичную обработку, оценку информации, полученной в ходе мониторинга, хранение и передачу ее в центры государственного санитарно-эпидемиологического надзора в субъектах Российской Федерации;

б) подготовку предложений для органов местного самоуправления по вопросам укрепления здоровья населения в городах и других населенных пунктах.

10. Органы государственного управления образованием, физической культурой и спортом совместно с учреждениями государственной санитарно-эпидемиологической службы Российской Федерации осуществляют:

а) формирование баз данных на основе результатов мониторинга, проводимого на уровне субъектов Российской Федерации;

б) проведение анализа полученных данных, выявление причинно-следственных связей между состоянием физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи и воздействием факторов среды обитания человека, прогнозирование динамики наблюдаемых явлений на уровне субъектов Российской Федерации;

в) подготовку предложений для органов государственной власти субъектов Российской Федерации по вопросам укрепления здоровья населения, установления факторов, оказывающих негативное воздействие на человека, и их устранения;

г) передачу информации в федеральный информационный фонд данных социально-гигиенического мониторинга.

11. Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму совместно с Министерством образования Российской Федерации осуществляет:

а) формирование федерального информационного фонда (в части информации о состоянии физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи);

б) единое методическое обеспечение проведения мониторинга в Российской Федерации;

в) подготовку предложений для федеральных органов исполнительной власти о реализации мер, направленных на укрепление физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи;

г) совершенствование единых технологий приема и передачи данных по информационным каналам связи для формирования федерального информационного фонда;

д) передачу информации в федеральный информационный фонд данных социально-гигиенического мониторинга.

12. Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму совместно с Министерством образования Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации определяет структуру, объем и периодичность представления в федеральный информационный фонд данных, полученных в ходе мониторинга.

ИНСТРУКЦИЯ

ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ И ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ

1. Общие требования охраны труда.

1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на воспитанников следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с воспитанником инструктор по физкультуре обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий инструктор по физкультуре и воспитанники должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования охраны труда во время занятий.

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) инструктора по физкультуре.

3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) инструктора по физкультуре.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении воспитанником травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования охраны труда по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

6. Основные понятия теории физического воспитания.

Воспитателю детского сада в своей работе не обойтись без знания специальных понятий теории и методики физического воспитания детей.

Физическое развитие – процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания.

В узком значении этот термин используется для обозначения антропометрических и биометрических понятий (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние осанки, жизненная емкость легких и т. д.).

В широком понимании термин «физическое развитие» включает и физические качества (выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость, равновесие, глазомер). В детском саду не менее двух раз в течение года проводится специальное обследование физического развития детей, определяется его гармоничность, соответствие возрастным физиологическим показателям. При отклонениях в физическом развитии с детьми проводится коррекционная работа.

Физическая подготовленность – уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств человека. В результате изучения возможностей детского организма учеными были разработаны нормативные показатели по всем основным видам физических упражнений и требования к качеству их выполнения. Эти данные используются при разработке программ для дошкольных учреждений.

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на достижение хорошего здоровья, физического и двигательного развития ребенка. В процессе физического воспитания одновременно решаются и задачи разностороннего развития (умственного, нравственного, эстетического, трудового).

Физическая подготовка – профессиональная направленность физического воспитания. Воспитатель детского сада как специалист по физической культуре должен обладать определенным уровнем двигательных умений и физических качеств, необходимых в работе с детьми.

Физическое образование – одна из сторон физического воспитания, направленная на овладение профессиональными знаниями, двигательными навыками.

Физические упражнения – движения, двигательные действия, отдельные виды двигательной деятельности, которые используются для решения задач физического воспитания.

Двигательная деятельность – движения, направленные на физическое и двигательное развитие ребенка. Двигательная деятельность является средством разностороннего развития детей.

Спорт – специальная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в разных видах физических упражнений, выявленных при проведении соревнований.

Физическая культура – часть общей культуры, характеризующая достижения общества в области физического, психического и социального здоровья человека.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Формы работы	Содержание	Условия организации			Ответственный
		Место	Время	Продолжительность, мин	
1	2	3	4	5	6
Утренняя гимнастика Цель проведения – повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия		На воздухе	Ежедневно	5-7	
Занятия по физической культуре Это основная форма организованного, систематического обучения детей физическим упражнениям. Организация НОД должна включать возможность перегрузки детей, не допускать их переутомления или нарушения деятельности физиологических процессов и структур организма, в частности костно-мышечной и сердечнососудистой систем, как наиболее нагружаемых при физических упражнениях		На воздухе, на спортивной площадке	3 раза в неделю	10	
Подвижные игры Рекомендуются игры средней и малой подвижности. Выбор игры зависит от педагогических задач, подготовленности, индивидуальных особенностей детей		На воздухе, на спортивной площадке	Ежедневно	Для всех возрастных групп – 10-20	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
Детальные разминки (физкультминутки, динамиче- ские паузы). Выбор зависит от интенсивно- сти и вида предстоящей дея- тельности		На воздухе, на спортив- ной пло- щадке	Ежедневно	5-7	
Гимнастика пробуждения		Спальня	Ежедневно после днев- ного сна	5	
Закаливающие мероприятия		С учетом специфики закаливаю- щих меро- приятий	По плану и в зависи- мости от харак- тера зака- ливающе- го меро- приятя	По усмот- рению ст. медсестры	
Индивидуальная работа в режиме дня		В физкуль- турном зале и в группах, на воздухе	Устанавли- вается инди- видуально	Устанавли- вается инди- видуально	
Развлечения		На воздухе	2 раза в месяц	Не более 10	

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ И ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ

Прыжки с места		
с высоты	в высоту	в длину
И. п. – полуприсед, руки отведены назад, ноги расставлены параллельно, туловище наклонено вперед, голова поднята. Толчок с сильным отталкиванием вверх, распрямлением ног и резким взмахом руками вперед вверх. В полете полностью выпрямляется, слегка прогибая туловище. Приземление на полусогнутые ноги, с переходом с носка на всю ступню, руки впереди	И. п. – полуприсед, руки отведены назад, ноги расставлены параллельно, туловище наклонено вперед, голова поднята. Толчок сильный вверх, слегка распрямляя ноги, резко подтягивает их к груди, сгибая в коленях, руки вверх. В полете группируется, подтягиваясь вверх всем туловищем. Приземление на полусогнутые ноги, с переходом с носка на всю ступню, руки впереди	И. п. — полуприсед, руки отведены назад, ноги расставлены параллельно, туловище наклонено вперед, голова прямо. Толчок сильный вверх, слегка распрямляя ноги, резко подтягивает их к груди, сгибая в коленях, руки вверх. В полете резко всем туловищем подтягивается вперед вверх, ноги и руки – резко вперед. Приземление на полусогнутые ноги, с выводением ног с пятки на носок
Прыжки с разбега		
наклонно с высоты	в высоту	в длину
Разбег ускоренный на наклонную с опорой на носки, туловище слегка наклонено вперед, энергичная работа рук, полусогнутых в локтях. Отталкивание в высшей точке наклонной доски выпрямлением толчковой ноги с резким выносом вперед вверх маховой, наклон туловища вперед вверх, руками вперед. В полете полностью выпрямляется и слегка прогибается назад всем туловищем, вытягивая носки ног, руки вверх. Приземление одновременное на обе ноги, переходя с носка на всю ступню; туловище переходит в положение наклон вперед при касании носками ног основы, руки сгибаются до уровня плеч и вытягиваются вперед перед грудью. После приземления выпрямиться и поднять руки вверх, в знак законченного прыжка	Разбег особенно ускоренный на последних шагах, энергичная работа рук, полусогнутых в локтях. Отталкивание выпрямлением толчковой ноги с резким выносом вперед вверх маховой, наклон туловища вперед, сильный мах руками вперед. В полете подтягивает толчковую ногу к маховой, группировка, руки вперед вверх. Приземление одновременное на обе ноги, переходя с носка на всю ступню; туловище наклонено вперед, руки свободно движутся вперед, сохранение равновесия при приземлении, шаг вперед в сторону	Разбег ускоренный на носках, туловище слегка наклонено вперед, энергичная работа полусогнутых в локтях рук, корпус выпрямляется. Отталкивание почти прямой толчковой ногой, которая ставится на всю ступню; маховая нога выносится вперед вверх, положение туловища прямое, руки вперед вверх. В полете маховая нога поднимается вперед вверх, к ней подтягивается толчковая; туловище почти прямое, одна нога идет вперед, другая слегка в сторону, наклон туловища вперед, группировка, ноги прямые, тянутся вперед, руки вниз назад. Приземление одновременное на обе ноги, переход с пятки на всю ступню, туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, руки свободно движутся вперед

Метание		
вдаль	в вертикальную цель	в горизонтальную цель
И. п. – стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч (левая впереди, правая на носке), рука с предметом на уровне груди, локоть внизу. Замах с поворотом вправо, сгибанием ног и переносом на нее тяжести тела, левая нога на носке; одновременно разгибая правую руку и размашисто отводя ее вниз назад в сторону, перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина слегка прогнута назад. Бросок – продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить, резким движением кисти бросить предмет вдаль вверх в заданном направлении. Сохраняя равновесие, сделать шаг вперед или приставить правую ногу	Прицел – стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, левая рука впереди, правая согнута в локте, прицеливание на уровне глаз. Замах правой рукой, слегка согнутой в локте, с движением вниз назад вверх и одновременным поворотом вправо; сгибая правую ногу, поворот в направлении броска. Бросок резким движением руки от плеча вперед с переносом веса тела на левую ногу, попадание в цель с сохранением равновесия	Прицел – стоя в полоборота к мишени, ноги на ширине плеч, правая рука выдвинута вперед, левая свободно опущена вниз. Замах с переносом тяжести тела на правую ногу, левую – на носок с одновременным поднятием вверх правой руки. Бросок с поворотом в сторону мишени и переносом тяжести тела на левую ногу (правая – на носке); резким движением правой рукой вниз (движением кистью) попадание в цель. Для сохранения равновесия шаг вперед или приставление правой ноги
Ходьба	Бег	Равновесие
Хорошая осанка. Свободное движение рук от плеча со сгибом в локтях. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный. Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стопы. Активное сгибание и разгибание ног в коленях. Умение соблюдать различные направления, менять их	Небольшой наклон туловища, голова поднята. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед внутрь. Быстрый вынос бедра маховой ногой под углом 60–70°. Опускание толчковой ноги с носка, с выраженным распрямлением суставов: прямолинейность, ритмичность бега. В медленном беге туловище почти вертикально, сгибание ног небольшое, шаг короткий, кисти рук расслаблены	Выпрямленные туловище и голова, взгляд устремлен вперед. Состояние мышечной и нервной систем стабилизировано. Движения ног свободные. Шаг переменный, мягкий, уверенный, перекал с носка на всю ступню. Сохранение контроля за движением туловища, ребенок хорошо ощущает собственные движения и обеспечивает самостраховку. Постановка ноги с пятки

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ С ПЕДАГОГАМИ НА _____ УЧЕБНЫЙ ГОД

Сроки проведения	Содержание деятельности		Формы организации мероприятий
I квартал	Консультация. Тема: Народные подвижные игры как средство физического развития детей среднего дошкольного возраста	Цель: расширить представления педагогов о народных подвижных играх в детском саду, о их значении в развитии ребенка среднего дошкольного возраста	
	Беседа	Цель:	
II квартал	Практикум Тема:	Цель:	
	Беседа	Цель:	
III квартал	Консультация. Тема:	Цель:	
	Беседа	Цель:	
IV квартал	Консультация Тема:	Цель:	
	Беседа	Цель:	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ НА _____ УЧЕБНЫЙ ГОД

Сроки проведения	Содержание деятельности		Формы организации мероприятия
	Консультация Тема:	Цель:	
I квартал	Беседа	Цель:	
	Практикум Тема:	Цель:	
II квартал	Беседа	Цель:	
	Консультация Тема:	Цель:	
III квартал	Беседа	Цель:	
	Консультация Тема:	Цель:	
IV квартал	Беседа	Цель:	
	Консультация Тема:	Цель:	

ЦентрМаг

ЦентрМаг



ЦентрМат