Кемеровская область – Кузбасс
Юргинский городской округ
Управление образованием Администрации города Юрги
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 42 «Планета детства»
Проспект Победы 32а, г. Юрга, Кемеровская область, 652062

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2021г.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ
«ДСКВ № 42 «Планета детства»
_____ Деттер С.И.
Приказ № 207 от 30.08.2021г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА «ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ – ГОРДОСТЬ КУЗБАССА»

Возраст детей *5 —7 лет*
Срок реализации *– 2 года*

Составители:
Любецкая Анна Александровна, инструктор по физической культуре

Юргинский городской округ, 2021

Составители: Любецкая Анна Александровна, инструктор по физической культуре, МБДОУ «ДСКВ № 42 «Планета детства» высшая квалификационная категория.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности программа «Здоровые дети – гордость Кузбасса», является актуальной в условиях введения ФГОС ДО, отражает специфику деятельности дошкольного учреждения по формированию у дошкольников привычки к здоровому образу жизни и снижению заболеваемости в целом. Опыт работы, представленный в данной программе обладает несомненной новизной и практической значимостью по внедрению комплекса ГТО в ДОУ (первая ступень 6-8 лет).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровые дети – гордость Кузбасса»разработана в соответствии с Основной образовательной программой МБДОУ «ДСКВ № 42 «Планета детства». В программе обоснованы актуальность, цель, задачи, охарактеризованы структура, содержание работы по внедрению в образовательный процесс комплекса ГТО (первая ступень 6-8 лет). В программе описаны условия реализации, определены планируемые результаты освоения программы. Учебно-тематический план оформлен с учетом возрастных особенностей и возможностей детей. Особое внимание уделено описанию содержания образовательной деятельности по реализации программы, использованию адекватных возрасту форм работы с детьми. Решение программных образовательных задач предусмотрено в игровой и двигательной деятельности старших дошкольников. Для отслеживания результативности реализации программы определен диагностический инструментарий.

Программа рекомендована инструкторам по физической культуре ДОУ, педагогам, родителям.

Содержание

1.Пояснительная записка……4
2.Учебно-тематический план…….9
3.Содержание программы……14
4.Диагностическое обеспечение программы……16
5.Материально-техническое обеспечение программы……18
5.Информационно-методическое обеспечение программы……19
6.Приложения

Пояснительная записка

Старший дошкольный возраст (5-7 лет) это период, когда происходит не только количественный рост, но и осуществляется перестройка функций организма. Этот возраст отличается наибольшей интенсивностью и гармоничностью физического и умственного развития. Вместе с тем, в настоящее время, как отмечает Э.Я. Степаненкова, 2006, ухудшение здоровья и отставание в развитие физических качеств подрастающего поколения вызывает настороженность. Тогда как сохранение и укрепление здоровья детей, является одним из приоритетных направлений в работе муниципальных дошкольных образовательных учреждений.

По мнению О.Ф. Горбатенко, 2007, основными задачами системы физического воспитания в работе со старшими дошкольниками являются:

1. Оздоровительная (охрана жизни и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие и совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности).

2. Образовательная (формирование у детей двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья).

3. Воспитательная (разностороннее развитие детей(умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями).

Старший дошкольный возраст является ступенью к подготовке ребенка в школу, поэтому теоретический и практический материал здоровьесберегающей направленности должен соответствовать всестороннему развитию детей

По мнению Т. Дороновой, 2007, готовность ребенка к школьному обучению должна рассматриваться как общая готовность, включающая в себя физическую, личностную и интеллектуальную готовность.

Возрождение системы ГТО может реально повлиять на повышение уровня как психического, так и физического здоровья нации. Одно из приоритетных направлений деятельности МБДОУ «ДСКВ № 42 «Огонёк» - укрепление и сохранение физического и психического здоровья дошкольников. Целью этого направления является разработка и реализация комплексного системного подхода к здоровьесбережению детей, как успешного фактора всестороннего развития детей, готовых в физическом, личностном и интеллектуальном плане к дальнейшему успешному обучению в школе

Интеграция ВФСК ГТО в систему дошкольного образования связана с выделением в комплексе 1й ступени (от 6 до 8 лет): воспитанники подготовительных групп (дети 6 лет) уже могут сдавать нормативы ВФСК ГТО. У воспитанников дошкольных образовательных учреждений необходимо не только развивать физические способности, но и формировать представление о ВФСК ГТО.

Дополнительная программа спортивно-оздоровительной направленности «Здоровые дети – гордость Кузбасса»разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. СанПин 2.4.1.3049-13» (утв. постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. №26);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Указом президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;
- Государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО.

В основе программы лежит понимание воспитательной ценности физической культуры и спорта как важного условия процесса физического воспитания детей и формирования у них умений самостоятельного овладениями ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигаться активно, развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально.

Новизна программы заключается в возрождении системы комплекса ГТО эпохи Советского Союза в новом современном формате с учетом приоритетов государственной политики в сфере развития образования, физической культуры, спорта, потребностям общества и внедрение его в систему работы ДОО. Программа способствует развитию общих физических, личностных и интеллектуальных качеств дошкольников посредством создания в ДОО дополнительных здоровьесберегающих условий, обеспечивая тем самым успешную сдачу детьми норм I ступени ВФСК ГТО.

Цель программы: подготовка воспитанников ДОО к сдаче норм ВФСК ГТО.

Задачи программы:

- ✓ Способствовать снижению уровня заболеваемости и повышению индекса здоровья группы.
- ✓ Содействовать повышению уровня сформированности начальных представлений о здоровом образе жизни как ценности.
- ✓ Способствовать повышению уровня гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленности детей.
- ✓ Содействовать развитию любознательности и инициативы в различных видах детской деятельности.

- ✓ Способствовать повышению уровня развития самостоятельности и творчества в двигательной активности.
- ✓ Способствовать повышению уровня сформированности начальных представлений о комплексе ГТО его символике, традициях, видах спорта.
- ✓ Содействовать повышению уровня сформированности компетентности педагогов ДОО по вопросам организации подготовки дошкольников к выполнению Всероссийского комплекса ГТО.
- ✓ Содействовать повышению уровня активного участия родителей в создании здоровьесберегающих условий для подготовки детей к сдаче норм ВФСК ГТО.

Срок реализации программы - 2 года.

Ожидаемые результаты:

- ✓Снижение уровня заболеваемости и повышение индекса здоровья группы.
- ✓ Повышение уровня сформированности начальных представлений о здоровом образе жизни как ценности.
- ✓ Повышение уровня гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленности детей.
- ✓ Повышение уровня развития любознательности и инициативы в различных видах детской деятельности.
- ✓ Повышение уровня развития самостоятельности и творчества в двигательной активности.
- ✓ Повышение уровня сформированности начальных представлений о комплексе ГТО его символике, традициях, видах спорта.
- ✓ Повышение уровня сформированности профессиональной компетентности педагогов по вопросам организации в ДОО дополнительных здоровьесберегающих условий в рамках подготовки дошкольников к выполнению Всероссийского комплекса ГТО.

- ✓ Повышение уровня активного участия родителей в создании здоровьесберегающих условий для успешной подготовки детей к сдаче норм ВФСК ГТО.

Условные обозначения:

- ✓ ВФСК ГТО – Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»;
- ✓ ФГОС – федеральный государственный образовательный стандарт;
- ✓ ВОП – воспитательно-образовательный процесс;
- ✓ ДОУ – дошкольное образовательное учреждение;
- ✓ ОРУ – общеразвивающие упражнения;
- ✓ ОВД – основные виды движений.

Учебно-тематический план
по внедрению комплекса ГТО

1 – й год обучения
(старшая группа)

Дата	Тема	Виды деятельности	Количество занятий
Сентябрь	Диагностика физической подготовленности	Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу.	2
	«Мы– спортсмены»	ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести, прыжки в длину с места. П/и «Подбери пару», упражнение на дыхание.	1
	«Тропа здоровья»	Соревнования.	1
Октябрь	«Сильные, смелые, умелые!»	ОРУ без предметов, упражнения на развитие силы мышц рук, метание мяча на дальность. П/и «Охотники и зайцы», упр. на коррекцию стопы.	2
	«Спорт – это наше здоровье!»	ОРУ с гимнастической палкой, упражнение на развитие ловкости, челночный бег, эстафеты, п/и «Сковорода», упр. психогимнастики.	2
Ноябрь	«Кто самый сильный? Я!»	ОРУ с гимнастической палкой, упражнения на различные группы мышц, п/и «Хитрая лиса», упр. Самомассажа.	2
	«В спорте побеждает дружба!»	ОРУ с обручем, эстафеты, подвижные игры, игра малой подвижности « Кто позвал».	1
	«По лыжной дорожке!»	Ходьба на лыжах.	1
Декабрь	«Быстрее, выше, сильнее!»	ОРУ с обручем, прыжки в длину с места, упражнения на развитие прыгучести, п/и «Мы веселые ребята», упражнения на координацию.	2
	«Кто самый гибкий? Я!»	ОРУ без предметов, упражнения на растяжку, ловкость, равновесие, п/и «Свободное место», упражнения на развитие правильной осанки.	1
	«По лыжной дорожке»	Ходьба на лыжах.	1

Январь	«День волшебного мяча»	ОРУ без предметов, бросок набивного и резинового мячей вдаль, п/и «Самолеты», упражнения пальчиковой гимнастики.	1
	«В гости к Спортику»	ОРУ с кубиками, упражнения на различные группы мышц. П/и «Волк во рву…», упражнения на массажерах для ног.	1
	«По лыжной дорожке»	Ходьба на лыжах.	1
Февраль	«Малые олимпийские игры»	ОРУ с мячами, эстафеты, прыжки в длину с места. П/и Самый быстрый», упражнения на дыхание.	2
	«Состязания будущих защитников Отечества»	ОРУ с флажками, эстафеты и подвижные игры, упражнения самомассажа.	1
	«По лыжной дорожке»	Ходьба на лыжах.	1
Март	«Кто самый ловкий? Я!»	ОРУ с лентами, бросок теннисного мяча на дальность, игра в бадминтон.	2
	«Будь здоров и подвижен»	ОРУ с лентами, упражнения на развитие прыгучести, силы мышц ног и рук, п/и «Сова».	2
Апрель	«Праздник спортивного мяча»	ОРУ с мячами, различные упражнения и игры с мячами. П/и «Мой веселый звонкий мяч». Упражнения психогимнастики.	2
	«Мы сильные, смелые, ловкие»	ОРУ с кеглями, эстафеты, п/и «Сокол и голуби», упражнения пальчиковой гимнастики.	2
Май	Диагностическое занятие		1
	«Здоровое лето» Спортивный праздник		1
Итого	33		

2 – й год обучения
(подготовительная к школе группа)

Дата	Тема	Виды деятельности	Количество занятий
Сентябрь	Диагностика физической подготовленности	Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу.	2
	«Спорт – наше будущее »	ОРУ без предметов, Учить детей бегать в парах на скорость. Развивать у детей быстроту движений, ловкость. П/и «Горелки», упражнение на дыхание.	1
	«Вперёд, за здоровьем!»	Легкоатлетический кросс.	1
Октябрь	«Здоровейка»	ОРУ без предметов, учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую шеренгу, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение строится в шеренгу ровно, действовать согласованно, по сигналу. упр. П/и «Перемена мест», упражнения на коррекцию стопы.	2
	«Спорт – и мы!»	ОРУ с гимнастической палкой, упражнение на развитие ловкости, челночный бег, эстафеты, п/и «Коршун и наседка», упр. психогимнастики.	2
Ноябрь	«Ловкий, сильный, смелый!»	ОРУ с гимнастической палкой, учить детей бегать, не забегая за зрительные ориентиры, с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве. П/и «Салки», упражнения на различные группы мышц, п/и «Ловишки», упр. самомассажа.	2
	«Друзья-соперники!»	ОРУ с обручем, эстафеты, подвижные игры, игра малой подвижности «Совушка».	1
	«По лыжной дорожке»	Ходьба на лыжах.	1

Декабрь	«Ловкие ребята – ребята дошколята».	ОРУ с обручем, Учить детей подпрыгивать на месте из глубокого приседа, прыгать через верёвку, палку и т.д. п/и «Не попадись», упражнения на координацию.	1
	«В гостях у Новогодней сказки»	Спортивный праздник.	1
	«Кто самый гибкий? Я!»	ОРУ без предметов, упражнения на растяжку, ловкость, равновесие, п/и «Мороз – красный нос», упражнения на развитие правильной осанки.	1
	«По лыжной дорожке»	Ходьба на лыжах.	1
Январь	«Школа мяча»	ОРУ без предметов, закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом. п/и «Пингвины с мячом», упражнения пальчиковой гимнастики.	1
	«Веселый стадион-поиграйка»	ОРУ с кубиками, упражнения на различные группы мышц. П/и «Сбей кеглю», упражнения на массажерах для ног.	1
	«По лыжной дорожке»	Ходьба на лыжах.	1
Февраль	«Малые олимпийские игры»	ОРУ с мячами, эстафеты, прыжки в длину с места. П/и «Перелет птиц», упражнения на дыхание.	2
	«Будем в армии служить!»	ОРУ с флажками, эстафеты и подвижные игры, упражнения самомассажа.	1
	«По лыжной дорожке»	Ходьба на лыжах.	1
Март	«Мой друг - волан!»	ОРУ с лентами, учить детей работать ракеткой, подбивая волан так, чтобы он как можно дольше не упал. Игра в бадминтон.	2
	«В любом месте –веселее вместе!»	ОРУ с лентами, упражнения на развитие прыгучести, силы мышц ног и рук, п/и «Телефон».	2
Апрель	«Праздник спортивного мяча»	ОРУ с мячами, различные упражнения и игры с мячами. П/и «Ловишка с мячом». Упражнения психогимнастики.	2

	«Мы со спортом крепко дружим»	ОРУ с кеглями, эстафеты, п/и «Сбей кеглю», упражнения пальчиковой гимнастики.	1
	«Турнир знатоков»	Спортивно-интеллектуальная викторина.	1
Май	Диагностическое занятие		2
Итого	33		

Содержание программы

Система физического воспитания, которой в дошкольных учреждениях уделяется значительное внимание, направлена на охрану жизни укрепление здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость и другое), овладение физическими упражнениями и подвижными играми; воспитание жизнерадостной, жизнестойкой, целеустремленной, волевой, творческой личности с достаточно сформированным положительным отношением к здоровому образу жизни.

Программа «Здоровые дети – гордость Кузбасса» включает в себя направления, имеющие отличительную особенность по спортизации физического воспитания дошкольников. Это позволяет повысить уровень физического развития, формирования у них положительного отношения к здоровому образу жизни, потребности двигаться активно, развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально.

Целенаправленная педагогическая деятельность в рамках программы способствует формированию у старших дошкольников высокого уровня физической подготовленности, готовности к перемене условий, более значительным нагрузкам, закладывается основа для формирования опорно-двигательного аппарата.

Программа предусматривает как теоретические, так и практические занятия, выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Занятия проводятся как в спортивном и музыкальных залах, так и на открытом воздухе.

Основные задачи теоретических занятий:

- ✓ дать начальные представления о движении ГТО, его истории, традициях, символике, о здоровьесберегающем значении физических упражнений в жизни человека, о различных видах спорта, о тех условиях, которые созданы в Кузбассе для занятий физической культурой и спортом;

- ✓ знакомить детей с таким понятием, как рациональный отдых;
- ✓ дать начальные представления об основах здорового образа жизни и его ценности для человека.

Основные задачи практических занятий:

- ✓ создать условия для гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленности детей;
  в умение контролировать технику выполнения движений;
- ✓ обучать способам самоконтроля и самооценки при выполнении техники определённых движений;
- ✓ развивать навыки самоорганизации детей в подвижных играх, спортивных играх;
- ✓ Создать условия для развития детской инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности.

В программу включено **четыре направления**:

1. Двигательные умения, навыки и способности (ОРУ, строевые упражнения, бег, ходьба, лазание, ползание, ходьба на лыжах и т.д.);
2. Подвижные игры (игры с нестандартным оборудованием, игры-эстафеты, русские народные игры, фольклор, игры с прыжками, бегом, с элементами построения и перестроения, игры с мячом);
3. Ритмическая гимнастика (танцевальные упражнения, различные сочетания танцевальных шагов и ходьбы).
4. Спортивно – интеллектуальные мероприятия (праздники, развлечения, викторины, спартакиады, соревнования, марафоны).

Мониторинг программы

Для определения достижения основной цели и задач программы необходимо проводить педагогический мониторинг.

Цель мониторинга заключается в определении степени освоения ребенком дополнительной общеразвивающей программы «Здоровые дети – гордость Кузбасса» и влияния образовательного процесса, организуемого в рамках данной программы, на развитие ребенка.

Мониторинг включает в себя два компонента:

- мониторинг уровня заболеваемости и индекса здоровья группы;
- мониторинг детского развития.

Субъекты мониторинга. Мониторинг проводится группой специалистов под руководством старшего воспитателя, куда входят воспитатели, работающие в данной возрастной группе, инструктор по физической культуре, педагог-психолог.

Процедура проведения мониторинга

Мониторинг уровня заболеваемости и индекса здоровья группы проводится медицинским персоналом дошкольного учреждения и врачом-педиатром городской детской поликлиники в течение двух лет. Данные мониторинга фиксируются в медицинском журнале и предоставляются по запросу администрации ДОО.

Периодичность мониторинга: ежемесячно в течение двух лет.

Психолого - педагогический мониторинг развития личностных качеств проводится специалистами в ходе совместного обсуждения результатов, полученных путем использования низкоформализованных методов: беседы, наблюдения за поведением и деятельностью ребенка, анализ продуктов детской деятельности и т.д.

Полученные данные заносятся в карту развития ребенка, соответствующей современным задачам гуманизации и индивидуализации образовательного процесса, и в которой фиксируется лишь динамика

изменений в развитии и отсутствует оценочный характер. Карта разработана в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта дошкольного образования (приложение 3).

Периодичность мониторинга: два раза в год.

Структура психолого-педагогического исследования развития личностных качеств

Исследуемые качества	**Методы мониторинга**	**Периодичность**	**Ответственные специалисты ДОУ**
Физически развитый	1. Антропометрия, динамометрия, двигательные задания. 2. Наблюдение	1 раз в год (май) 2 раза в год	Инструктор по физкультуре, педагог-психолог, воспитатель
Имеющий первичные представления о здоровом образе жизни как ценности	1.Наблюдение 2.Беседа	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, воспитатель
Любознательный, инициативный	1.Наблюдение 2.Диагностические задания: «Важное задание», «Интервью», «Помоги другу», «Что нужно для профессии»	2 раза в год	Педагог - психолог, воспитатель
Способный проявлять самостоятельность и творчество в двигательной деятельности	1.Наблюдение 2.Диагностические задания: «Интервью», «Решение проблемных ситуаций»	2 раза в год	Педагог - психолог, инструктор по ФИЗО, воспитатель
Имеющий первоначальные представления комплексе ГТО, символике, о видах спорта.	1.Беседа	2 раза в год	Инструктор по ФИЗО, воспитатель

Материально – техническое обеспечение программы

- Спортивный уголок группы
- Мини – музей: «Быстрее, выше, сильнее!»
- Дидактические игры и пособия, формирующие представления о ЗОЖ
- Альбомы, журналы с фотографиями выдающихся спортсменов города, области, страны
- Книги с иллюстрациями «ЮРГА И ЮРГИНЦЫ»
- Аудиотехника, видеотехника, проектор
- Электронный сборник материалов об истории ВФСК ГТО
- Баннер с изображением символики ВФСК ГТО
- Электронные сборники сценариев спортивных праздников, викторин и развлечений.
- Электронный сборник виртуальных экскурсий по спортшколам города
- Электронный сборник виртуальных экскурсий по спортобъектам Кемеровской области
- Электронные сборники консультаций для родителей (законных представителей)
- Электронные сборники консультаций для педагогов
- Сборники песен о спорте, ГТО

Спортивный инвентарь:

- гимнастические коврики – 10 шт.
- фитбол – мячи – 15 шт.
- гимнастические обручи – 15 шт.
- гимнастические маты – 5 шт.
- гимнастические палки – 15 шт.
- скакалки – 15 шт.
- гимнастические скамейки – 3 шт.
- лыжи – 15 шт.

Информационно-методическое обеспечение Программы

1. Воротилкина И. М. Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении., Москва «Издательство НЦЭНАС», 2004г.

2. Голицына Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Москва, 2006г.

3. Козырева О. В. Лечебная физическая культура для дошкольников. Москва, Просвещение,2005г.

4. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду. «Издательство ГНОМ и Д», 2005г.

5. Шишкина В.А. Движение +движение: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.

6. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1986. – 128 с.

7. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1981. – 96 с.

8. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозаика-Синтез, 2002. – 256 с. 20

9. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.

10. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208с.

11. Указ Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

12. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 г. № 540

Приложения

Приложение 1

Тематическое планирование

1-й год обучения

(старшая группа)

Неделя	Тема	Виды деятельности
Сентябрь		
1-2	Диагностика физической подготовленности.	Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу.
Октябрь		
1-2	«Сильные, смелые, умелые!»	ОРУ без предметов, упражнения на развитие силы мышц рук, метание мяча на дальность. П/и «Охотники и зайцы», упр. на коррекцию стопы.
3-4	«Спорт – это наше здоровье!»	ОРУ с гимнастической палкой, упражнение на развитие ловкости, челночный бег, эстафеты, п/и «Сковорода» упр. психогимнастики.
Ноябрь		
1 – 2	«Кто самый сильный? Я!»	ОРУ с гимнастической палкой, упражнения на различные группы мышц, п/и «Хитрая лиса», упр. самомассажа.
3	«В спорте побеждает дружба!»	ОРУ с обручем, эстафеты, подвижные игры, игра малой подвижности « Кто позвал».
4	«По лыжной дорожке!»	Ходьба на лыжах.
Декабрь		
1 – 2	«Быстрее, выше, сильнее!»	ОРУ с обручем, прыжки в длину с места,

		упражнения на развитие прыгучести. П. и. «Мы веселые ребята», упражнения на координацию.
3	«Кто самый гибкий? Я!»	ОРУ без предметов, упражнения на растяжку, ловкость, равновесие, п/и «Свободное место», упражнения на развитие правильной осанки.
4	«По лыжной дорожке!»	Ходьба на лыжах.
Январь		
2	«День волшебного мяча»	ОРУ без предметов, бросок набивного и резинового мяча вдаль, п/и «Самолеты», упражнения пальчиковой гимнастики.
3	«В гости к Спортику»	ОРУ с кубиками, упражнения на различные группы мышц. П/и «Волк во рву…».
4	«По лыжной дорожке!»	Ходьба на лыжах.
Февраль		
1-2	«Малые олимпийские игры»	ОРУ с мячами, эстафеты, прыжки в длину с места. П/и Самый быстрый», упражнения на дыхание.
3	«Состязания будущих защитников Отечества»	ОРУ с флажками, эстафеты и подвижные игры, упражнения самомассажа.
4	«По лыжной дорожке!»	Ходьба на лыжах.
Март		
1 – 2	«Кто самый ловкий? Я!»	ОРУ с лентами, бросок теннисного мяча на дальность, игра в бадминтон.

3 – 4	«Будь здоров и подвижен»	ОРУ с лентами, упражнения на развитие прыгучести, силы мышц ног и рук, п/и «Сова», игра малой подвижности.
Апрель		
1 – 2	« Праздник спортивного мяча».	ОРУ с мячами, различные упражнения и игры с мячами. П. и. «Удочка». Упражнения психогимнастики.
3 – 4	«Мы сильные, смелые, ловкие».	ОРУ с кеглями, эстафеты, п/и «Сокол и голуби», упражнения пальчиковой гимнастики.
Май		
1-2	«Диагностическое занятие», «Промежуточное тестирование»	Выполнение диагностических, тестовых упражнений на ловкость, прыгучесть, силу.

Приложение 2

Тематическое планирование

2-й год обучения

(подготовительная к школе группа)

Неделя	Тема	Виды деятельности
Сентябрь		
1-2	Диагностика физической подготовленности.	Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу.
3-4	«Спорт – наше будущее!»	Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу. П/и «Горелки» упражнение на дыхание.
Октябрь		
1	«Здоровейка»	ОРУ без предметов, учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую шеренгу, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение строится в шеренгу ровно, действовать согласованно, по сигналу. упр. П/и «Перемена мест» упражнения на коррекцию стопы
2	«Тропа здоровья!»	Спортивно-интеллектуальное развлечение.
3-4	«Спорт – и мы!»	ОРУ с гимнастической палкой, упражнение на развитие ловкости, челночный бег, эстафеты. П. и. «Волшебный лес», упр. психогимнастики.

Ноябрь		
1 – 2	«Ловкий, сильный, смелый!»	ОРУ с гимнастической палкой, учить детей бегать, не забегая за зрительные ориентиры, с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве. П/и «Салки».
3	«Друзья – соперники»	ОРУ с обручем, эстафеты, подвижные игры, игра малой подвижности «Совушка»
4	«По лыжной дорожке!»	Ходьба на лыжах.
Декабрь		
1	«Ловкие ребята – ребята дошколята»	ОРУ с обручем, Учить детей подпрыгивать на месте из глубокого приседа, прыгать через верёвку, палку и.т.д. п/и «Не попадись», упражнения на коррекцию
2	«В гостях у Новогодней Сказки!»	Спортивно - интеллектуальное развлечение.
3	«Кто самый гибкий? Я!»	ОРУ без предметов, упражнения на растяжку, ловкость, равновесие, п/и «Мороз – красный нос», упражнения на развитие правильной осанки.
4	«По лыжной дорожке!»	Ходьба на лыжах.
Январь		
2	«Школа мяча!»	ОРУ без предметов, закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом. п/и «Пингвины с мячом», упр. пальчиковой гимнастики.
3	«Веселый стадион – поиграйка»	ОРУ с кубиками,

		упражнения на различные группы мышц. П/и «Сбей кеглю», упражнения с массажорами для ног.
4	«По лыжной дорожке!»	Ходьба на лыжах.
Февраль		
1-2	«Малые олимпийские игры»	ОРУ с мячами, эстафеты, прыжки в длину с места. П/и «Перелет птиц», упражнение на дыхание.
3	«Будем в армии служить»	ОРУ с флажками, эстафеты и подвижные игры, упражнения самомассажа.
4	«По лыжной дорожке!»	Ходьба на лыжах.
Март		
1 – 2	« Мой друг волан»	ОРУ с лентами, учить детей работать ракеткой, подбивая волан так, чтобы он как можно дольше не упал. Игра в бадминтон.
3 – 4	«В любом месте - веселее вместе»	ОРУ с лентами, упражнения на развитие прыгучести, силы мышц ног и рук, п/и «Телефон», игра малой подвижности.
Апрель		
1 – 2	« Праздник спортивного мяча».	ОРУ с мячами, различные упражнения и игры с мячами. П/и «Ловишка с мячом». Упражнения психо гимнастики.
3 – 4	«Мы со спортом крепко дружим!»	ОРУ с кеглями, эстафеты, п/и «Сбей кеглю», упражнения пальчиковой гимнастики.
Май		

1-2	«Диагностическое занятие»	Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу.

Приложение 3

КАРТА РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА

Требования к проведению мониторинга:

• создание эмоционального комфорта ребёнка;

• индивидуальный подход к ребёнку, уважение его личности;

• учёт интересов и уровня развития ребёнка;

•отбор материалов для каждого ребёнка в зависимости от индивидуальной ситуации развития.

ФИО ребёнка:
Возраст:
Дата:

№	Компоненты развития	Отметка о развитии («+»/ «-»)	Методы мониторинга
	Физически развитый		
1.	Антропометрические показатели физического развития		Наблюдение
	Рост (соответствие возрасту)		
	Вес (соответствие возрасту)		
2.	Динамометрия		Наблюдение
	Сила мышц правой кисти		
	Сила мышц левой кисти		
3.	Средние возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей		Двигательные задания, наблюдение
	Скорость бега на 10 м		
	Длина прыжка с места		
	Наклон туловища вперед из положения сидя		

	Дальность броска мешочка с песком вдаль правой рукой		
	Дальность броска мешочка с песком вдаль левой рукой		
	Продолжительность бега в медленном темпе		
Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании			
1.	Проявляет любознательность, инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений		Наблюдение, Диагностические задания
2.	Имеет первоначальные представления комплексе ГТО его традициях и символике		Беседа
3.	Проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта		Наблюдение, беседа
4.	Имеет сформированное представление об активном отдыхе		Наблюдение, беседа
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни			
1.	Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной		Наблюдение, беседа

	активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье		
	Уровень*		

***** Оценка уровня:

- **«высокий»** уровень - от 80% до 100% компонентов личностного качества отмечены знаком «+»;
- **«средний»** уровень - от 40% до 79% компонентов отмечены знаком «+»;
- **«низкий»** уровень - 39% (и менее) компонентов отмечены знаком

Приложение 4

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

1. Челночный бег 3х10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

2. Бег на 30м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

3. Смешанное передвижение.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее – и.п.): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

1) заступ за линию измерения или касание ее;

2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3) отталкивание ногами разновременно.

5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из и.п.: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I ступени - 90 см. Для того чтобы занять и.п., участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает и.п.. Из и.п. участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. и.п., продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;

2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. и.п.;

4) разновременное сгибание рук.

6. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из и.п.: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);

2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. и.п.;

3) разновременное сгибание рук.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из и.п.: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в и.п. и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;

2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";

3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. и.п.;

4) разновременное разгибание рук.

8. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из и.п.: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком –, ниже - знаком +.

Ошибки:

1) сгибание ног в коленях;

2) фиксация результата пальцами одной руки;

3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

9. Метание теннисного мяча в цель

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

10. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации

обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13).

Приложение 5

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО

Iступень

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1.1	Челночный бег 3х10 метров (секунд)	9,2	10,1	10,4	9,7	10,7	10,9
1.2	или бег на 30 метров (секунд)	5,9	6,7	6,9	6,2	7,0	7,2
2	Смешанное передвижение (1 километр)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	13	6	5	11	5	4
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	9	7	11	5	4
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» ГТО

Iступень
(возрастная группа от 6 до 8 лет)
ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	115	135	115	110
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во раз)	4	3	2	4	3	2
7.1	Бег на лыжах 1км (мин:сек)	8:00	8:30	8:45	8:30	9:00	9:15
7.2	Бег на лыжах 2км (мин:сек)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
7.3	или смешанное передвижение на 1,5км по пересеченной местности (для бесснежных районов страны)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
8	Плавание без учёта времени (метров)	15	10	10	15	10	10

Условия получения значка ГТО

Условие	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	7	6	6	7	6	6

Приложение 6

Распределение норм ГТО по видам

Iступень
(возрастная группа от 6 до 8 лет)

Октябрь	Мониторинг здоровья детей
Ноябрь	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине
Декабрь	Челночный бег
Январь	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми носками
Февраль	Бег на лыжах
Март	Прыжок в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
Апрель	Смешанное передвижение
Май	Метание теннисного мяча в цель

Приложение 7

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении спортивно – интеллектуальной викторины «Турнир знатоков» среди воспитанников старшего дошкольного возраста в рамках реализации ДОП «Здоровые дети – гордость Кузбасса»

1. Цели и задачи

Викторина проводится с целью:

- развития интеллектуальных способностей детей;
- пропаганды здорового образа жизни среди детей дошкольного возраста;
- поддержания интереса детей к спорту, занятиям физической культурой;
- стимулирование детской двигательной активности;
-развитие коммуникативных навыков.

2. Время и место проведения

Дата: апрель 2019 года

Время: 15:40

Место проведения: спортивный зал МБДОУ «ДСКВ № 42 «Планета детства»

3. Руководство проведением спортивно – интеллектуальной викторины.

Общее руководство проведением спортивно – интеллектуальной викторины возлагается на старшего воспитателя. Непосредственное проведение спортивно – интеллектуальной викторины возлагается на инструктора по физической культуре и воспитателей группы, родителей (законных представителей).

4. Участники

Участниками спортивно – интеллектуальной викторины являются воспитанники старшего дошкольного возраста, обучающиеся по ДОП «Здоровые дети – гордость Кузбасса». Каждая команда должна иметь единую форму.

5. Программа спортивно – интеллектуальной викторины

Викторина проводится в 2 этапа:

1 этап: команды делятся на 2 группы. Победители 1 этапа (1-3 место в каждой группе) выходят в финал (2 этап).

При определении победителей в каждой группе при одинаковом количестве баллов, командам задаются дополнительные вопросы из викторины.

Программа 1 этапа состоит из следующих заданий:

1. Викторина «Спортлото»

Члены команды по очереди подходят к спортивному снаряду. Достают из него бочонок с номером задания. Ведущая зачитывает вопрос. Команда дает полный, четкий ответ и возвращается на свое место.

Обязательное условие соревнования: все команды внимательно слушают ответ. Подсказывать нельзя!

2. Конкурс «Найди недостающий предмет»

Внимательно слушаем задание: каждой команде дается карточка с изображением вида спорта. Команда в течение 5 секунд определяет, к какому виду спорта принадлежит предмет и выбирает его из спортивного инвентаря. Команды совещаются тихо, выкрикивать ответ запрещено. Время обсуждения пошло (5 секунд).

Обсуждение закончено!

Капитаны команд! С карточками прошу выйти на старт и встать около своих столов. По моему сигналу капитаны команд должны взять недостающий предмет из обручей и вернуться на свое место.

Капитаны! На старт! Внимание! Марш!

Капитаны по очереди называют предмет и вид спорта, которому они принадлежат.

Например: коньки, клюшка – это хоккей.

Выигрывает команда, которая правильно отыщет соответствующий предмет и правильно назовет вид спорта.

3. Конкурс «Полезные продукты»

Слушаем правила соревнования. Каждой команде даются карточки с изображением полезных и вредных продуктов.

Задание командам: из общего количества карточек каждой команде выбрать только полезные продукты и с помощью клея наклеить их на большой лист. Побеждает команда, которая правильно и быстро выбрала наибольшее количество полезных продуктов. Игра продолжается до тех пор, пока звучит музыка (продолжительность 1,5 минуты). С окончанием музыки игроки показывают выполнение работы.

4. Конкурс – «Сопоставить картинки»

Каждой команде даются картинки на спортивную тему. Задание командам: правильно и быстро сопоставить данные картинки.

Финал:

Конкурс «Полоса препятствия»

Первый участник бежит по змейке, добегает до конуса берет мяч, обратно бежит по прямой, и передает мяч следующему участнику. Второй участник пролезает через тоннель, добегает до конуса, оставляет мяч и берет гантель, затем бежит по прямой, передавая ее следующему участнику. Третий участник прыгает по кочкам, около конуса оставляет гантель и берет мяч - назад по прямой и передает мяч четвертому игроку, Четвертый участник с мячом в руках бежит по прямой до конуса, оставляет мяч и назад по прямой.

6. Определение победителей и награждение

При определении победителей одинаковом количестве баллов, командам задаются дополнительные вопросы из викторины.

Все команды награждаются грамотами, сладкими призами.

7. Обеспечение безопасности

В целях обеспечения безопасности зрителей и участников проводится совещание по технике безопасности в соответствии с «Рекомендациями по обеспечении, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом» (№ 44 от 01.04.1993 г.).

Приложение 8

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований «Тропа здоровья»
среди воспитанников старшего дошкольного возраста в рамках
реализации ДОП «Здоровые дети – гордость Кузбасса»

1. Цели и задачи

- содействие физическому развитию и укреплению здоровья детей ДОУ;
- пропаганда физической культуры и здорового образа жизни;
- поддержание интереса детей к спорту, занятиям физической культурой;
- стимулирование детской двигательной активности;
- развитие коммуникативных навыков.

2. Время и место проведения

Дата: сентябрь 2017 года

Время: 15:40

Место проведения: территория МБДОУ «ДСКВ № 42 «Планета детства»

3. Руководство проведением соревнований

Общее руководство проведением соревнований возлагается на старшего воспитателя. Непосредственное проведение соревнований возлагается на инструктора по физической культуре, воспитателей группы и родителей (законных представителей).

4. Участники

Участниками соревнований являются воспитанники старшего дошкольного возраста, обучающиеся по ДОП «Здоровые дети – гордость Кузбасса». Из участников формируются команды. Каждая команда должна иметь единую форму.

5. Программа

Каждая команда должна преодолеть полосу препятствий с элементами туризма:

1 этап – собраться в поход (рюкзак и кепка);

2 этап – метание шишек в цель;

3 этап – преодоление паутины;

4 этап – преодоление болота (продвижение по «кочкам»);

5 этап – передвижение по бревну;

6 этап – отгадать загадку;

7 этап – перенести пострадавшего.

6. Определение победителей и награждение

Команды-победители определяются по лучшему результату в каждом виде, все участники получают призы.

7. Обеспечение безопасности

В целях обеспечения безопасности зрителей и участников проводится совещание по технике безопасности в соответствии с «Рекомендациями по обеспечении, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом» (№ 44 от 01.04.1993 г.).

Приложение 9

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении легкоатлетического кросса «Вперед, за здоровьем!» среди воспитанников старшего дошкольного возраста в рамках реализации ДОП «Здоровые дети – гордость Кузбасса»

1. Цели и задачи

- содействие физическому развитию и укреплению здоровья детей ДОО;
- пропаганда физической культуры и здорового образа жизни;
- поддержание интереса детей к спорту, занятиям физической культурой;
- стимулирование детской двигательной активности;
- развитие коммуникативных навыков.

2. Время и место проведения

Дата: сентябрь 2018 г.

Время: 15:40.

Место проведения: городской стадион «Темп»

3. Руководство проведением легкоатлетического кросса

Общее руководство проведением легкоатлетического кросса возлагается на старшего воспитателя. Непосредственное проведение легкоатлетического кросса возлагается на инструктора по физической культуре, воспитателей группы и родителей (законных представителей).

4. Участники

Участниками легкоатлетического кросса являются воспитанники старшего дошкольного возраста, обучающиеся по ДОП «Здоровые дети – гордость Кузбасса». Из участников формируются команды. Каждая команда должна иметь единую форму. Каждая команда должна иметь спортивную форму, нагрудный номер, эстафетную палочку.

5. Программа

Дистанция всей эстафеты 400 метров (8 чел х 50 м).

Порядок передачи эстафеты палочки:

1-й этап – девочка, 2-й этап – мальчик, 3-й этап – девочка, 4-й этап – мальчик, 5-й этап – девочка, 6-й этап – мальчик, 7-й этап – девочка, 8-й этап – мальчик.

6. Определение победителей и награждение

Команды-победители определяются по лучшему результату в каждом виде, все участники получают призы.

7. Обеспечение безопасности

В целях обеспечения безопасности зрителей и участников проводится совещание по технике безопасности в соответствии с «Рекомендациями по обеспечении, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом» (№ 44 от 01.04.1993 г.).

Приложение 10

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении спортивного праздника «Здоровое лето»
среди воспитанников старшего дошкольного возраста в рамках
реализации ДОП «Здоровые дети – гордость Кузбасса»

1. Цели и задачи

- содействие физическому развитию и укреплению здоровья детей ДОО;
- пропаганда физической культуры и здорового образа жизни;
- поддержание интереса детей к спорту, занятиям физической культурой;
- стимулирование детской двигательной активности;
- развитие коммуникативных навыков.

2. Время и место проведения

Дата: апрель 2018 года.

Время: 10:00 ч.

Место проведения: спортивная площадка МБДОУ «ДСКВ № 42 «Планета детства»

3. Руководство проведением спортивного праздника

Общее руководство проведением спортивного праздника возлагается на старшего воспитателя. Непосредственное проведение спортивно – интеллектуальной викторины возлагается на инструктора по физической культуре, воспитателей группы и родителей (законных представителей).

4. Участники

Участниками спортивного праздника являются воспитанники старшего дошкольного возраста, обучающиеся по ДОП «Здоровые дети – гордость Кузбасса». Из участников формируются команды. Каждая команда должна иметь единую форму.

5. Программа

Для участия предлагаются следующие спортивные состязания:

Наименование состязание	Описание
Бег с препятствиями	Команда построена в колонну по одному. Первый участник бежит до обручей, оббегает их змейкой, далее бежит до конуса, возвращается назад по прямой и передает эстафету второму участнику. Второй игрок, получив эстафету, выполняет тоже задание и передает эстафету третьему участнику. Эстафета считается завершенной, когда последний участник, финиширует. Командное время берется по последнему участнику.
Баскетбол	Команда построена в колонну по одному. Первый участник берет баскетбольный мяч (малый) и метает его в баскетбольное кольцо (детская стойка). Каждому игроку дается по 3 попытки. В командном зачете суммируется общее количество попаданий каждого участника в кольцо.
Гонка на самокатах	Команда построена в колонну по одному. Первый игрок берет самокат и преодолевает дистанцию, объезжая препятствия «змейкой». Обратно возвращается по прямой и передает самокат следующему игроку. Задание считается завершенным, когда последний участник, финиширует. Командное время берется по последнему участнику.
Боулинг	Команда построена в колонну по одному. Первый игрок мячом выбивает 3 кегли. Каждому игроку дается по 3 попытки. В командном зачете суммируется общее количество сбитых кеглей каждым участником.
Солнышко	Команда построена в колонну по одному. Первый участник берет в руки палочки и бежит до обруча. Задача участника – разложить палочки лучами вокруг обруча. Как только задание выполнено – участник бежит до следующего и передает эстафету.

6. Определение победителей и награждение

Команды-победители определяются по лучшему результату в каждом виде, все участники получают призы.

7. Обеспечение безопасности участников и зрителей

В целях обеспечения безопасности зрителей и участников проводится совещание по технике безопасности в соответствии с «Рекомендациями по

обеспечении, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом» (№ 44 от 01.04.1993 г.).

Приложение 11

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении спортивного праздника «В гостях у Новогодней сказки» среди воспитанников старшего дошкольного возраста в рамках реализации ДОП «Здоровые дети – гордость Кузбасса»

1. Цели и задачи

-формирования у детей дошкольных образовательных учреждений приоритетов здорового образа жизни;

- содействие физическому развитию и укреплению здоровья детей ДОО;
- поддержание интереса детей к спорту, занятиям физической культурой;
- стимулирование детской двигательной активности;
- развитие навыков социального общения.

2. Время и место проведения

Дата: декабрь 2019 г.

Время: 15:40.

Место проведения: территория МБДОУ «ДСКВ № 42 «Планета детства»

3. Руководство проведением праздника

Общее руководство проведением спортивного праздника возлагается на старшего воспитателя. Непосредственное проведение спортивного праздника возлагается на инструктора по физической культуре, воспитателей группы и родителей (законных представителей).

4. Участники

Участниками спортивного праздника являются воспитанники старшего дошкольного возраста, обучающиеся по ДОП «Здоровые дети – гордость Кузбасса». Из участников формируются команды. Каждая команда должна иметь единую форму.

5. Программа

Эстафета «Пролезь в обруч». По всей дорожке лежат 3 обруча, в конце дуга. Дети по очереди бегут, пропуская каждый обруч через себя через верх, подлезают под дугу, добегают до конуса, оббегают его и возвращаются обратно по прямой.

Эстафета «Наполни мешок Деда Мороза подарками». Подарки лежат в обруче рядом с каждой командой по числу участников, ребенок берет подарок в руки, оббегает конусы змейкой, кладет подарок в мешок Деда Мороза, оббегают его и по прямой возвращаются обратно, для каждой команды свой мешок.

Эстафета «Оденься на прогулку». Ребенок надевает шапку, шарф, лыжи (из бутылок) бежит до конуса и назад. (Все необходимое команды приносят самостоятельно).

Эстафета «Полоса препятствий». Пройти через болото, пролезть в тоннель перепрыгнуть через кочки, бросить снежок из обруча в корзину, добегают до конуса, оббегают его и возвращаются обратно по прямой.

6. Определение победителей и награждение

Команды награждаются грамотами. Каждый участник получает сладкий приз.

7. Обеспечение безопасности участников и зрителей

В целях обеспечения безопасности зрителей и участников проводится совещание по технике безопасности в соответствии с «Рекомендациями по обеспечении, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом» (№ 44 от 01.04.1993 г.).