

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 118»

Принято педагогическим советом
МБДОУ № 118
Протокол № 1
от 30.08.2021г

Утверждено
Заведующий МБДОУ № 118
Е.В. Карташова
Приказ № 175
от 15.09.2021г.

ПРОГРАММА
«Формирование физической культуры
детей дошкольного возраста»

Руководитель
Филатова Александра Александровна

г. Ростов-на-Дону
2021г.

Раздел 1 «Целевой»

1. Пояснительная записка

Формирование физической культуры в детском саду – одна из самых важных задач, которая стоит перед инструктором по физической культуре для развития ребенка в дошкольном возрасте. Для того чтобы ребенок был всегда здоровым, активным и жизнерадостным, основы нужно заложить с самого раннего детства. Именно поэтому педагог большое внимание уделяет развитию мышц детей, их ловкости, силы и выносливости. В детском саду занятия физической культурой являются одними из самых обязательных, они повышают устойчивость ребенка к различным заболеваниям, активизируют защитные силы организма.

В методических рекомендациях ВОО «Воспитатели России», А.П. Щербак представляет инновационные задачи формирования физической культуры детей дошкольного возраста в эмоционально-ценностной, психомоторной и познавательной областях. Так как содержание и методика проведения занятий по физической культуре в ДОО ориентированы преимущественно на формирование у детей двигательных навыков и не учитывает больших возможностей развития в познавательной области, данная программа дает возможность включить целенаправленную работу, направленную на развитие познавательной сферы в занятия по физической культуре.

Предлагаемая программа ориентирована на работу с детьми старшего дошкольного возраста, не зависимо от наличия у них специальных физических данных и включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, и строится на сотрудничестве педагога и ребенка.

Направленность программы: познавательная

Возраст детей: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Цель рабочей программы: создать условия для формирования физической культуры детей старшего дошкольного возраста в познавательной области

Задачи рабочей программы:

- Формировать у детей представлений о своем организме;
- Закреплять знания о личной гигиене;
- Расширение знаний о видах спорта, олимпиаде и паралимпиаде;
- Формировать элементарные знания о безопасном поведении на занятиях по физической культуре;
- Совершенствовать знания об основных видах движения (ходьба, бег, прыжки и т.п.);
- Совершенствовать знания о формировании физических качеств (ловкость,

быстрота, выносливость и т.п.);

- Расширять знания о спортивном инвентаре и оборудовании;
- Обучать запоминанию и воспроизведению употребляемых терминов, команд, правил, фактов;
- Развивать способность преобразовывать словесные указания в конкретные действия.

Формы, средства и методы работы:

ФОРМЫ	СРЕДСТВА	МЕТОДЫ
- физкультурные занятия; - организованная деятельность на прогулке; - физкультурный праздник, развлечение; - подвижные игры; - самостоятельная деятельность; - индивидуальная работа.	- общеразвивающие упражнения; - эстафеты; - основные виды движений; - упрощённые формы спортивных упражнений.	- словесный (беседа, рассказ, описание, инструкция, пояснение, объяснение, вопрос, распоряжение, команда; - наглядности («живой» показ, зарисовка, картинки, рисунки, схемы, видео);

Ожидаемый результат освоения рабочей программы:

- сформировано представление об организме человека: имеет элементарные знания о работе внутренних органов, частях тела и органах чувств;
- имеют знания и умения личной гигиены;
- имеют начальные представления о некоторых видах спорта, олимпиаде и паралимпиаде;
- соблюдают правила безопасности на занятиях по физической культуре;
- выполняют основные виды движения по словесному указанию, называют вид движения по показу;
- имеют знания о спортивном оборудовании и инвентаре;
- имеют элементарные знания о физических качествах человека и месте их применения;
- запоминают и воспроизводят употребляемую терминологию, команды, правила, факты.

Мониторинг освоения программы

Для мониторинга освоения детьми программы по формированию физической культуры собирается фокус – группа в количестве 13 человек с каждой группы старшего дошкольного возраста и проводится опрос на заданную тему. Результаты опроса заносятся в протокол (Приложение № 1) на начало работы по программе и в конце текущего года.

Раздел 2 «Содержательный»

Содержание программы

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений. Формировать представления о здоровом образе жизни. Приучать детей подготавливать физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в области физического воспитания

В работе с родителями используются традиционные формы: консультации, беседы, олимпиады, флешмобы и марафоны.

Для выявления и закрепления знаний по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста проводятся теоретические олимпиады, включающие вопросы по валеологии, правилам дорожного движения, ОБЖ и физическому воспитанию (приложение № 3). У родителей есть возможность, после прохождения детьми заданий в дошкольном учреждении, дома с ребенком обсудить и закрепить полученные результаты, тем самым повысив свою компетенцию по данным вопросам и подарив ребенку драгоценное совместное времяпровождение.

Раздел 3 «Организационный»

Вспомогательное оборудование:

Для реализации программы используются следующие средства:

Физкультурное оборудование и инвентарь.

- мячи;
- скакалки;
- обручи;
- гантели;
- гимнастические палки;
- фитнес резинки;
- цветные ленточки;
- скамейка;

- шведская лестница;
- погремушки;
- диск здоровья;
- балансир;
- дуги;
- массажные коврики;

Наглядный материал.

- «живой» показ;
- зарисовка;
- картинки, рисунки;
- схемы;
- видео.

Информационные и технические средства.

- музыкальный центр;
- аудио-файлы;

Одежда.

- спортивная форма (футболка, шорты, носки, чешки)

ЛИТЕРАТУРА

1. А.П. Щербак «Формирование физической культуры детей дошкольного возраста»
2. ФГОС Примерная основная образовательная программа дошкольного образования "От рождения до школы" Веракса Н. Е., Комарова Т. С., Васильева М. А.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа (6-7 лет);

**МОНИТОРИНГ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ЗНАНИЙ у ДЕТЕЙ 6-7 лет
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ-2021**

№ п/п	г р	Имя и фамилия ребенка	Может охарактеризовать несколько наиболее популярных видов спорта		Знает основные системы организма, их предназначение, изменение функционирования в процессе занятий физическими упражнениями		Имеет навыки личной гигиены занятий физическими упражнениями		Соблюдает правила, обеспечивающие сохранение здоровья в процессе занятий физическими упражнениями		Может в общих чертах охарактеризовать значение физической культуры		Знает названия упражнений, выполняемых на физкультурных занятиях, а также используемого инвентаря и оборудования		Может подобрать упражнения для утренней гимнастики, физкультминутки, организовать подвижную игру		Уровень знаний		
			Нач.	Кон.	Нач.	Кон.	Нач.	Кон.	Нач.	Кон.	Нач.	Кон.	Нач.	Кон.	Нач.	Кон.	Нач.	Кон.	
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
Результат:																			
В																			
С																			
Н																			

ВОСПРОСЫ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ:

1. Нужно ли заниматься Физкультурой? Зачем?
2. Какие виды спорта ты можешь вспомнить? Что ты можешь рассказать о таком виде спорта как, футбол, баскетбол, хоккей, бокс, плавание, художественная гимнастика?
3. Знаешь ли ты какие внутренние органы находятся внутри человека? Для чего нужно сердце, желудок, легкие, кишечник?

4. Знаешь ли ты что такое личная гигиена? Ты соблюдаешь правила личной гигиены? Как?
5. Когда вы приходите на занятия по физкультуре, мы в зале соблюдаем правила безопасности? Что такое безопасно? Что такое травма? Какие правила безопасности на физкультуре мы соблюдаем?
6. Я покажу тебе движение и упражнение, а ты должен мне сказать, как оно называется (ходьба, бег, прыжки, приседания, метание, поворот головы вправо и влево, наклон туловища влево и вправо). С каким спортивным инвентарем можно заниматься физкультурой?
7. Можешь ли ты показать 10 упражнений и движений для утренней зарядки? Покажи. Какая твоя любимая подвижная игра на улице? Можешь рассказать какие там правила, как в нее играть?

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДЛЯ БЕСЕД
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗНАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ НЕКОТОРЫХ ВИДОВ СПОРТА

Легкая атлетика олимпийский вид спорта, включающий бег с барьерами; спортивную ходьбу; прыжки в длину, высоту, с шестом, тройной; метания диска, копья, молота, толкание ядра.

Легкая атлетика один из древнейших видов спорта. Началась с первых Олимпийских игр Древней Греции. Сначала был бег на 1 стадию (192 м – длина стадиона, отсюда образовалось слово «стадион»). Потом появился бег на выносливость, а 2 стадии, после – эстафета (бег с передачей друг другу горящего факела). Прыжок в длину выполнялся с гантелями в руках, считалось, что так спортсмен лучше будет приземляться после прыжка.

Техника безопасности: одежда и обувь должна быть удобной и не стеснять движения, волосы убирать так, чтобы они не лезли в глаза, снять с себя посторонние предметы (часы, кольцо кулоны, наушники и т.п.), запрещается жевать жевательные конфеты.

Многие виды спорта начали развиваться с появлением мяча. Мячу поклонялись как идолу, он олицетворял собой солнце.

Футбол. Первые мячи были набиты волосами, перьями, воздухом, песком, размером с человеческую голову. «Ножной мяч» - вид военной тренировки, римские солдаты должны были по сигналу ударами ног старались провести мяч между двумя линиями, начерченными на земле, они заменяли ворота. «Толкая мяч» - обязательная физическая подготовка солдат в Китае. Сначала было 6 ворот в виде лунок на земле, потом их заменила сетка в центре стадиона с отверстием посередине, и только потом появились ворота (2 стойки поверх которой натянута веревка; веревку заменили штангой-перекладиной, потом натянули сетку). В России футбол понравился не сразу, спортсмены не могли выйти на поле в шортах с голыми коленями.

Гандбол. Около 200 лет назад датские футболисты предложили футбольный мяч забрасывать в ворота руками, сократить число игроков до 7, уменьшить размер мяча.

Хоккей. Слово хоккей образовалось от французского слова «хокэ» - изогнутый пастуший посох. С помощью него французские пастухи соревновались в игре, похожей на хоккей. Так появился хоккей на траве. Но потом эту игру привезли в Канаду, но там был суровый климат и эту игру стали играть на льду, сначала деревянной шайбой. Так стал развиваться хоккей на льду и со временем деревянную шайбу заменили каучуковой (резиновой).

Баскетбол – с перевода означает «кольцо, мяч». Преподаватель по

физкультуре в школе, решил разнообразить занятие с мячами для студентов и привязал 2 корзины из-под персиков к перилам балкона и устроил соревнования, кто забросит больше всего футбольных мячей в корзину соперника. Из-за того, что мячи улетали в болельщиков (мимо корзин), появились щиты.

Волейбол – в США называли «летающий мяч». Предложили перебрасывать мяч через теннисную сетку на высоте около 2м

Бильярд – с перевода означает «мяч, деревянная палка»

Теннис - первая игра в теннис появилась 800 лет назад и перевод с французского языка означала «игра ладонью», т.к. мяч отбивали рукой, потом перчатками и битами, и только через 400 лет появились ракетка и сетка.

Велогонки. Первые соревнования по велоспорту прошли, когда велосипеду приделали педали (более 200 лет назад), до этого люди отталкивались ногами от земли.

2. ЧТО ТАКОЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ И ПАРАЛИМПИАДА?

Олимпийские игры. Крупнейшие международные спортивные соревнования, которые проходят один раз в четыре года. Традиция проведения Олимпийских игр зародилась в Древней Греции. Игры проводились в Олимпии, в священном месте для греков, отсюда и название ОЛИМПИАДА. Проводятся летние и зимние олимпийские игры. Через пару дней после завершения этих игр проводят паралимпиаду.

Паралимпиада. После войны было много людей с травмами спинного мозга, врачи разработали новый режим лечения, и это привело к развитию всемирного спортивного движения для инвалидов. Была разработана специальная обязательная часть лечения. Первые соревнования (около 70 лет назад) в которых участвовали люди с ограниченными возможностями здоровья прошли в стрельбе из лука. В последующие годы число участников соревнований и видов спорта только увеличивалось. Появилась необходимость в международной организации, которое бы координировало параолимпийское движение. Сейчас на параолимпийских играх участвуют люди с различными ограничениями: по зрению, слуху, с отсутствием верхних или нижних конечностей.

ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

3. ЗНАТЬ НАЗВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА.

Голова – думать, глаза - смотреть, уши - слушать, нос - дышать, зубы – жевать и говорить, шея – чтобы двигать головой (наклонять, поворачивать), руки – брать предметы, плечо – поднимать руки, локоть – сгибать руку (кушать, почесать, умыться...), запястье – опираться на ладонь, пальцы – хватать предметы, туловище – соединяет голову, руки и ноги (спина, грудь, живот), бедро – сгибать ноги (сесть, наклониться), ноги – ходить, бегать, колени – подниматься и спускаться по ступенькам, стопа – держать равновесие (пятки, пальцы).

4. ЗНАТЬ НАЗВАНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ. Организм – семья органов!

Сердце – чтобы жить (качает кровь, пульс –это удары сердца), пищевод –

проводит пищу из рта в желудок, желудок – переваривает еду и разделяет еду на полезные и вредные вещества, кишечник – двигаясь по кишечнику из переваренной еды в кровь попадают полезные вещества, выводит переработанную пищу (мусор) наружу, легкие – отвечают за дыхание, почки – очищают кровь, кровь – жидкость красного цвета, приносит внутренним органам питательные вещества, вены – течет кровь, скелет – делает дело твердым, мышцы – помогают двигаться, кожа – защищает тело от повреждений (от холода покрывается муражками и от жары выделяет пот)

5. КАК РЕАГИРУЕТ НАШ ОРГАНИЗМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ?

Во время занятий физкультурой происходит тренировка дыхательной системы и сердца. Чем быстрее работает мышца, тем быстрее кровь течет по вена, тем больше питательных веществ поступает в организм человека. Дыхание становится частым, т.е. быстрым, сердце начинает работать быстрее. Но организм должен чередовать напряжение и отдых, чтобы успевать отдохнуть и набраться сил для следующей работы. Эксперимент: как работает сердце после определенной нагрузки, что произойдет с сердцем после нагрузки. Разделить детей на группы, одному участнику из группы померить пульс до нагрузки, выполнить различные виды движения (бег, приседание, ходьба и т.п.), померить пульс после нагрузки. Обсудить полученные результаты.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

6. ЗАЧЕМ НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ? Чтобы быть здоровым!

Только здоровый человек старается вести здоровый образ жизни: борется с вредными привычками, ежедневно делает зарядку, соблюдает личную гигиену, правильно питается, проявляет уважительное отношение к людям, имеет красивое и подтянутое тело, крепкое здоровье

7. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ. Грызть ногти, брать в рот волосы, есть вредную еду, слова-паразиты, компьютерные игры.

8. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ.

Личная гигиена тела. Чистка зубов, умывание, расчесывание, мытье рук, подстригание ногтей на руках и ногах, чистка ушей, личная предметы гигиены (полотенце, зубная щетка, расческа, нижнее белье)

Гигиена занятий физкультурой. Легкая и удобная одежда, спортивная обувь (чешки, кеды, кроссовки), проветривание – для чистого воздуха, влажная уборка – убрать пыль, освещение – для зрения

9. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Продукты питания содержат полезные вещества: витамины, белки, жиры, углеводы. Их называют еще кирпичиками. Они очень необходимы для жизни клеток всего организма. Они источник энергии. Необходимо употреблять в пищу: фрукты, овощи, молочные продукты, каши, мясо (рыба, птица), Советы по правильному питанию: не переедать, еда должна быть разнообразной, хорошо пережевывать пищу, нельзя есть жирное (жареное, соленое, сладкое), пить больше воды.

10. ЗАКАЛИВАНИЕ. Солнечные ванны, воздушные ванны – свежий

прохладный воздух способствует обогатить организм кислородом, водой (обтирание, обливание холодной водой, моржевание, хождение босиком по снегу) – учит организм правильно реагировать на смену температуры (не простудиться)

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

11. ПОНЯТИЯ: поворот-разворот-наклон, влево-вправо, вперед-назад, вверх-вниз, поднять-опустить

12. ЗНАТЬ НАЗВАНИЯ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ: построения колона, шеренга, кругу, по диагонали, в шахматном порядке, в рассыпную; движения: приседания, бег (челночный бег и бег на скорость), ходьба, прыжки (в длину с места и с разбега, в высоту с места и с разбега), метание (в даль и в цель), эстафета, соревнования, низкий и высокий старт, движения руками и ногами, повороты и наклоны, круговые движения и т.п.

13. ВАРИАТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ДВИЖЕНИЯ И ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ: головой, плечами, руками, туловищем, ногами

14. ВАРИАТИВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ: ползание, ходьба, бег, прыжки, лазанье.

15. СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ – приспособление узконаправленного назначения, для занятия различными видами спорта: обруч, мяч, скакалка, гимнастическая палка, гантели, ленты, канат, диск-здоровья, кольцоброс, дуги, балансир, баскетбольная корзина, волейбольная сетка,

16. СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ – предназначены помогать на занятиях физкультурой: скамейка, шведская стенка, лестница с зацепами, доска с зацепами, батут, массажные коврики

17. СПОРТИВНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ – устройство для тренировки различных групп мышц: велотренажер, беговая дорожка, гребля, тренажер для прессы, турник, твистер, степпер,

ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ

18. ГДЕ МОЖНО И НЕЛЬЗЯ ИГРАТЬ С МЯЧОМ (дорога, кухня, окна, клумба, стадион, спортивный зал)

19. ЧТО ТАКОЕ ТРАВМА? Когда человек укололся, ушибся, поцарапался, разбил, сломал...

21. КАКИЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НУЖНО СОБЛЮДАТЬ, ПРИ ЛАЗАНИИ по шведской стенке (на пол под стенку кладется мат, ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО: ТРИ ТОЧКИ! Две ноги и одна рука или две руки и одна нога, не торопиться, не баловаться, только в присутствии взрослого)

22. КАКИЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НУЖНО СОБЛЮДАТЬ, ВЫПОЛНЯЯ БЕГ (смотреть вперед под ноги, не столкнуться, поднимать ноги (не шаркать), спокойно дышать, работать руками

23. ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ: высокая температура, озноб (очень холодно), боль в горле, потеря аппетита, насморк (сопли), покраснение глаз. Только врач может поставить диагноз (чем болен), прописать лекарства. Врачу нужно помогать, когда он обследует (отвечать на его вопросы, дать возможность посмотреть). Детям, самостоятельно лечиться нельзя,

24. КАК И КОГДА ВЫПОЛНЯЮТСЯ СЛОЖНЫЕ И ОПАСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ДВИЖЕНИЯ? Только в присутствии взрослого, не баловаться, внимательно слушать взрослого и точно выполнять задания.

25. НУЖНО ЛИ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ? ЗАЧЕМ?

- заниматься физкультурой нужно, чтобы быть здоровым. Здоровый человек сильный, ловкий, быстрый, выносливый, смелый, красивый. Сможет ли больной человек заниматься физкультурой и спортом. Даже если человек болеет, при хорошем самочувствии, необходимо делать определенные упражнения, чтобы человек совсем не ослаб.

26. ЧТО ТАКОЕ ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА? ЧТО ОТНОСИТСЯ К ГИГИЕНЕ ТЕЛА?

- Личная гигиена по - другому «моя личная чистота». К гигиене тела относится – уход за кожей (мыть), волосами (мыть), ногтями (подстригать), полостью рта (чистить зубы и ополаскивать рот), ушами (чистить и не слушать громко музыку, мультик), глазами (мыть и беречь от переутомления – яркий свет, ветер, пыль, смотреть мультфильмы, играть в телефон), половыми органами (подмывать и регулярно менять нижнее белье). Если не ухаживать за телом, на нем будут размножаться болезнетворные бактерии и другие вредные микроорганизмы.

27. ЧТО ТАКОЕ ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА? ЧТО ОТНОСИТСЯ К ГИГИЕНЕ ПИТАНИЯ?

- Питание играет большую роль в здоровье организма. Правильное питание позволяет расти и набираться сил. Каждый день нашему организму необходимы полезные вещества: витамины, микроэлементы, белки-жиры-углеводы. Фрукты и овощи необходимо мыть.

28. ЧТО ТАКОЕ ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА? ЧТО ОТНОСИТСЯ К ГИГИЕНЕ ОДЕЖДЫ И ОБУВИ?

- одежда защищает тело от загрязнений, переохлаждения, от насекомых. Носки и нижнее белье меняется каждый день. Носить чужую одежду и обувь нельзя. Одежда должна соответствовать погоде. Что произойдет если человек будет одет не по погоде? Одежда должна быть по размеру. Почему одежду нужно носить по размеру, не больше и не меньше?

29. ЧТО ТАКОЕ ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА? ЧТО ОТНОСИТСЯ К ГИГИЕНЕ ЖИЛИЩА?

- как говорят «чистота – залог здоровья». Необходимо проводить влажную уборку (пылесосить и мыть полы, вытирать пыль) для того, чтобы уничтожить микробы, пыль, плесень, клещей, которые могут вызвать различные заболевания.

30. ЧТО ТАКОЕ ОРГАНИЗМ? КАКИЕ ОРГАНЫ В НЕГО ВХОДЯТ И ЗАЧЕМ

ОНИ НУЖНЫ?

– Организм – это семья органов! Сердце – чтобы жить (качает кровь, пульс – это удары сердца), пищевод – проводит пищу из рта в желудок, желудок – переваривает еду и разделяет еду на полезные и вредные вещества, кишечник – двигаясь по кишечнику из переваренной еды в кровь попадают полезные вещества, выводит переработанную пищу (мусор) наружу, легкие – отвечают за дыхание, почки – очищают кровь, кровь – жидкость красного цвета, приносит внутренним органам питательные вещества, вены – течет кровь, скелет – делает дело твердым, мышцы – помогают двигаться, кожа – защищает тело от повреждений (от холода покрывается мурашками и от жары выделяет пот)

31. ЧТО ТАКОЕ ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ? ЧТО ЗАЩИЩАЕТ ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ? КАКИЕ ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ ВЫ ЗНАЕТЕ? ГДЕ ОНИ НАХОДЯТСЯ?

- внутренние органы находятся внутри человека, поэтому так и называются. Их защищают кости (грудная клетка и таз), мышцы, кожа. Сердце слева в груди, легкие на спине с двух сторон в области лопаток, желудок в середине грудины в ямочке под ребрами, кишечник вокруг пупка, пищевод идет от гортани до желудка, почки на спине с двух сторон от позвоночника на уровне талии.

32. ДЛЯ ЧЕГО НУЖНО СЕРДЦЕ? ГДЕ ОНО НАХОДИТСЯ? ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ ЧТОБЫ СЕРДЦЕ ПРИВЕСТИ В ПОКОЙ ПОСЛЕ НАГРУЗКИ (БЕГА, ПРЫЖКОВ)?

- Сердце человеку нужно, чтобы он жил. Сердце работает всегда, без остановки (когда спим, едим, поем, танцуем, смотрим мультик, смеемся или плачем и т.п.). Во время нагрузки (бега, прыжков) сердце работает еще сильнее и начинает стучать громко и быстро. Если у человека сердце будет долго «бежать», т.е. стучать громко и быстро, то оно может устать и остановиться. А если у человека останавливается сердце, человек я умирает. Для того, чтобы его «успокоить» нужно восстановить дыхание. Когда мы делаем вдох носом и выдох ртом. В организм поступает кислород и сердце начинает биться медленней.

33. ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН ЖЕЛУДОК? ГДЕ ОН НАХОДИТСЯ?

-

34. ДЛЯ ЧЕГО НУЖНО ЛЕГКИЕ? ГДЕ ОНИ НАХОДЯТСЯ?

-

35. ДЛЯ ЧЕГО НУЖНО КИШЕЧНИК? ГДЕ ОН НАХОДИТСЯ?

-

36. ДЛЯ ЧЕГО НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ? ЧТО ТАКОЕ БЕЗОПАСНО? ЧТО ТАКОЕ ТРАВМА?

-

37. ЧТО ТАКОЕ СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ?

- приспособление узконаправленного назначения, для занятия различными видами спорта: обруч, мяч, скакалка, гимнастическая палка, гантели, ленты,

канат, диск-здоровья, кольцеброс, дуги, балансир, баскетбольная корзина, волейбольная сетка.

38. ЧТО ТАКОЕ СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ?

– предназначены помогать на занятиях физкультурой: скамейка, шведская стенка, лестница с зацепами, доска с зацепами, батут, массажные коврики

39. ЧТО ТАКОЕ СПОРТИВНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ?

– устройство для тренировки различных групп мышц: велотренажер, беговая дорожка, гребля, тренажер для прессы, турник, степпер.

40. КОГДА ПРОВОДИТСЯ УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА? ДЛЯ ЧЕГО ОНА ПРОВОДИТСЯ? КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ДВИЖЕНИЯ МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ?

-

41. КАКИЕ ТРИ ПРАВИЛА НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ?

- соблюдать тишину (чтобы услышать объяснения и команды педагога); - соблюдать технику безопасности (чтобы не нанести себе или другому человеку травму); - быть воспитанным (не баловаться, не драться, помогать другу, быть внимательным)

42. КАК НАЗЫВАЮТСЯ ОТДЕЛЬНЫЕ ЧАСТИ ТЕЛА И ЗАЧЕМ ОНИ НУЖНЫ?

- голова – думать, глаза - смотреть, уши - слушать, нос - дышать, зубы – жевать и говорить, шея – чтобы двигать головой (наклонять, поворачивать), руки – брать предметы, плечо – поднимать руки, локоть – сгибать руку (кушать, почесать, умыться...), запястье – опираться на ладонь, пальцы – хватать предметы, туловище – соединяет голову, руки и ноги (спина, грудь, живот), бедро – сгибать ноги (сесть, наклониться), ноги – ходить, бегать, колени – подниматься и спускаться по ступенькам, стопа – держать равновесие (пятки, пальцы).

43. ЧТО ТАКОЕ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ?

- это то, что мы делаем каждый день и это не приносит нам пользу, это вредно для здоровья: грызть ногти, брать в рот волосы, есть вредную еду, говорить слова-паразиты, компьютерные игры, чрезмерное пользование телефоном (планшетом)

44. КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕК ЗАБОЛЕЛ? ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ У ВАС, ЧТО-ТО ЗАБОЛЕЛО?

- высокая температура, озноб (очень холодно), боль в горле, потеря аппетита, насморк (сопли), покраснение глаз. Если у вас, что-то заболело вы должны сказать об этом взрослому (родителям, воспитателям, педагогу). Поставить диагноз (чем болен) и прописать лекарства может только врач. Врачу нужно помогать, когда он обследует (отвечать на его вопросы, дать возможность посмотреть). Детям, самостоятельно лечиться нельзя.

45. ЧТО ТАКОЕ ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ? КАКИЕ ВЫ ЗНАЕТЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ?

- жизненно-необходимые движения, которыми мы пользуемся в обычной жизни: ползание, лазание, перекаты, ходьба, бег, прыжки, метание и бросание

46. ВИДЫ СПОРТА: ЗИМНИЕ И ЛЕТНИЕ. КАКИЕ ВИДЫ СПОРТА ВЫ ЗНАЕТЕ?

- существует великое множество видов спорта по разным видам движения и с использованием различного спортивного инвентаря и оборудования.

Существуют летние и зимние виды спорта. Летние виды спорта возможны только в теплое время года (летом или в крытом помещении). Зимними видами спорта занимаются на снегу или на льду.

47. ЛЕТНИЕ ВИДЫ СПОРТА.

-

48. ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА.

-

49. ЧТО ТАКОЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ? КОГДА ВОЗНИКЛИ? СИМВОЛИКА ОЛИМПИЙСКИХ ИГР.

-

50. ЧТО ТАКОЕ ПАРА-ОЛИМПИАДА? КАК ВОЗНИКЛА?

-

51. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА. ЗАЧЕМ ОНИ НУЖНЫ.

- сила (с легкостью выполнить задание с утяжелением), выносливость (продолжительное время выполнять задание без усталости), гибкость (, быстрота (умение выполнить задание за очень короткое время), ловкость (быстро применять имеющиеся знания в конкретной ситуации), меткость (умение попасть в границы)

КОНКУРС-ИГРА

«ХОЧУ ВСЁ ЗНАТЬ!»



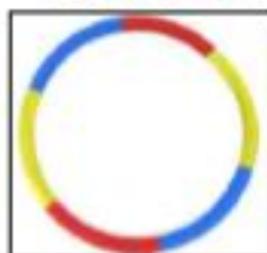
ЗАДАНИЯ РАЙОННОГО КОНКУРСА-ИГРЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ «БУДЬ ЗДОРОВ»

Название образовательного учреждения	
Фамилия и Имя ребенка	
Возраст ребенка	
ФИО педагога	

1. В какой одежде нужно заниматься физкультурой в зале? Выбери один правильный ответ



2. Что можно катать, бросать и отбивать о пол? Выбери один правильный ответ



3. На какой картинке Смешарики стоят по диагонали? Выбери один правильный ответ



4. В каком виде спорта нужна скорость? Выбери один правильный ответ

