

**Методическая разработка – центр физического развития и здоровья
«Рыцари и принцессы»**



1

Авторы и исполнители центра физического развития и здоровья «Рыцари и принцессы» - старший воспитатель Дурнайкина Екатерина Васильевна, воспитатель Дурнайкина Ирина Александровна.

Центр физического развития и здоровья разработан для детей старшего дошкольного возраста для решения следующих задач:

Здоровье

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Физическая культура

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естествен-

ности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место, активно участвовать в уходе за ними.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны, отдельным достижениям в области спорта.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Перечень материалов и оборудования:

I Вспомогательный материал:

- 1 Этажерка для хранения физ. Оборудования на колесах - 1
- 2 Полка подвесная тканевая для хранения физ. оборудования - 1
- 3 Папки для хранения картотек и демонстрационного материала - 2
- 4 Картотека подвижных игр - 3
- 5 Картотека считалок - 1
- 6 Картотека пальчиковых игр по лексическим темам - 1
- 7 Картотека дыхательной гимнастики - 1
- 8 Картотека прогулок по временам года на год - 1

- 9 Полумаски для подвижных игр - 15
- 10 Корзинка для хранения физ. оборудования большая - 2
- 11 Корзинка для хранения физ. оборудования средняя - 6
- 12 Корзинка для хранения физ. оборудования малая – 8
- 13 Шкаф для хранения физ. оборудования «Светофор» - 1
- 14 Шкаф для хранения физ. оборудования «Цветы» - 1
- 15 Ящик для хранения физ. Оборудования на колесах «Олимпиада» - 1
- 16 Зеркало настенное - 1
- 17 Стена осанки «Рыцари и принцессы» -1
- 18 Крючки настенные - 2
- 19 Крючки потолочные - 4
- 20 Веревочная лестница – 1
- 21 Бубен - 1

II Физкультурное оборудование:

Для ходьбы, бега, равновесия

- Балансир-волчок - 1
- Коврик массажный - 10
- Шнур короткий (плетеный) Длина 75 см - 5

Для прыжков

- Обруч малый Диаметр 55-65 см - 5
- Скакалка короткая Длина 100-120 см - 5

Для катания, бросания, ловли

- Кегли (набор) - 3
- Кольцеброс (набор) - 2
- Мешочек малый с грузом Масса 150-200 г - 5
- Мяч большой Диаметр 18-20 см - 5
- Мешочек с грузом большой Масса 400 г - 2
- Мяч для мини-баскетбола Масса 0,5 кг - 2
- Мяч утяжеленный (набивной) Масса 350 г, 500 г, 1 кг 1
- Мяч-массажер - 2
- Обруч большой Диаметр 100 см - 2
- Серсо (набор) - 2
- Набор «Теннис» - 2

Для ползания и лазанья

- Комплект мягких модулей (6-8 сегментов) - 1

Для общеразвивающих упражнений

- Гантели детские - 12
- Кольцо малое Диаметр 13 см - 10
- Лента короткая Длина 50-60 см - 10
- Мяч средний Диаметр 10-12 см - 10

Палка гимнастическая короткая Длина 80 см - 10

Для метания

Мишень для метания - 3

Дартс на липах (2 дротика) – 1

Шарики на липах – 4

III Нестандартное физкультурное оборудование

Султанчики – 16

Шашки «Эмоции» - 1

Классики – 1

Тренажер для развития мелкой моторики «Цепь – ключ - замок» - 1

Платочки – 14

Бревно для хождения «Следы» - 1

Массажные коврики из бросового материала – 10

Массажные мячики – 12

Эспандеры из бросового материала- 10

IV Дидактический и наглядный материал

Игрушки для обыгрывания – 3

Коллекции «Киндер- сюрприз в мире спорта» - 1

Коллекция мячиков – прыгунов – 3

Коллекция открыток «Олимпиада» - 2

Коллекция магнитов «Олимпиада -2014» - 1

Дидактические игры – 10

Альбомы для рассматривания – 5

Настольная игра «Хоккей» - 1

Настольная игра «Баскетбол» - 1

Игровое поле «Футбол» - 1

Кольцеброс водный «Водный мир» - 1

Варианты использования центра :

1. Стена осанки для мальчиков (рыцарь) и девочек (принцесса)
2. Организация подгрупповой и индивидуальной работы с воспитанниками для реализации образовательной области «Физическое развитие».