Движение – первичный стимул ума ребёнка» Н.Н.Амосов.

ПАСПОРТ

«Крепыш»

спортивного зала

г. Братск.

«Мы, взрослые в ответе за то, насколько совершенна и полноценна будет двигательная система ребёнка в будущем»
Е.А. Аркин.

Инструктор по физическому воспитанию:
Смычкова Ирина Александровна

Используемые программы:

1. «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой.
2. «Истоки» М.А. Рунова. Раздел: «Физическое воспитание».

Парциальные программы и технологии по физическому воспитанию.

1. «Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет» Автор: В.Т. Кудрявцев.
2. Программа «Здоровье» Автор: В.Г. Алямовская.
3. «Игровой стретчинг» Автор: Назарова.

Библиотека:

1. Е.Ф. Желобкович «Физкультурные занятия в детском саду» Москва. Издательство «Скриторий 2003» 2010 год.
2. Е.Ю. Александрова «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» Волгоград: Учитель, 2007год.
3. Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская «Игры, которые лечат» Москва: «ТЦ Сфера», 2008 год.
4. Е.А. Князева, Г.Я. Кудрина «Физкультурно – познавательные занятия в системе оздоровительной работы с детьми 6-7 лет» Методическое пособие. Иркутск 2007 год.
5. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» (II младшая, средняя, старшая группы) Конспекты занятий. Издательство «Мозаика – Синтез» Москва 2009 год.
6. М.Ю. Картушина «Зелёный огонёк здоровья» Программа оздоровления дошкольников. ТЦ Сфера, 2007 год.

7. Н.И. Николаева «Школа мяча» Учебно – методическое пособие для педагогов. Издательство «Скриторий 2003» 2010 год.
8. «Спортивно – развивающие занятия» I младшая группа: планирование, разработки, рекомендации. Составитель: И.В. Померанцева. Волгоград, Учитель, 2008 год.
9. Т.Е. Харченко «Физкультурные праздники в детском саду» «Детство – ПРЕСС» С. – Петербург 2009 год.
10. Т.А. Шорыгина «Беседы о здоровье» Методическое пособие. СФЕРА Москва 2010 год.
11. Научно – практический журнал «Инструктор по физической культуре». 2010 - 2011гг.

Картотека

1. Дыхательные упражнения, разные виды массажей.
2. Подвижные игры по возрастам.
3. Основные движения /Методика выполнения/
4. Осанка /Иллюстрированный материал/
5. Летние спортивные игры /иллюстрации/
6. Зимние спортивные игры /иллюстрации/
7. Общеразвивающие упражнения по возрастам.
8. Русские народные игры.
9. Гимнастика после сна.
10. «Давайте потанцуем» муз. ритмические упражнения.
11. ЗОЖ.
12. Пальчиковые игры.
13. Считалки.
14. Релаксационная программа для детей старшего дош. воз-та.
15. Методика «Расскажи стихи руками».
16. Физкультминутки.
17. Сценарии праздников, развлечений, занятий.
18. Рекомендации, консультации.
19. Корригирующая гимнастика.
20. «Зоркий глаз» - картинки для тренировки зрительных анализаторов.
21. «Выпал снежок» подвижные игры на прогулке в зимнее время.
22. «Полоса препятствий»

23. «Строевые упражнения»
24. Соревновательно – игровые задания по физическому вос-ю.
25. Фотографии.
26. Игры и игровые упражнения на дыхание.
27. Игры – упражнения для снижения психологического напряжения, тревожности, на сплочение.
28. «Минутки здоровья» - комплексы индивидуальных упражнений по развитию двигательных умений.
29. «Ловкий мяч» средняя группа перспективный план.
30. Упражнения для развития кистей рук.
31. «Школа мяча»

и др.

Перечень оборудования физкультурного зала.

1. Балансиры (дощечки) – 8 шт.
2. Батут детский – 2 шт.
3. Бревно гимнастическое напольное – 1 шт.
4. Бревно мягкое – 1 шт.
5. Гантели детские – 20 шт.
6. Диск «Здоровье» - 2 шт.
7. Доска гладкая с зацепами – 1 шт.
8. Наклонная доска – 1 шт.
9. Дорожка мягкая – 1 шт.
10. Дуга h=50см – 2 шт.
11. Канат – 1 шт.
12. Кегли (набор)

13. Кольцеброс (набор)
14. Кольцо плоское – 10 шт.
15. Куб деревянный малый – 2 шт.
16. Куб деревянный большой (по 2 вида) – 4 шт.
17. Куб деревянный большой – 1 шт.
18. Ленты короткие на колечке – 30 шт.
19. Лестница верёвочная – 3 шт.
20. Лестница деревянная с зацепами – 1 шт.
21. Массажёры.
22. Мат большой – 1 шт.
23. Мат малый складной – 1 шт.
24. Мат длинный – 2 шт.
25. Мешочек с грузом (150 – 200 - 250 гр) – 20 шт .
26. Мишень навесная – 2 шт.
27. Мячи хопы.
28. Мячи большие, средние, маленькие.
29. Мячи массажные.
30. Мяч футбольный – 1 шт.
31. Мячи утяжелённые – 8 шт (1кг); 2 шт (500г)
32. Мяч на резинке – 3 шт.
33. Мячи для дыхания – 4 шт.
34. Обручи 15 шт, 4 малых.
35. Палка гимнастическая короткая – 20 шт.
36. Ролик гимнастический – 12 шт.
37. Скакалка короткая – 17 шт.
38. Скамья гимнастическая – 4 шт.
39. Стенка гимнастическая деревянная.
40. Сухой бассейн.
41. Стойки для прыжков – 6 шт.
42. Стойки для прыжков большие – 2 шт.
43. Шнур короткий плетёный.
44. Щит баскетбольный – 2 шт.
45. и др.

Перечень тренажёров простейшего типа.

1. Гимнастический ролик – для укрепления разных групп мышц и увеличения их силы.

2. Диск «Здоровье» - для укрепления мышц туловища и ног, тренировки вестибулярного аппарата.
3. Массажёры для ног – для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия.
4. Малый мяч массажёр – для массажа кистей рук.

Измерительные приборы и приспособления.

1. Рулетка, линейка – 1 шт.
2. Сантиметровая лента.
3. Секундомер.
4. Градусник (водный)

Мелкий инвентарь для выполнения физических упражнений.

1. Мячи – для развития ловкости и силовых качеств (1 кг), для метания в цель, на дальность; для профилактики плоскостопия, для прыжков вверх (на верёвочке); для разных игр и о.р.у. , для выполнения о.д.
2. Кубики
3. Гантели
4. Кегли
5. Флажки
6. Разноцветные ленточки на колечке.
7. Кольца.
8. Веночки.
9. Мягкие мешочки, мячики.
10. Ракетки.
11. Погремушки.
12. Гимнастические палочки.
13. Палочки короткие.
14. Обручи.
15. Платочки.
16. Косички.
17. Скакалки.
18. Шнуры.
19. Шишки.

Стационарное оборудование.

1. Гимнастическая стенка.
2. Спортивный комплекс.
3. Щиты для баскетбола.

Переносное оборудование.

1. Приставные – лесенка, доска, скат.
2. Лесенка – стремянка.
3. Бревно.
4. Дуги,
5. Скамейки
6. Доски.
7. Кубы.
8. Маты.
9. Стойки.

Гимнастические скамейки.

Предназначены для упражнений в равновесии и развитии координации, как для основных движений, так и для общеразвивающих. Это пособие важно для определения и развития гибкости детей.

Гимнастическая стенка.

(дополнительное пособие: лесенка с зацепами, доски, горка – скат, верёвочная лестница).

Это оборудование необходимо при обучении детей разным видам лазания, для формирования правильной осанки, при проведении упражнений общеразвивающего воздействия.

Гимнастическая стенка используется также в ряде подвижных игр и игровых упражнений («Ловля обезьян», «Пожарные на учениях», «Достань флажок», «Не замочи ног», «Парашютисты» и др.)

Гимнастические мячи.

Используются с целью коррекции нарушений опорно – двигательного аппарата и развития координационных способностей, выносливости.

Дуги.

Дуги (высота 40-50-60 см) используются для разнообразных подлезаний, для прокатывания мячей и других упражнений. Из нескольких дуг можно сделать тоннель.

Стойки для прыжков.

Для прыжков в высоту – стойки с регулируемой планкой, которую можно выставлять на высоту 40-70 см.
Прыжки в высоту с места и с разбега – хорошее упражнение для развития у детей скоростно – силовых качеств.

Гимнастическое бревно.

Используется для основных движений – разные виды прыжков, спрыгивания, ходьбы. Развиваются физические качества: координация движений, вестибулярный аппарат.

Нестандартное оборудование.

- Цилиндры, «конфетки».
- Дорожки.
- Следочки.
- Пуфики.
- Ягодки, подушечки – «звёздочки», цветочки.
- Длинные ленты 4 цвета.
- Мягкие палочки разноцветные.
- Колокольчик, палочка с бабочкой на верёвочке, пчёлки, мешочек на верёвочке.
- Мягкие цветные мячики.
- Мешочки.
- Ракетки с сеткой.
- Ходули.
- «Лыжи»
- Мишени.

- Тоннель и др.

Оборудование для спортивных игр и упражнений.

- Удочка.
- Бабочка.
- Кольцебросы.
- Городки.
- Ракетки бадминтонные, теннисные.
- Обручи.
- Канат.
- Клюшки, шайбы.
- Дуги.
- Стойки.
- Скакалки.

Атрибуты к подвижным играм.

- Кокошники. Нагрудники.

Технические средства.

- Магнитофон.