

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №12 «Золотой ключик»
общеразвивающего вида»

**Описание состязаний
и основные требования к участникам
по программе М.Л.Лазарева «Здравствуй!»**

«Огник»



Молочкова Раиля Равилевна, инструктор по физической культуре
Абакарова Наида Зайнудиновна, воспитатель
г. Салехард, 2018 г

Курс программы «Здравствуй!» М. Лазарева направлен на оздоровление детей в детском саду и семье.

Цель данного методического пособия - помочь педагогам организовать с детьми оздоровительную работу в процессе ежедневной деятельности, включая оценку состояния здоровья и уровня развития.

Курс разработан на основе современных научных подходов к воспитанию детей дошкольного возраста.

Введение

Практические занятия курса «Здравствуй!» построены на принципах концепции «Здоровье здоровых» (А.Н.Разумов с соавт.,1996)в рамках философии здоровья (санософии), рассматривающей здоровье как самореализацию личности.

Курс «Здравствуй!» направлен на оздоровление детей в детском саду и семье.

Цель данного методического пособия - помочь педагогам организовать оздоровительную работу в процессе ежедневной деятельности, включая оценку состояния здоровья и уровня развития.

В процессе проведения состязаний по всем конкурсам у детей выявляется уровень знаний, навыков здорового образа жизни, психологических и физических качеств.

Для уточнения задач каждого состязания эти параметры указаны большими буквами: З – знания, К – качества, Н – навыки

Перед вами первое методическое пособие «**Огник**»



Описание состязаний и основные требования к участникам

Состязание «Мисс Искорка» (К). Участница в спортивном костюме показывает три позиции:

- а) выход;
- б) ласточка;
- в) реверанс.

Единица измерения-баллы.



Состязание «Мистер Огник» (К). Участник в спортивном костюме показывает три позиции:

- а) анфас;
- б) профиль;
- в) спина.

Единица измерения – баллы.



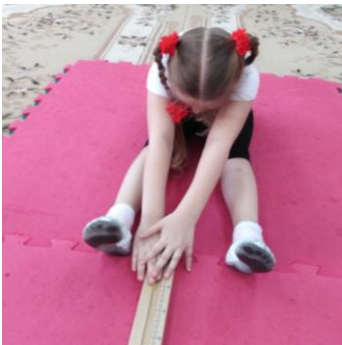
Состязание силачей (К). Проводится соревнование по армреслингу за столами между участниками одной возрастной группы. Вариант -динамометрия правой и левой кистей с помощью динамометра. Единица измерения – килограммы.



Состязание бегунов. Бег на 10-30м (10 м - младшая и средняя группа, 20 м - старшая группа, 30 м - подготовительная) с любого старта. Оценивается не только скорость, но и красота движения. Единица измерения - секунды.



Состязание на гибкость. Сидя на полу, не сгибая коленей, нужно достать пальцами обеих рук линию, которая находится между пяткой, разведённых на расстояние 20 см, и продвинуться дальше этой линии. Измерения производятся линейкой в сантиметрах.



Состязание на выносливость. Оценивается количество приседаний. Руки за головой, пятки от земли не отрываются. Полные приседания. Единица измерения - количество приседаний



Состязание прыгунов. Прыжок в длину с места. Измерение в см.



Состязание на координацию движения. Необходимо пройти по бруску шириной не более 5 см. Единица измерения – в см. Если несколько детей проходит одинаковое расстояние, им даются дополнительные задания на координацию (ловля мяча, ходьба маршем, танец, и т. д.)



Состязание на реакцию. Ловля вертикально падающей палки, на которой есть сантиметровые насечки. Локоть на подставке. Кисть разжата, расстояние между указательным и большим пальцем не менее 5 см., палка в вертикальном положении чуть выше кисти ребёнка и не позднее чем через 5 секунд без предупреждения отпустить. Ребёнок ловит палку, и фиксируется отметка по верхнему краю указательного пальца. Единица измерения - сантиметры.



Литература:

1. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013г. № 1155 г. [электронный ресурс] // Консультант Плюс. Версия Проф.
2. Касаткина Е.И. Игра в жизни дошкольника: учебно-методическое пособие / Е.И. Касаткина. – М.: Дрофа, 2010. – 174с.
3. Лазарев М. Л. «Здравствуй!» Учебно – методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений - М.: Мнемозаика , 2014. – 249 с.
4. Лазарев М. Л. «Здравик». Предшкольный курс.- М.: Мнемозаика , 2008. – 256 с.