Инструктор по физической культуре МАДОУ 199

Чертова Елена Николаевна

Визитная карточка

- Чертова Елена Николаевна – Инструктор по физической культуре, Мастер спорта по гребле на байдарках и каноэ
- Дата рождения - 30.03.1974г.
- Образование – высшее:
- - 1996г. - окончила РГСУ (Ростовский государственный строительный университет);
- - 2002г. - окончила РГПУ (Ростовский государственный педагогический университет)
- Присвоена квалификация - Педагог по физической культуре и спорту
- Специальность - «Физическая культура и спорт»
- РАБОТА:
- - 1996 – 2001г.г. Профессиональный лицей №1 г. Ростова-на-Дону
- - Преподаватель отделочных строительных работ,
- - Преподаватель и руководитель физической культуры
- - 2004 – по наст. время МАДОУ №199

Инструктор по физической культуре

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СТАЖ: 22 года

Квалификационная категория: ВЫСШАЯ

Физическое воспитание в МАДОУ 199

- ***Физическое воспитание в МАДОУ 199 осуществляется** в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования под редакцией Васильевой М.А., Комаровой Т.С., Вераксы Н.Е. **«От рождения до школы».***
- *Выполнение программных требований предусматривает возрастные и индивидуальные особенности детей, состояние их здоровья и физического развития, а также физическую подготовленность.*
- ***В системе физического воспитания в МАДОУ 199 используются различные организованные формы работы двигательной деятельности детей:***
- ***- физкультурные занятия - 3 раза в неделю*** } ***- в тёплый период года***
- ***- утренняя гимнастика - каждый день*** } ***на свежем воздухе***
- ***- подвижные игры и физические упражнения - на прогулке***
- ***- спортивные праздники и развлечения - согласно календарному плану***
-

Наши достижения: Мы сдаём нормы ВФСК ГТО (Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»)

2017 г. – 4 золотых знака, 1 - серебряный

2019 г. - 2 золотых, 11- серебряных, 3 - бронзовых знаков

2019г. Детский фестиваль ВФСК ГТО среди муниципальных дошкольных образовательных учреждений г. Ростова-на-Дону

2018 г. – 21 - золотой, 2 - серебряных, 2 – бронзовых знаков

2020г. – 4 золотых, 11 – серебряных, 7 – бронзовых знаков

Торжественное вручение знака ВФСК ГТО

Мы участвуем в праздниках и соревнованиях

Соревнования между МБДОУ 150 и МАДОУ 199

Спартакиада среди ДОУ Октябрьского района

Спартакиада среди сотрудников ДОУ Октябрьского района

Спортивный праздник, посвящённый XXII-м Зимним Олимпийским играм в Сочи февраль 2014г.

Спортивный праздник, посвящённый XXXI-м Летним Олимпийским играм в Рио-де-Жанейро июль 2016г.

Праздник, посвящённый Дню Российского флага

«Отцовский патруль. Мы ГоТОвы» соревнования-тест норм ГТО январь 2019г.

Мой профессиональный рост

Учиться, учиться

и ещё раз учиться…

Оценка за мой труд

Страничка для внимательных родителей

Чтобы быть здоровым, нужно заниматься бегом, плаванием, гимнастикой и другими видами спорта, не лениться и делать утром зарядку, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе, то есть вести здоровый образ жизни.

За нас никто этого не сделает.

Наше здоровье в наших руках!

Спортивная форма на занятиях физической культуры.

Физкультурой заниматься – надо в форму одеваться!
А в одежде неизящной, заниматься даже вредно!

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале. Спортивная форма на занятиях – это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, чешки, носочки. Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в раздевалке.

Футболка. Футболка должна быть изготовлена из нетоксичных, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

Шорты. Шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятие в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.

Чешки. Они не скользят при выполнении упражнений. За счет тонкой подошвы дети полезно проходят профилактику плоскостопия.

Носочки. Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.

Здоровье

Определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания ребенка.

Двигательная активность

создает энергетическую основу для роста и формирования систем организма и оказывает благоприятное стабилизирующее действие на становление психических функций.

Дети с большей двигательной активностью оказываются лучше развитыми и психически и физически!

Более интенсивная двигательная активность способствует лучшему физическому развитию, а лучшее физическое развитие стимулирует двигательную активность и нервно-психическое развитие.

В состоянии пониженной двигательной активности:

- ухудшаются обменные процессы;
- нарушается работа всех внутренних органов (в первую очередь сердца);
- нарушаются психические функции.

Поэтому, если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок вырос здоровым

делайте ежедневно гигиеническую гимнастику, принимайте закаливающие процедуры, практикуйте прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде, играйте в подвижные игры, в зимний период года катайтесь на коньках и лыжах, а также научите ребенка трудиться уже в дошкольном возрасте.

И все это делайте с улыбкой и хорошим настроением!

Советы родителям

Для правильного физического воспитания необходимо стимулировать потребность детей в физических упражнениях. Здесь немалую роль играет пример в отношении к физической культуре взрослого. Родители должны знать и учитывать потребности и интересы своего ребенка. Не нужно запрещать ему бегать или прыгать. Запомните, как родители будут относиться к физкультуре, такое же отношение к ней сформируется и у самого ребенка.

И, конечно, нужно поощрять любое достижение малыша, тогда в нём будет поддерживаться нормальная самооценка.