

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №1 города Лебедянь Липецкой области

Принято
педагогическим советом
МБДОУ д/с №1
протокол №4 от 31.07.2020 г.

Утверждено
приказ №40 от 31.07.2020 г.
Заведующий МБДОУ д/с №1
М.А. Оруджева



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно - оздоровительной направленности «Здоровячки»
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сад комбинированного вида №1 города Лебедянь Липецкой
области на 2020 – 2021 учебный год**

срок реализации программы: 2020 – 2021 учебный год

составитель: Стукалова В.А. – воспитатель высшей
квалификационной категории

Лебедянь 2020

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физической направленности «Работа по исправлению нарушения осанки детей в ДОУ» разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

–Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

–Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

–Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

–Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОО».

Актуальность

Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры. Одна из основных задач, стоящих перед педагогами ДОУ, – воспитание здорового человека. Современные дети испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, играя в тихие игры). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности.

Новизна программы определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического развития детей дошкольного возраста. В отличие от содержания основной образовательной программы ДОУ в рамках решения физкультурно – оздоровительных задач данная Программа отличается тем что в неё включены комплексы самомассажа и суставной гимнастики. Практическая значимость Программы очевидна при наличии положительной динамики развития.

Цель программы:

-физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершен-

ствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья дошкольников.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- охрана и укрепление физического здоровья детей;
- повышение защитных свойств организма и устойчивости к различным заболеваниям путем закаливания;
- формирование представления о своем теле, о необходимости сохранения своего здоровья.
- удовлетворение потребности детей в движении.

Образовательные:

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- формирование правильной осанки, гигиенических навыков;
- развитие основных физических качеств и двигательных способностей детей (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.);
- формирование умения выполнять правила подвижных игр.

Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- вырабатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
- воспитывать положительные черты характера;
- воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой;
- поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей;
- способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.
- содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со сверстниками, взаимопонимания и сопереживания.

Принципы реализации Программы:

- принцип индивидуальности;
- принцип доступности;
- принцип систематичности;
- принцип активности, самостоятельности, творчества;
- принцип последовательности;
- принцип научности;
- принцип оздоровительной направленности.

Возрастные особенности (от 6 – 7 (8) лет).

Продолжается дальнейшее развитие *моторики* ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличи-

вается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

Планируемые результаты освоения программы

По окончании обучения дети знают:

-параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Также должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

По окончании обучения дети умеют:

-выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье.

-дышать правильно и глубоко, знать несколько дыхательных упражнений;

-расслабить и восстановить свой организм после физической нагрузки;

-проводить самомассаж;

Этапы реализации Программы:

1.Подготовительный этап.

-анкетирование родителей (законных представителей);

-приобретение и изучение методической литературы;

-разработка рабочей программы;

-подготовка необходимого оборудования (наглядный и дидактический материал);

-входная диагностика.

2.Основной этап.

-организация и проведение занятий;

-создание пространственной среды;

-работа с детьми по развитию мелкой моторики кистей рук;

-консультирование родителей (законных представителей);

-промежуточная диагностика.

3Итоговый этап.

-итоговая диагностика;

- оценка эффективности проведенной работы с детьми;
- отчёт на педагогическом совете ДОУ.

Фонд оценочных средств (приложение №1)

Учебный план

Наименование учебного курса	Кол-во часов
	в год
Общая физическая подготовка	18 часов 05 минут
Итого:	18 часов 05 минут

Календарный учебный график

- 1.Режим образовательной деятельности: 1 раз в неделю.
- 2.Продолжительность учебного периода: 37 недель.
- 3.Срок реализации: с 1 сентября по 31 мая.
- 4.Возрастной состав: подготовительная группа (шестой, седьмой, восьмой год жизни).

Сетка занятий

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
2 неделя месяца				15.40- 16.10	
4 неделя месяца				15.40- 16.10	

Продолжительность занятия - 30 минуты
Количество занятий в месяц – 4

Содержание изучаемого курса

№	Тема	Программное содержание	Методические приемы	Подвижные игры
1	сентябрь			
1.	Диагностика физической подготовленности детей.	Выполнение диагностических упражнений на силу, ловкость, прыгучесть. Упражнения на дыхание.	Наблюдение, тестирование.	«Мышеловка»
2.	«Дети любят спорт»	ОРУ с флажками, упражнения на раз-	Показ, объяснение, поощрение.	«Самолеты»

		витие прыгучести, прыжки с продвижением вперед, упр. На дыхание самомассаж		
3.	«Мы летчики»	ОРУ без предметов, упражнена развитие мышц ног, бег в разном направлении. Релаксация	Показ, объяснение, поощрение.	«Летает - не летает»
4.	«Дети – великаны»	ОРУ с мячами, прыжки со скамейки, упражнение на развитие прыгучести, упражнения психогимнастики самомассаж	Показ, объяснение, поощрение.	«Мышеловка»
			октябрь	
5.	«На арене цирка»	ОРУ без предметов, упражнения на развитие силы мышц, бросание мяча друг другу, упражнение на дыхание. Самомассаж. Релаксация.	Показ, объяснение, поощрение	«Кот и мыши»
6.	«Насекомые»	ОРУ с кубиками, упражнение на развитие ловкости, бег змейкой, упражнение на коррекцию осанки. Дых. упр.	Показ, объяснение, поощрение	«Сделай фигуру»
7.	«Веселые рыбаки»	ОРУ с платочками, упражнение на развитие силы мышц, метание мешочков вдаль, дыхательные упражнения.	Показ, объяснение, поощрение	«Удочка»
8.	«Мы дружим со спортом»	ОРУ без предметов, упражнения на развитие ловкости, бег в разных направлениях. Релаксация.	Показ, объяснение, поощрение	«Совушка»
9.	«Со здоровьем дружит спорт»	ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести, прыжки в длину с места, упражнение на дыхание. Релаксация самомассаж	Показ, объяснение, поощрение	«Волшебный лес»
			ноябрь	
10.	«Веселые акробаты»	ОРУ с ленточками, ползание по гимна-	Показ, объяснение, похвала, по-	«Лиса в курятнике»

		стической скамейке, самомассаж, упражнение на коррекцию стоп.	ощрение	
11.	«Разноцветные мячи»	ОРУ с малым мячом, упражнение на различные группы мышц, метание мяча вдаль. Релаксация.	Показ, объяснение, похвала,ощрение	«Салки»
12.	«Путешествие в джунгли»	ОРУ с султанчиками, упражнения на силу, ловкость, прыгучесть. Упражнения на дыхание самомассаж	Показ, объяснение, похвала,ощрение	«Выше ножки от земли»
13.	«Парашютисты»	ОРУ с малым мячом, лазание по гимнастической стенке, упражнения на развитие глазомера, дыхательные упражнения, релаксация.	Показ, объяснение, похвала,ощрение	«Летчики»
			декабрь	
14.	«Ловкие ребята»	ОРУ без предметов, прыжки в длину с места, упражнения на развитие глазомера, дыхательные упражнения. Релаксация самомассаж	Показ, объяснение, похвала,ощрение	«Цветные автомобили»
15.	«Мы спортсмены»	ОРУ с гимнастическими палками, упражнения на растяжку, ловкость, равновесие, упражнение на развитие правильной осанки. Упражнения на дыхание	Показ, объяснение, похвала,ощрение	«Веселые ребята»
16.	«Баскетболисты»	ОРУ без предметов, упражнения на различные группы мышц, бросание мяча друг другу. Упражнения на дыхание.	Показ, объяснение, похвала,ощрение	«Не попадись»
17.	«Полярники»	ОРУ с кубиками, упражнения на растяжку, на различные группы мышц, ловкость, равновесие, на развитие правильной осанки. Аутотренинг на мышечное рас-	Показ, объяснение, похвала,ощрение	«Фигуры»

		слабление.		
			январь	
18.	«Лыжники»	ОРУ без предметов, эстафеты, подвижные игры, игры малой подвижности. Релаксация.	Показ, объяснение, похвала, поощрение	«Два Мороза»
19.	«Мы гимнасты»	ОРУ без предметов, упражнения на растяжку, ходьба по гимнастической скамейке, дыхательные упражнения.	Показ, объяснение, похвала, поощрение	«Пройди – не урони»
20.	«Мы веселые ребята»	ОРУ с обручами, бег в разных направлениях, эстафеты, подвижные игры, игры малой подвижности. Релаксация.	Показ, объяснение, похвала, поощрение	«Кот на крыше»
21.	«Мы любим мяч»	ОРУ с мячом, бросок набивного мяча, прыжки на надувном мяче, упражнения на дыхание. Релаксация.	Показ, объяснение, похвала, поощрение	«Зайцы и волк»
			февраль	
22.	«Тренажеры - наши помощники»	ОРУ с султанчиками, упражнения на различные группы мышц на тренажерах, самомассаж. Релаксация.	Показ, объяснение, похвала, поощрение	«Птички и кошка»
23.	«Ловкие ребята»	ОРУ без предметов, прыжки с места в длину, упражнения на развитие прыгучести, аутотренинг на мышечное расслабление.	Показ, объяснение, похвала, поощрение	«Мороз-красный нос»
24.	«Хоккеисты»	ОРУ с мячом, упражнения на различные группы мышц, метание мешочков вдаль. Релаксация.	Показ, объяснение, похвала, поощрение	«Попади в ворота»
25.	«Дети сильные и ловкие»	ОРУ с обручем, прыжки в длину с места, упражнения на развитие прыгучести, упражнения на развитие координации движение.	Показ, объяснение, похвала, поощрение	«Будь ловким»
			март	
26.	«Мы олимпийцы»	ОРУ с гимнастиче-	Показ, объясне-	«Собери флаж-

		скими палками, упражнение на развитие ловкости, эстафеты, упражнения психогимнастики.	ние, похвала, поощрение	ки»
27.	«Дети выбирают здоровье»	ОРУ без предметов, упражнение на развитие прыгучести, подлезание под дугой. Релаксация.	Показ, объяснение, похвала, поощрение	«Пятнашки»
28.	«Маленькие футболисты»	ОРУ без предметов, бросание набивного и резинового мяча вдаль. Дыхательные упражнения. Релаксация.	Показ, объяснение, похвала, поощрение	«Мяч водящему»
29.	«Путешествие на речку»	ОРУ с кеглями, пролезание в дугу, прыжки с продвижением вперед, игры в сухом бассейне. Релаксация.	Показ, объяснение, похвала, поощрение	«Рыбаки и рыбки»
			апрель	
30.	«День сказки»	ОРУ с флажками, упражнения на развитие ловкости, бег парами игры малой подвижности, упражнения психогимнастики.	Показ, объяснение, похвала, поощрение	«Волк и зайцы»
31.	«Лесные жители»	ОРУ без предметов, упражнения на различные группы мышц, ходьба в разном направлении, упражнения на развитие правильной осанки. Аутотренинг на мышечное расслабление.	Показ, объяснение, похвала, поощрение	«Волк во рву»
32.	«Веселый стадион»	ОРУ с кубиками, ходьба со сменой темпа, ползание на четвереньках, бег в разных направлениях. Аутотренинг на мышечное расслабление.	Показ, объяснение, похвала, поощрение	«Догони свою пару»
33.	«Спорт это здоровье, друзья»	ОРУ без предметов, эстафеты, подвижные игры, перетягивание каната. Дыхательные	Показ, объяснение, похвала, поощрение	«Ловишки с ленточками»

		упражнения.		
			май	
34.	«Друзья-соперники»	ОРУ с обручем, эстафеты, подвижные игры, игры малой подвижности. Дыхательные упражнения. Релаксация.	Показ, объяснение, похвала, поощрение	«Мы веселые ребята»
35.	«Меткие и ловкие»	ОРУ со скакалкой, прыжки через скакалку, ползание по гимнастической скамейке, упражнения на дыхание. Релаксация.	Похвала, поощрение	«Затейники»
36.	«Здравствуй, лето»	ОРУ без предметов, бросание мяча друг другу, бег разным темпом, упражнения на дыхание. Релаксация.	Похвала, поощрение	«Вокруг домика хожу»
37.	Диагностическое занятие	Аутотренинг на мышечное расслабление	Похвала, поощрение	По желанию детей

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1	Диагностика физической подготовленности детей	03.09.2020 г.	
2	«Дети любят спорт»	10.09.2020 г.	
3	«Мы летчики»	17.09.2020 г.	
	«Дети великаны»	24.09.2020 г.	
4	«На арене цирка»	01.10.2020 г.	
6	«Насекомые»	08.10.2020 г.	
7	«Веселые рыбаки»	15.10.2020 г.	

8	«Мы дружим со спортом»	22.10.2020 г.	
9	«Со здоровьем дружит спорт»	29.10.2020 г.	
10	«Веселые акробаты»	06.11.2020 г.	
11	«Разноцветные мячи»	13.11.2020 г.	
12	«Путешествие в джунгли»	20.11.2020 г.	
13	«Парашютисты»	27.11.2020 г.	
14	«Ловкие ребята»	03.12.2020 г.	
15	«Мы спортсмены»	10.12.2020 г.	
16	«Баскетболисты»	17.12.2020 г.	
17	«Полярники»	24.12.2020 г.	
18	«Лыжники»	07.01.2021 г.	
19	«Мы любим мяч»	14.01.2021 г.	
20	«Мы гимнасты»	21.01.2021 г.	
21	«Мы веселые ребята»	28.01.2021 г.	
22	«Тренажеры - наши помощники»	04.02.2021 г.	
23	«Ловкие ребята»	11.02.2021 г.	
24	«Хоккеисты»	18.02.2021 г.	
25	«Дети сильные и ловкие»	25.02.2021 г.	
26	«Мы олимпийцы»	04.03.2021 г.	
27	«Дети выбирают здоровье»	11.03.2021 г.	
28	«Маленькие футболисты»	18.03.2021 г.	
29	«Путешествие на речку»	25.03.2021 г.	
30	«День сказки»	01.04.2021 г.	
31	«Лесные жители»	08.04.2021 г.	
32	«Веселый стадион»	18.04.2021 г.	
33	«Спорт это здоровье, друзья»	22.04.2021 г.	
34	«Друзья-соперники»	06.05.2021 г.	
35	«Меткие и ловкие»	13.05.2021 г.	

36	«Здравствуй, лето»	20.05.2021 г.	
37	Диагностическое занятие	27.05.2021 г.	

Организационно – педагогические условия

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал для занятий;
- мультимедийным оборудованием;
- наглядными пособиями;
- спортивное оборудование;

Инструменты и материалы:

- гимнастические палки;
- ребристая доска;
- массажные дорожки;
- сухой бассейн;
- резиновые мячи;
- мешочки;
- массажер из киндерсюрприза;
- пластиковый коврик «травка»;
- гимнастические скамейки;
- обручи;
- скакалки;
- кегли;
- большие и малые кубы;
- дуги;
- гимнастические маты;
- зеркало.

Для целей реализации Программы предусмотрены следующие *методы организации образовательного процесса:*

- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения музыкально - ритмические упражнения;
- методы развития силы;
- метод развития динамической силы;
- метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью;
- соревновательный метод;
- показ;
- объяснение, повторение;
- рассматривание иллюстративного материала;
- просмотр тематических презентаций;
- пошаговая инструкция к выполнению упражнений.

А так же для выполнения оздоровительно - воспитательных задач программы предусмотрены следующие формы проведения:

- сюжетно – игровые занятия;
- корректирующая, ритмическая гимнастики;
- релаксационные упражнения;
- различные виды игр;
- занимательные разминки;
- самомассаж;
- пальчиковая и дыхательная гимнастика;
- упражнения для заболевания верхних дыхательных путей.

Дидактический материал: картотека пальчиковых игр, физкультминутки, игр для профилактики нарушения осанки, плакаты.

Кадровое обеспечение

Реализацию дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – оздоровительной направленности «Здоровячки» осуществляет педагог с высшим образованием, высшей квалификационной категорией, имеющий стаж педагогической работы 34 года.

Воспитатель обеспечивает высокую эффективность образовательного процесса, 1 раз в 3 года повышает свою квалификацию, осуществляет творческую и методическую работу.

Педагог создает условия для взаимодействия с другими образовательными учреждениями, реализующими образовательные программы в данной области.

Приложение №1

Фонд оценочных средств

Мониторинг освоения дополнительной общеразвивающей программы «Здоровячки» осуществляется в середине учебного года (промежуточный) и в конце учебного года (итоговый). А так же проводится входная диагностика перед изучением курса с целью выявления уровня подготовки.

Мониторинг можно проводить как в рамках физкультурных занятий, так и в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий. Целесообразно разделить показатели физической подготовленности по половозрастным группам (мальчики – девочки). Для получения объективных данных первичное и повторное обследование должны осуществляться в одинаковых условиях.

В дальнейшем отдается предпочтение более точной системе результатов – в баллах:

5 (высокий) - при выполнении теста ребенок самостоятельно без вмешательства взрослого действует в правильной последовательности.

4 (выше среднего) – ребенок выполняет тест с косвенной помощью взрослого, допускается одна ошибка, существенно не влияющая на конечный результат.

3 (средний) – тест выполнен с большим трудом, имеются значительные ошибки. С прямыми указаниями взрослого.

2 (низкий) - тест практически не выполнен, однако ребенок делает попытки.

1 (очень низкий) – ребенок не делает попыток выполнить тест.

Такая оценка позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности отдельных детей, но и выявить уровень возрастной группы, а так же в целом всего дошкольного учреждения.

Тест по определению ловкости

Статическое равновесие.

Выполняется в стойке на одной ноге, другая согнута вперед, лодыжка касается коленного сустава опорной ноги, руки в стороны. Приняв это положение, включается секундомер и выключается в момент потери равновесия. Даются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Тест по определению скоростно – силовых качеств.

Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Прыжок в длину с места

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале. Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Метание мешочка с песком на дальность.

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из и. п. стоя производит бросок мешочка с песком (200 гр.), одной рукой из – за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя

изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тест по определению быстроты.

Бег на дистанцию 30 метров

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 — 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Тест по определению гибкости.

Наклон туловища вперед.

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест по определению выносливости.

Диагностика физического развития дошкольников

Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)

Цель: определить силовую выносливость при подъеме из положения лежа на спине. Оборудование: гимнастический мат, секундомер.

Процедура тестирования Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним, и считает количество подъемов.

Результат – тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Сущность мониторинга физкультурно – оздоровительной работы заключается в периодическом сборе и обобщении информации о детях, отслеживанием динамики их развития и состояния здоровья с формулированием педагогических выводов и проведения соответствующей коррекционной деятельности.

Бег на дистанцию 150 метров.

Заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее — отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта, дается команду «на старт» и включается секундомер. Инструктор по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1—2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

6 лет - дистанция 120 м;

7 лет - дистанция 150 м.

Сущность мониторинга физкультурно – оздоровительной работы заключается в периодическом сборе и обобщении информации о детях, отслеживанием динамики их развития и состояния здоровья с формулированием педагогических выводов и проведения соответствующей коррекционной деятельности.

Характеристика уровней физической подготовки дошкольников:

Высокий уровень:

Ребенок результативно, уверенно, точно, с хорошей амплитудой, в заданном темпе выполняет движения.

Хорошо владеет техникой выполнения. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения движения и его результатом.

Средний уровень:

Дети справляются с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки.

Ребенок понимает зависимость между качеством выполнения движений и результата.

Движения выполняет уверенно с небольшой помощью педагога.

Низкий уровень:

Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений.

Не соблюдает заданный темп, действует в сопровождении показа педагога.

Движения скованные, координация движений низкая.

Критерии оценки при диагностике детей подготовительной группы:

1. Ходьба

Могут ходить прямо, не шаркая, сохраняя заданное взрослым направление; выполнять задания: остановиться, присесть, повернуться.

2. Бег

Могут бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием взрослого.

3. Равновесие

Могут сохранять равновесие при ходьбе, и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

4. Ползание, лазанье

Могут ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.

5. Прыжки

Могут энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

6. Упражнения с мячом

Могут катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить.

7. Метание Могут метать предметы правой и левой рукой на расстояние на менее 4 м.

Список литературы:

1.Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении., Москва «Издательство НЦЭНАС», 2004г.

2.Голицына Н.С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Москва, 2006г.

3.Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. «Издательство ГНОМ и Д», 2005г.

4.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду.