


ПРИНЯТО:

На заседании педагогического совета
МБДОУ «Центр развития ребенка-
детский сад № 149»
Протокол №1 от 30.08.2023г

 Пешкова Л.Н.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБДОУ
«Центр развития ребенка-детский
сад № 149»
Приказ № 63 от 30.08.2023г
Тараскина Т.М.



ПАРЦИАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЛЯ ЧАСТО И ДЛИТЕЛЬНО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ
И ДЕТЕЙ С ОСЛАБЛЕННЫМ СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ

«ЛУЧНИКИ ЗДОРОВЬЯ»

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Центр развития ребенка-детский сад № 149» г.Иваново

2023г.

Коллектив разработчиков программы:

Савинова Светлана Владимировна

старший воспитатель МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №149»

Тараскина Татьяна Михайловна

педагог-психолог МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №149»

Бедова Наталья Юрьевна

музыкальный руководитель МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №149»

Разяпова Галина Анатольевна

воспитатель МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №149»

О Г Л А В Л Е Н И Е

	стр
I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	4
I.1. Пояснительная записка	4
I.1.1. Актуальность парциальной образовательной программы	4
I.1.2. Цель и задачи реализации парциальной образовательной программы	5
I.1.3. Принципы и подходы, осуществляемые в процессе реализации программы	5
I.1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	7
I.1.5. Возрастные характеристики физического развития детей	8
I.2. Планируемые результаты освоения детьми парциальной образовательной программы	14
I.3. Задачи образовательной области «Физическое развитие»	14
I.4. Мониторинг реализации парциальной образовательной программы	16
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	18
II.1. Тематическое планирование образовательной деятельности	18
II.2. Структура и содержание занятий	20
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	21
III.1. Материально-техническое обеспечение парциальной образовательной программы	21
III.2. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	22
III.3. Время и сроки реализации парциальной образовательной программы	22
III.4. Организация развивающей предметно-пространственной среды	23
Приложения	25
Приложение № 1. Контрольно-диагностические материалы	25
Приложение № 2. Критерии оценки уровня физического развития воспитанников	31
Глоссарий	33
Список литературы	33

инструктором по физическому воспитанию. Все данные обследования заносятся в диагностическую карту по каждой возрастной группе отдельно

ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Для проведения антропологических измерений необходимо предоставить комнату, в которой поддерживалась бы температура зоны комфорта (22-24°C). Все измерения проводятся на правой стороне тела ребенка. Для проведения измерений необходимо: ростомер - 1 шт., весы медицинские - 1 шт., сантиметровую ленту - 2 шт.

Измерение длины тела. Длина тела измеряется < верхушечной точки на голове до пола. Обследуемый ребенок должен стоять правым боком к взрослому, на ровной горизонтальной поверхности пола, прямо, **соединив пятки**. Голова фиксируется по горизонтали. Необходимо следить за тем, чтобы антропометр не отклонялся от вертикальной линии. Точность измерения до 0,1см. Измерения проводятся в сантиметрах.

Измерение массы тела. Измерение массы тела проводится десятичными весами (медицинскими рычажного типа, без верхней одежды и обуви). При взвешивании ребенок стоит на середине площадки, спокойно. До измерения весы должны показывать нуль. Точность измерения - 50 г.

Измерение окружности грудной клетки. Для измерения окружности грудной клетки используется сантиметровая лента, которую при обнаружении вытягивания заменяют на новую (рекомендуется заменять через 200-250 измерений).

При измерении у мальчиков лента накладывается сзади под нижние углы лопаток, спереди по нижнему краю сосковой линии. У девочек - по верхнему краю грудных желез. При наложении ленты ребенок несколько приподнимает руки, затем опускает их и стоит в спокойном состоянии, при котором проводится измерение. Затем фиксируются показатели при глубоком вдохе и в момент полного выдоха. Показатели записываются в сантиметрах. (Данные тесты предложены Л.И. Абросимовой).

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3-7 лет (утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

Таблица № 9

№	Наименование показателя	Пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет	
1	Бросок набивного мяча	Мал		110- 150	140- 180	160- 230	175- 300	220- 350
		Дев		100- 140	130- 175	150- 225	170- 280	190- 330
2	Прыжок в длину с места	Мал		60- 85	75- 95	85- 130	100- 140	130- 155
		Дев		55- 80	70- 90	85- 125	90- 140	125- 150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал		1-3	2-5	3-6	4-7	5-8
		Дев		2-6	5-8	6-9	7-10	8-12
4	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал		78- 75	5,5- 5,0	3,8- 3,7	2,5- 2,1	2,3- 2,0

ОГЛАВЛЕНИЕ

		стр
I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	4
I.1.	Пояснительная записка	4
I.1.1.	Актуальность парциальной образовательной программы	4
I.1.2.	Цель и задачи реализации парциальной образовательной программы	5
I.1.3.	Принципы и подходы, осуществляемые в процессе реализации программы	5
I.1.4.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	7
I.1.5.	Возрастные характеристики физического развития детей	8
I.2.	Планируемые результаты освоения детьми парциальной образовательной программы	14
I.3.	Задачи образовательной области «Физическое развитие»	14
I.4.	Мониторинг реализации парциальной образовательной программы	16
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	18
II.1.	Тематическое планирование образовательной деятельности	18
II.2.	Структура и содержание занятий	20
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	21
III.1.	Материально-техническое обеспечение парциальной образовательной программы	21
III.2.	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	22
III.3.	Время и сроки реализации парциальной образовательной программы	22
III.4.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	23
	Приложения	25
	Приложение № 1. Контрольно-диагностические материалы	25
	Приложение № 2. Критерии оценки уровня физического развития воспитанников	31
	Голоссарий	33
	Список литературы	33

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

I.1. Пояснительная записка

Программа служит дополнением к образовательной программе дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка - детский сад № 149», реализует направление физического развития детей и расширяет содержание образовательной области «Физическая культура» за счет внедрения системы оздоровительно-профилактической работы с часто и длительно болеющими детьми и детьми с ослабленным состоянием здоровья и разработана в соответствии с нормативно-правовой базой, регламентирующей деятельность дошкольного учреждения:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. N273-ФЗ;

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155);

- Примерной основной образовательной программой дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15);

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13;

- Образовательной программой дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка - детский сад № 149» г. Иваново.

I.1.1. Актуальность парциальной образовательной программы

Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны, что регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. N273-ФЗ; Федеральным законом от 30.03.1999 N 52-ФЗ (ред. от 28.11.2015) "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения", Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ» (в ред. указа Президента РФ от 07.11.1997 N 1175), «Конвенцией о правах ребенка» и т.д.

Согласно исследованиям специалистов, 60% болезней взрослых заложены в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз, 25-30% детей, приходящих в первый класс, имеют разные отклонения в состоянии здоровья (данные Т.Я. Чертюк, М.Н. Беловой, Б.Н. Капустян и др.). Мы отдаем себе отчет в том, что основная причина ослабления здоровья наших детей не связана с условиями дошкольного образования. Наши возможности каким-то образом повлиять на сложившуюся экологическую ситуацию, социальное положение родителей и состояние здравоохранения, минимальны.

Реально оказать влияние на здоровье в ДОУ можно лишь через создание дополнительных условий для сохранения, укрепления и развития здоровья ослабленных детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка - дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья - в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье».

Проблема здоровья часто длительно болеющих детей и детей с ослабленным

здоровьем выдвигает на первый план индивидуализацию воспитательно-образовательного процесса. В силу сложности и многогранности проблемы ее необходимо рассматривать по принципу комплексности, как медицинскую, психологическую, социальную, педагогическую.

Итак, актуальность проблемы оздоровления дошкольников вызвана объективной необходимостью научно обоснованного подхода к разрешению противоречий, проявившихся в процессе организации профилактической помощи детям с ослабленным здоровьем в условиях ДООУ. Наиболее существенными для нашей проблемы являются противоречия между:

1. общественной потребностью в сохранении, укреплении и развитии здоровья дошкольников и реальной социально-экономической ситуацией, и условиями жизни в семье у отдельных детей;
2. стихийно сложившимся и целенаправленно управляемым положительным опытом педагогического коллектива по оздоровлению воспитанников ДООУ;
3. между необходимостью повышения уровня здоровья воспитанников и отсутствием дополнительных медико-педагогических условий для ослабленных детей;
4. между необходимостью осуществления эффективного управления оздоровительным процессом и отсутствием оздоровления.

Полноценное здоровье ослабленных детей невозможно без создания и реализации дополнительной парциальной программы оздоровления для часто и длительно болеющих детей.

1.1.2. Цель и задачи реализации парциальной образовательной программы

Цель: Укрепление здоровья часто и длительно болеющих воспитанников, за счет активизации и развития их двигательной деятельности, становления ценности здорового образа жизни, закаливания и др.

Задачи:

- Воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни. Развивать потребность двигательной активности как основу здорового образа жизни.
- Способствовать развитию функциональных систем организма (равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики и др.).
- Формировать опорно-двигательную систему организма (красивую осанку).

1.1.3. Принципы и подходы, осуществляемые в процессе реализации программы

Принципы:

1. *Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия* взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам. Личностно-развивающее взаимодействие является неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка в организации, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития.
2. *Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.* Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и

взрослых – в реализации программы. Каждый участник имеет возможность внести свой индивидуальный вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса, может проявить инициативу. Принцип содействия предполагает диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений. Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, свое мнение, занимать позицию и отстаивать ее, принимать решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями.

3. *Сотрудничество Организации с семьей.* Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом образовательной программы.
4. Сотрудники Организации должны знать об условиях жизни ребенка в семье, понимать проблемы, уважать ценности и традиции семей воспитанников. Программа предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьей как в содержательном, так и в организационном планах.
5. *Индивидуализация дошкольного образования* предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности. При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности. Для реализации этого принципа необходимы регулярное наблюдение за развитием ребенка, сбор данных о нем, анализ его действий и поступков; помощь ребенку в сложной ситуации; предоставление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцентирование внимания на инициативности, самостоятельности и активности ребенка.
6. *Возрастная адекватность программы.* Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей. Важно использовать все специфические виды детской деятельности (игру, коммуникативную и познавательно-исследовательскую деятельность, творческую активность, обеспечивающую художественно-эстетическое развитие ребенка), опираясь на особенности возраста и задачи развития, которые должны быть решены в дошкольном возрасте. Деятельность педагога мотивирована и соответствует психологическим закономерностям развития ребенка, учитывает его индивидуальные интересы, особенности и склонности.
7. *Развивающее вариативное образование.* Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

Основопологающими *подходами* к построению образовательной деятельности в рамках программы стали:

Системно-деятельностный подход нацелен на развитие личности. Воспитатель призван

осуществлять скрытое управление процессом деятельности воспитанников. Любая деятельность начинается с постановки цели, лично значимой для воспитанников, когда эта цель «присвоена» воспитанником, он может понять и сформулировать задачу. Чтобы у воспитанников возник интерес, их сталкивают с «преодолимой трудностью», ее решение создает ситуацию успеха.

Гуманистический подход - неукоснительное соблюдение прав ребенка, обеспечение его интересов, удовлетворение его потребностей, развитие его способностей, то есть становление в каждом ребенке его субъектности.

Культурологический подход при построении программы отражен в содержании программы, построенной на региональных особенностях Ивановского края, и направлен на расширение представлений детей о родном крае, его обычаях, профессиях людей.

Система оздоровительно-профилактической работы с часто и длительно болеющими детьми и детьми с ослабленным состоянием здоровья, представленная в программе, является результатом изучения специальных медико-педагогических источников литературы, анализа современных здоровьесберегающих технологий, апробации оригинальных идей, обобщения опыта оздоровительно - профилактической работы с детьми в условиях дошкольного образовательного учреждения

В программе представлены рациональные подходы к организации и проведению оздоровительных и закаляющих мероприятий в группах.

1.1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики Контингент детей МБДОУ на 01.08.2020

Таблица № 1.

группа	Количественный состав воспитанников	девочки	мальчики
1-я младшая	23	12	11
1-я младшая № 2	23	9	14
2-я младшая	25	14	11
средняя	22	11	11
старшая	25	19	6
подготовительная	26	15	11
итого	144	80	64

Распределение детей по группам здоровья

Таблица № 2.

№п\п	Учебные годы	Всего детей	Группы здоровья							
			I		II		III		IV	
1	2017-2018	137	56	40,9%	78	56%	3	2,1%	-	-
2	2018-2019	137	57	41,6%	74	54%	6	4,3%	-	-
3	2019-2020	138	76	55%	59	43%	3	2%	-	-

Результаты мониторинга уровня физического развития детей

Таблица № 3.

Учебные годы	Кол-во обследованных детей	Нормальное развитие		Избыток массы тела		Дефицит массы тела		Высокая длина тела		Низкая длина тела	
2017-2018	116	97	83,6%	6	5,1%	7	6%	6	5,2%		
2018-2019	137	112	81,7%	6	4,3%	2	1,4%	15	10,9%	2	1,4%
2019-2020	115	103	89%	4	3,5%	-	-	-	-	8	7,5%

Возрастные особенности воспитанников МБДОУ

Таблица № 4.

Название группы	Количество групп	Возраст воспитанников
Группы общеразвивающей направленности		
I младшая группа	1	2 - 3 года
II младшая группа	1	3 - 4 года
Средняя группа	1	4 - 5 лет
Старшая группа	2	5 - 6 лет
Подготовительная к школе группа	1	6 - 7 лет

1.1.5. Возрастные характеристики физического развития детей

Программа предназначена для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.

Возрастные характеристики физического развития детей 3-4 года жизни

Три года — это возраст, когда ребенок вступает в период дошкольного детства. Основные показатели физического развития ребенка на этот момент таковы: рост $96 \pm 4,3$ см, вес $12,5 \pm 1$ кг, окружность грудной клетки $51,7 \pm 1,9$ см, окружность головы 48 см, количество молочных зубов 20. Объем черепной коробки трехлетнего ребенка составляет уже 80% от объема черепа взрослого.

Особенности опорно-двигательного аппарата. Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Суставы пальцев могут деформироваться (например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина). Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опущенная голова) могут стать привычными, нарушается осанка. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. В период 3—4 лет диаметр мышц увеличивается в 2—2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно в процессе изобразительной деятельности, в строительных и дидактических играх совершенствуются движения кисти и пальцев. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом. Дыхательные пути у детей отличаются от таковых у взрослых. Просветы воздухоносных путей (гортань, трахея, бронхи, носовые ходы) у ребенка значительно уже. Слизистая оболочка, их выстилающая, нежна и ранима. Это создает предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок трех-четырёх лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба.

В дошкольном возрасте происходит совершенствование строения и деятельности центральной нервной системы. К трем годам у ребенка бывает обычно достаточно развита способность к анализу и синтезу воздействий окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит не только непосредственному восприятию, но и речи, с

помощью которой ребенок обобщает и уточняет воспринимаемое.

Развивающаяся способность к концентрации возбуждения облегчает сосредоточение детей на учебном материале. Однако оно легко нарушается при изменении обстановки под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если на занятии в момент объяснения с улицы донесся какой-то шум или в комнату вошел посторонний, дети мгновенно отвлекаются. Воспитатели на этот случай должны знать приемы, с помощью которых можно с минимальной затратой времени переключить внимание детей на учебное задание. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют.

Внешне это выражается в лишних движениях, суетливости, дети много говорят или, наоборот, замолкают. Часто наблюдается повышенная возбудимость, и это приводит к быстрой утомляемости детей. У ребенка 3—3,5 лет взаимодействие сигнальных систем еще несовершенно. Уровень межанализаторных связей таков, что в момент выполнения упражнений дети порой не могут воспринимать словесные коррективы воспитателя. Более эффективным будет оказать ребенку непосредственную помощь: повернуть его корпус, руки, задавая правильную амплитуду движений, и т.д. На этом этапе важно гармонично сочетать непосредственные и словесные воздействия на детей.

Возрастные характеристики физического развития детей 4-5 лет.

Темп физического развития ребенка с 4-го по 6-й год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5—7 см, в массе тела — 1,5—2 кг. Рост четырехлетних мальчиков — 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет — 99,7 см, пяти лет — 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет — 17,8 и 17,5 кг.

Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп.

Органы дыхания. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2—3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1060 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Сердечно-сосудистая система. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса — 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания — от 19 до 29. В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

Развитие органов чувств. Первые пять лет жизни — «золотая пора» развития сенсорных способностей детей. Хрусталик глаза дошкольника имеет более плоскую, чем у

взрослого, форму. Отсюда и некоторая дальновзоркость. Однако легко может развиваться и близорукость. Так, при рассматривании иллюстраций, да еще за плохо освещенным столом, при работе с карандашом, различными мелкими предметами ребенок напрягает зрение, сильно наклоняется. Мышцы глаза при этом для лучшего преломления световых лучей меняют форму хрусталика, внутриглазное давление также меняется, глазное яблоко увеличивается. Часто повторяясь, эти изменения могут закрепиться. Следовательно, необходимо выработать у детей правильную рабочую позу и осуществлять постоянный контроль за ней как на занятиях, так и в их самостоятельной деятельности. У ребенка 4—5 лет продолжается процесс развития органа слуха. Барабанная перепонка нежна и легкоранима, окостенение слухового канала и височной кости не закончилось. Поэтому в полости уха легко может возникнуть воспалительный процесс. С ранимостью органа слуха и незавершенностью формирования центральной нервной системы связана большая чувствительность дошкольников к шуму. Если жизнь детей в группе постоянно протекает на фоне шума порядка 45—50 децибелов, наступает стойкое снижение слуха и утомление. Между тем падающие кубики и стулья, громкий разговор создают шум примерно в 70—75 децибелов.

Вот почему в дошкольных детских учреждениях должна проводиться активная борьба с шумом: необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, говорить негромко.

Развитие высшей нервной деятельности. Центральная нервная система является основным регуляторным механизмом физиологических и психических процессов. Нервные процессы — возбуждение и торможение — у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью.

К 4—5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Но особенно характерно для детей этого возраста совершенствование межанализаторных связей и механизма взаимодействия сигнальных систем. Постепенно совершенствуется возможность сопровождать речь свою игрой, дети без труда воспринимают указания взрослого в процессе различной деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения. В средней группе, например, улучшать произношение звуков речи можно в процессе специально предназначенных для этого подвижных игр. У детей четырех лет механизм сопоставления слова с реальной действительностью развит еще недостаточно. Воспринимая окружающее, они ориентируются в основном на слова взрослого. Иначе говоря, их поведение характеризуется внушаемостью. На пятом году жизни, особенно к концу года, механизм сопоставления слов с соответствующими раздражителями первой сигнальной системы совершенствуется, растет самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка среднего дошкольного возраста еще далеки от совершенства.

Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, при утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Бурные эмоции, суетливость, обилие движений у ребенка свидетельствуют о том, что процесс возбуждения у него преобладает и, сохраняя тенденцию к распространению, может перейти в повышенную нервную возбудимость.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях и в быту следует совершенствовать реакции ребенка на сигнал: включать в физкультурные занятия ходьбу и бег со сменой ведущего; широко использовать дидактические игры и игры с правилами. Условно-рефлекторные связи образуются у детей быстро: после 2—4 сочетаний условного сигнала с подкреплением. Но устойчивость они приобретают не сразу (лишь после 15—70 сочетаний) и не всегда отличаются прочностью. Это относится и к тем условным рефлексам, которые образованы на словесные сигналы, и к сложным системам связей.

Сравнительно трудно формируются различные виды условного торможения.

Поэтому, чтобы научить детей 4—5 лет соблюдать правила поведения, им мало объяснить, что можно, что нельзя и что нужно делать, необходимо постоянно упражнять их в соответствующих поступках. Важно, чтобы сложные системы связей, из которых складываются навыки, умения, упрочивались постепенно, на повторяющемся с усложнениями материале.

Возрастные характеристики физического развития детей 5-6 лет.

Возраст 5—6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается и окостенение носовой перегородки. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам. Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок.

При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. Поэтому воспитатель должен следить за посильностью нагрузок во время выполнения детьми трудовых поручений. Например, к выносу пособий на участок привлекают одновременно нескольких детей. В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлексы — рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы — реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

Органы дыхания. Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения

температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%). Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100—1200 см³, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.).

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6—0,8 до 1,2—1,6 км. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гипердинамики и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры. Сердечно-сосудистая система. К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденности размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков.

В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту. Развитие высшей нервной деятельности характеризуется ускоренным формированием ряда морфо-физиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинноследственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей и др. Так, дети старшего дошкольного возраста понимают сложные обобщения, образуемые на основе межфункциональных связей. Например, ранее они усвоили, что под понятием «одежда» подразумеваются различные предметы: пальто, платье, рубашка, брюки и др. Теперь они способны выделять признаки, объединяющие разные группы, например, могут осознать, что игрушки, мебель, посуду объединяет то, что все они сделаны руками человека. У детей расширяются представления об основных видах взаимосвязей между живой и неживой природой. Все это создает возможность усвоения дошкольниками систематизированных знаний. В учебно-воспитательном процессе необходимо широко использовать способность центральной нервной системы к образованию сложных межфункциональных связей. У ребенка 5—6 лет проявляется параллельность, одновременность течения нервных процессов в разных анализаторных системах. Так, целями для метания могут служить геометрические фигуры: треугольник, четырехугольник. Попав (после одной—трех попыток) в такую цель, ребенок получает карточку с изображением соответствующей фигуры. Число ее сторон (углов) обозначает количество очков, которое он получил (прием разработан В.Н. Аванесовой). На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. В данный период несколько легче формируются все виды условного торможения (дифференцировочное, запаздывающее, условное и др.). Совершенствование дифференцировочного торможения способствует соблюдению ребенком правил поведения. Дети чаще поступают «как надо» и воздерживаются от недозволенного. Однако задания, основанные на торможении, следует

разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему. Свойства нервных процессов (возбуждения и торможения) — сила, уравновешенность и подвижность — также совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно.

Ребенок порой медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть и др. У детей пяти-шести лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Ребенок, например, отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (на время частично измененной) обстановки при проведении подвижных игр, режимных мероприятий и т. д.

Возрастные характеристики физического развития детей 6-8 года жизни

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5-6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Изменяются пропорции тела.

Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но всё ещё слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и др.), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы - возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически, что связано с возрастающей физической выносливостью. Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все ещё выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

1.2. Планируемые результаты освоения детьми дошкольного возраста парциальной образовательной программы

Личностные:

- сформирована потребность к ежедневной двигательной активности,
- Способен управлять своим поведением, умеет планировать свои действия;

Интеллектуальные:

- Осознанно относится к собственному здоровью
- Владеет доступными способами укрепления здоровья

Физические:

- Развита двигательные умения и навыки;
- Сформирована красивая осанка;
- Сформирована потребность в двигательной активности.
- Повысился уровень быстроты, силы, гибкости, ловкости, координации, общей выносливости.
- Снижился уровень показателей заболеваемости дошкольников.

1.3. Цели и задачи образовательной области «Физическое развитие» (выписка из образовательной программы дошкольного образования ДООУ)

Цели:

- 1) гармоничное физическое развитие;
- 2) формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- 3) формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

- 1) Оздоровительные:
 - охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
 - всестороннее физическое совершенствование функций организма;
 - повышение работоспособности и закаливание.
- 2) Образовательные:
 - формирование двигательных умений и навыков;
 - развитие физических качеств;
 - овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.
- 3) Воспитательные:
 - формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
 - разностороннее гармоничное развитие ребенка (физическое, умственное, нравственное, эстетическое, трудовое, патриотическое и др.).

Вторая младшая группа

(от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении,

при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа

(от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа

(от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. 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 ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). 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. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа

(от 6 до 8 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные

игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

I.4. Мониторинг реализации парциальной образовательной программы

1. Контроль заболеваемости воспитанников

Таблица № 5

Нозологическая форма	Период		
	/ учебный год	/ учебный год	/ учебный год
ОРВИ, грипп			
Острый бронхит			
Ветряная оспа			
Бронхиальная астма			
Травмы			
Прочие			
Итого:			

2. Наблюдение за двигательной активностью ребенка, заполнение и анализ карты наблюдения (1 раз в год - май).

Примерная карта наблюдения за двигательной активностью ребенка
Таблица № 6

№	Режимные моменты	Время	Характер двигательных действий
1	Утренний приём, зарядка		
2	Игры и подготовка к занятиям		
3	Общая длительность занятий, включая перерывы.		
4	Прогулка		
5	Подготовка ко сну		
6	Постепенный подъём, гимнастика после сна.		
7	Игры, досуги, кружки		
8	Прогулка, уход домой		

Выводы _____

3. Ведение Паспорта здоровья

Таблица № 7

ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ			
Ф.И. ребенка:			
Дата рождения:			
Время поступления в ДОУ:			
ГРУППА ЗДОРОВЬЯ			
___/___ учебный год	___/___ учебный год	___/___ учебный год	___/___ учебный год
ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ГРУППА			
___/___ учебный год	___/___ учебный год	___/___ учебный год	___/___ учебный год
ГРУППА ЗАКАЛИВАНИЯ			
___/___ учебный год	___/___ учебный год	___/___ учебный год	___/___ учебный год
РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА			
___/___ учебный год	___/___ учебный год	___/___ учебный год	___/___ учебный

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

II.1. Тематическое планирование образовательной деятельности

Таблица № 8

№	Тема	Задачи	Содержание		
			3-4 года	4-5 лет	6-8 лет
1	Подвижные игры и эстафеты	<ul style="list-style-type: none"> -развитие двигательных навыков; -развитие двигательной активности дошкольников; -овладение средствами общения и способами взаимодействия со сверстниками в процессе игровой деятельности; -развитие физических качеств: ловкости, быстроты, выносливости; -развитие способности управлять своим поведением, соблюдать правила игры. 	<ul style="list-style-type: none"> «Найди флажок» «Найди свой домик» «Пойдём гулять» «Тишина» «Ровным кругом» «Бегите ко мне» «Птичка птенчики» «Мыши и кот» 	<ul style="list-style-type: none"> «Кони» «Скок- поскок» «Птички и кошка» «Лягушки» «Один - двое» «Не боюсь!» «Вороны» «Колпачок и палочка» «Прыгни- повернись!» «Достань до мяча» 	<ul style="list-style-type: none"> «Перемена мест» «Пустое место» «Белые медведи» «День и ночь» «Караси и щука» «Охотники и утки» «Салки прыжками» «Салки на увеличенной площадке»
2	Обж	<ul style="list-style-type: none"> -развитие двигательных навыков; - развитие любознательности, активности; 	«Пузырь»	Просмотр презентаций	Беседа, просмотр презентаций
3	Как закаляться	<ul style="list-style-type: none"> - развитие двигательных навыков; - воспитание осознанного отношения к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, для противостояние болезни. -учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы оздоровления, уметь оказывать элементарную помощь, прививать любовь к физическим упражнениям, самомассажу. - укрепление и развитие мышц ног, брюшного пресса; - развитие быстроты и ловкости; - развитие координации движений 	<ul style="list-style-type: none"> «Поезд» «Лохматый пёс» «Птички в гнёздышках» «Скворечники» «Мы топаем ногами» «Солнышко и дождик» «Огуречик» «Поймай комара», «Поймай снежинку», «Лягушки». 	<ul style="list-style-type: none"> «Ворота», «Стань первым» «Цветные автомобили» «Найди себе пару» «Подарки» «Лошадки» «Совушка» «Мы веселые ребята» «Допрыгни до мяча» «Кто выше», «Прыжки на одной ноге» 	<ul style="list-style-type: none"> «Перемена мест» «Пустое место», «Белые медведи», «День и ночь», «Караси и щука», «Охотники и утки», и т. д. «Салки прыжками», «Салки на увеличенной площадке», «Попрыгунчик и», «Кто быстрее». «Переселение лягушек»
4	Забота о глазах	-осознание детьми возможностей зрительного анализатора по признакам цвета.			

5	Ухо за ушами	<ul style="list-style-type: none"> - формирование восприятия отдельных свойств явлений и предметов с помощью слухового анализатора. способствовать умению детей сохранять устойчивое положение тела в разнообразных ситуациях и быстро его восстанавливать. 	<p>«Карусель» «У медведя во бору» «Ловишки» «По ровненькой дорожке»,</p>	<p>«Пробеги тихо» «Зайка беленький сидит» «Лохматый пес» «Ходьба по доске» «С горки на горку»</p>	<p>«Караси и щука», «Охотники и утки», и т. д. «Салки прыжками», «Салки на увеличенной площадке» «Пройди по верёвочке» «Бег боком»,</p>
6	Мышцы, кости и суставы	<ul style="list-style-type: none"> - дать детям представления о косно-мышечной системе организма человека. - закрепление знаний о различных видах спорта, учить пантомимой изображать знакомые виды спорта, - развитие интереса к видам спорта, желание заниматься спортом. - упражнять детей в метании, катании, бросании; - способствовать укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук. 	<p>«Перебежки» «Снежинки и ветер» «Догони мяч» «Зайка беленький сидит» «Прокати мяч в воротца»</p>	<p>«Трамвай» «По ровненькой дорожке» «Затейник» «Зайка серый умывается» «Попади в обруч» «Кто дальше бросит?»</p>	<p>«Лови— бросай», «Сбей кеглю».</p>
7	Руки, ноги и я	<ul style="list-style-type: none"> - учить детей следить за своим здоровьем, побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутому результату. - сформировать представление о различных способах оздоровления ног. - вызывать у детей желание к выполнению физических упражнений. - развить у детей сообразительности; - умение ориентироваться в пространстве. 	<p>«По ровненькой дорожке» «Воробушки и кот» «Поймай комара» «С кочки на кочку» «Найди где спрятался зайка?» «Где звенит?» «Найди флажок»</p>	<p>«Быстро в домик» «Кролики и сторож» «С кочки на кочку» «Куручка - хохлатка» «Куры в огороде» «Жуки» «Иди тихо» «Кто позвал?» «Бездомный заяц» «Воробышки и автомобиль»</p>	<p>«Перемена мест» «Пустое место», «Белые медведи», «День и ночь», «Караси и щука», «Охотники и утки», и т. д. «Салки прыжками», «Салки на увеличенной площадке» «Кролики» «Не задень» «Найди пару».</p>
8	Неболейка	<ul style="list-style-type: none"> - воспитание доброго отношения к тем, кто заботится о нашем здоровье, - формирование осознанного отношения к необходимости укреплять здоровье с помощью зарядки, витаминов. - развитие силы, ловкости, смелости, координации движений; - формирование правильной осанки; - укрепление мускулатуры мышечных групп. 	<p>«Наседка и цыплята» «Кролики» «Мыши в кладовой» «Проползи между пирамидками»</p>	<p>«Воробышки и автомобиль» «У ребят порядок строгий» «Пастух и стадо» «Подлезь под воротики»</p>	<p>«Лазанье по гимнастической стенке».</p>

II.2. Структура и содержание занятий

Каждое занятие (оздоровительный сеанс) включает в себя:

- Беседы познавательного характера.
- Упражнения и подвижные игры для освоения техники основных видов движений.
- Упражнения на развитие равновесия и координации.
- Дыхательная гимнастика.
- Точечный массаж и самомассаж
- Упражнения на релаксацию.

Для успешного решения оздоровительных задач важно постепенное нарастание трудностей. Сначала необходимо ребенка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить двигательные упражнения. Подбирается материал в соответствии с темой занятий.

Структура оздоровительного сеанса:

каждое занятие имеет определенную структуру:

-начинается с подготовительной части

-основная часть

-заключительная.

Подготовительная часть оздоровительного сеанса по продолжительности занимает 2-5 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умения выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Для решения этих задач в подготовительной части сеанса используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, самомассаж, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть оздоровительного сеанса занимает 4-20 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем нагрузки. Выполняются упражнения на тренажерах, основные виды движений через подвижные игры и игровые упражнения.

Заключительная часть занимает 2-5 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части оздоровительного сеанса обычно используются успокаивающие

упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, дидактические игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

III.1. Материально-техническое обеспечение парциальной образовательной программы

Спортивное оборудование в физкультурном зале:

- гимнастическая стенка – 2 пролета. Закреплена жестким креплением к стене, полу. Испытательная нагрузка – 30 кг, прогиб при испытании – 0.
- гимнастические скамьи – 2 шт. (длина 250 см., ширина – 20 см, высота – 25 см.), вес – более 30 кг;
- гимнастические доски – 2 шт.
дл- 200 см., ш – 16 см.
дл – 254 см., ш – 26 см;
- комплект мягких модулей 16 элементов;
- баскетбольный щит – 2 шт;
- тактильная дорожка «Водяная лилия»;
- ворота для футбола детские с сеткой размер 165*120 см – 2 шт;
- мячи: большой набивной – 2 шт., пейнтб. – 3 шт., бол. – 10 шт., ср. – 20 шт., мал. – 44 шт., пластм. – 107 шт., пор. – 44 шт;
- обручи – 12 шт;
- палки – 23 шт;
- гантели – 45 шт;
- дуги – 4 шт;
- клюшки – 6 шт;
- скакалки – 16 шт;
- конусы бол. – 2 шт., мал. – 8 шт;
- островки – бол. – 8 шт., мал – 20 шт;
- кегли – 20 шт;
- набор спортивный универсальный.

Спортивное оборудование на спортивном и прогулочных участках:

- детский спортивный комплекс;
- дорожка в форме «Змейки»;
- детский спортивный комплекс с баскетбольным щитом «Жираф»;
- машинка Самосвал;
- качалка на пружине в форме Вертолетика;
- песочница «Ромашка»;
- горка деревянная;
- автобус;
- мотоцикл – 8 шт;
- машина – 4 шт;
- домик - беседка – 6 шт;
- ракета;
- поезд – 2 шт;
- кораблик – 6 шт;

- жираф;
- турникет – 3 шт;
- спортивная лесенка – 5 шт;
- бревно гимнастическое – 4 шт;
- Баскетбольная стойка с кольцом – 3 шт;
- Дугообразная лесенка.

III.2. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Методические пособия:

1. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А. «Воспитатель по физической культуре в ДОУ». - М., 2004
2. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. - М., 2000.
3. Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Бойнович Н.Н. «Оценка физического и нервно - психического развития детей раннего и дошкольного возраста». - С.П., 2003
4. Поляков С.Д., Хрущев С.В. «Мониторинг и коррекция физического здоровья дошкольников» Методическое пособие. - М., 2006
5. Соломенникова О.А., Комарова Т.С. «Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу». - М - 2007
6. Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития». - М., 2005
7. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста». Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. - М.,2005

Средства обучения и воспитания:

- персональные компьютеры – 4 шт.;
- ноутбуки – 3 шт.
- интерактивная доска – 1 шт.;
- мультимедийный проектор – 2 шт.;
- экран для мультимедийной установки – 2 шт.
- МФУ, принтеры, ксероксы – 5 шт.;
- видеокамера – 1 шт.;
- музыкальные центры и магнитофоны – 8 шт.

III.3. Время и сроки реализации Программы

Программа рассчитана на 4 года.

- 1 год обучения – 2 младшая группа
- 2 год обучения - средняя группа
- 3 год обучения - старшая группа
- 4 год обучения - подготовительная группа

Образовательная деятельность проводится 1 раз в неделю, 36 часов в год.

Занятия проводятся во второй половине дня.

Длительность занятия -

- 1 год обучения (младшая группа) - 15 мин.
- 2 год обучения (средняя группа) - 20 мин
- 3 год обучения (старшая группа) - 25 мин
- 4 год обучения (подготовительная группа) - 30 мин

Программа может быть реализована в процессе режимных моментов, в самостоятельной и свободной деятельности, как вариант индивидуального образовательного маршрута, дифференциации непосредственно-образовательной деятельности.

III.4. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Содержание «Уголков Здоровья» по возрастным группам

Младшая группа

- Кукла-девочка, кукла-мальчик (для изучения лица, одежды мальчика и девочки в сравнении);
- блокнот с набором пословиц, поговорок, загадок, стихов о человеке, о здоровье и т.д.;
- шаблоны фигурок детей, взрослого человека;
- наборы иллюстраций: о девочке - девушке - женщине - бабушке; о мальчике- юноше - мужчине - дедушке;
- пластмассовые фигурки девочки и мальчика для изучения основных частей тела;
- альбом фотографий каждого ребенка от новорожденного до 3-4-летнего возраста;
- дидактические игры: «Угадай, кто это?» (по частям лица, головы угадать мальчика, девочку, тетю, дядю);
- ростомер, «Стена здоровья» (пространство стены без плинтуса шириной 50 см);
- спортивное оборудование: мячи разного размера и материала, обручи,
- самодельные пособия для коррекции зрения (жуки, бабочки, елочки на палочке);
- пособия для развития дыхания (снежинки, бабочки на ниточках).

Средняя группа

- книги: «Мойдодыр», К. Чуковский; «Уроки Мойдодыра», Г.В. Зайцев; «Познай себя сам», К.А Пармз; «Все обо всем» (Детская энциклопедия);
- дидактические игры: «Составь портрет» (подобрать черты лица и описать их); «Узнай на ощупь» (развивать тактильную чувствительность); «Какую пользу приносят?» (о значении частей тела для человека); «Папа, мама, хочу все знать и уметь» (индивидуальные домашние задания по физической культуре);
- ширма «Солнце, воздух и вода - наши верные друзья» (о значении движений, гигиенических процедур, закаливание для здоровья);
- схемы, иллюстрации: «Как правильно чистить зубы»; «Я слежу за чистотой своего тела, каждая часть тела важна, но работает по-своему»;
- альбом «Помоги себе сам» (об элементарной помощи при царапинах, ушибах и т.д.);
- ростомер, «Стена здоровья» (пространство стены без плинтуса шириной 50 см);
- спортивное оборудование: мячи разного размера и материала, обручи, кольцебросы;
- самодельные пособия для коррекции зрения (жуки, бабочки, елочки на палочке);
- пособия для развития дыхания (снежинки, бабочки на ниточках).

Старшая группа

- дидактические игры: «Собери фигуру человека», «Угадай на ощупь», «Найди правильную осанку и опиши её», «Удивительное лицо» (мимика);
- игры издательства «Весна-дизайн»: «Как избежать неприятностей дома», «Как избежать неприятностей на улице», «Как избежать неприятностей, на природе», «Здоровый малыш», «Зубы, уши, глаза», «Кожа, питание, сон», «Если малыш поранился»;
- познавательные игры-лото («Полезные продукты», «Полезные и ядовитые грибы и ягоды» и др.);
- книги: «От А до Я», Н.Б. Коростелев, «Тайна Анатомии» (пер.с англ. ИГ. Гуровой); «С добрым утром», Г.Андросов и др;
- индивидуальные мини-тетради: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»; «Упражнение для домашней зарядки»; «Полезные упражнения для мышц»; «Точечный массаж»;
- тетрадь «Хочу все уметь и знать» (индивидуальные домашние задания по физической культуре);
- папка (альбом) с иллюстрациями: «Человек и его организм», «Первая помощь при травмах»;
- ширмы по темам: «Можно - нельзя»; «Полезно - вредное»;
- пособие - советы: «Береги зрение»; «Учись различать запахи»;
- папка с материалами для определения состояния своего здоровья: «Определи остроту своего зрения», «Различи цвета», «Острота твоего слуха», «Правильна ли моя осанка», «Тесты на определение силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости»;
- предметы для индивидуальных занятий по профилактике плоскостопия, нарушения осанки;
- аптечка с предметами для оказания первой помощи;
- микроскоп, микропрепараты, песочные часы, муляжи для проведения наблюдений, экспериментирования;
- дневник настроений;
- ростомер, «Стена здоровья» (пространство стены без плинтуса шириной 50 см);
- спортивное оборудование: мячи разного размера и материала, скакалки, обручи, кольцебросы, игры на веревочках («Кто быстрее долетит до Луны», «Чья машина быстрее приедет» и др.);
- самодельные пособия для коррекции зрения (жуки, бабочки, елочки на палочке);
- пособия для развития дыхания (снежинки, бабочки на ниточках);
- плакаты о строении тела человека, продуктах питания, здоровом образе жизни «Дорожки здоровья».

Подготовительная к школе группа

- папка с иллюстрациями «Человек и его организм»;
- дидактические игры: «Полезные и вредные продукты для твоего здоровья», «Чем можно делиться с другом» (о личных вещах), «Найди правильную осанку и опиши её», «Фоторобот» (составление из частей тела, лица, движений человека);
- игры издательства «Весна-дизайн»: «Как избежать неприятностей дома», «Как избежать неприятностей на улице», «Как избежать неприятностей, на природе», «Здоровый малыш», «Зубы, уши, глаза», «Кожа, питание, сон», «Если малыш поранился»;
- познавательные игры-лото («Полезные продукты», «Полезные и ядовитые грибы и ягоды» и др.);
- лото «Работа сердца»; - книги: «Тело человека: загляни внутрь себя», П.Абрахаме; «Главное чудо света», Г.Юдин; «Расти здоровым», Р.Ротенберг; «Скелет», С.Паркер; «Анатомический атлас», Т.Уэстон;

- плакат - сигналы «Запомни эти номера телефонов: 01, 02, 03, 04»;
- схема, иллюстрации по темам: «Полезные упражнения для сердца (легких)»; «Помоги себе сам, окажи помощь другим»;
- тетрадь «Хочу все уметь и знать» (индивидуальные домашние задания по физической культуре);
- микроскопы, микропрепараты, песочные часы, муляжи - для проведения наблюдений, экспериментирования;
- аптечка с предметами для оказания первой помощи при травмах;
- анатомическая кукла;
- советы родителям: «Дыхательная гимнастика», «Витамины - это всегда полезно», «Правила ухода за больным человеком», «Тренируем память», «Как ты можешь закаляться», «Правильно оказывай первую помощь»;
- папка «Скоро в школу»: «Мой режим дня в школе», «Упражнения для снятия утомления», «Безопасная дорога в школу», «Какие блюда я умею готовить», «Первая помощь при ожоге, уколе иглой, ссадине и др.»;
- дневник настроений.
- ростомер, «Стена здоровья» (пространство стены без плинтуса шириной 50 см);
- спортивное оборудование: мячи разного размера и материала, скакалки, обручи, кольцебросы, игры на веревочках («Кто быстрее долетит до Луны», «Чья машина быстрее приедет» и др.);
- плакаты о строении тела человека, продуктах питания, здоровом образе жизни «Дорожки здоровья».

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1. КОНТРОЛЬНО - ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Нами разработана программа физического обследования дошкольников, которая состоит из двух частей, характеризующих:

1. физическое развитие (измерение длины и массы тела, окружности грудной клетки);
2. развитие психофизических качеств:
3. измерение силы: подъем туловища в присед, поднимание ног в положении лежа на спине;
4. скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, метание легкого мяча на дальность;
5. быстрота: бег на дистанции 10 метров схода и 30 м; «челночный бег» 3X10 м;
6. выносливость: бег на дистанции 90, 120, 150, 300 м (в зависимости от возраста детей);
7. ловкость: бег зигзагом, прыжки через скакалку;
8. гибкости: наклон туловища вперед на скамейке.

Обследование детей проводится как в помещении (физкультурный, музыкальный залы), так и на физкультурной площадке. На физкультурной площадке проводятся следующие тесты: метание мяча на дальность, бег на дистанции: 10, 30, 90, 120, 150, 300 м, «челночный бег» 3 x10 м.

Обследование необходимо проводить в течение нескольких дней, весной и осенью, в теплое время года. Одежда должна быть удобной, легкой и чистой (не из синтетики). На открытом воздухе заниматься детям лучше в костюме, обувь должна быть на резиновой подошве, в помещении форма иная - спортивные шорты, майка, спортивная обувь.

Измерение физической подготовленности проводится воспитателем вместе с

		Дев		8,0- 7,6	5,7- 5,2	4,0- 3,8	2,6- 2,2	2,5- 2,1
5	Бег на дистанцию 30 метров	Мал			8,5- 10,0	8,2- 7,0	7,0- 6,3	6,2- 5,7
		Дев			8,8- 10,5	8,5- 7,4	7,5- 6,6	6,5- 5,9
6	Челночный бег 3x10 метров	Мал			9,5- 11,0	9,2- 8,0	8,0- 7,4	7,2- 6,8
		Дев			9,8- 11,5	9,5- 8,4	8,5- 7,7	7,5- 7,0
7	Бег зигзагом	Мал			9,5- 11,0	9,2- 8,0	8,0- 7,4	7,2- 6,8
		Дев			9,8- 11,5	9,5- 8,4	8,5- 7,7	7,5- 7,0
8	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал			6-8	9-11	10-12	12-14
		Дев			4-6	7-9	8-10	9-12
9	Прыжки через скакалку	Мал				1-3	3-15	7-21
		Дев				2-5	3-20	15-45
10	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мал				31,6- 34,6	31,9- 35,0	31,5- 35,2
		Дев				32,0- 35,0	32,0- 36,0	32,5- 37,0
11	Поднимание ног в положении лежа на спине	Мал				9-10	10-11	11-13
		Дев				6-8	7-9	10-12

Использование диагностических тестов

Во время тестирования важно учитывать:

1. индивидуальные возможности ребёнка;
2. особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

Следует отметить большой интерес у старших дошкольников к выполнению вышеперечисленных тестовых испытаний. Наблюдения показали, что большая часть (60%) постоянно стремятся сопоставить свои результаты с показателями сверстников. Некоторые дети (30%) даже задумываются над тем, как улучшить свои показатели, стараются неоднократно повторять одно и то же задание, обращаются к воспитателю за помощью и стремятся добиться хороших результатов. И лишь незначительная часть детей (10%)

остаются пассивными и инертными.

Диагностика физической подготовленности должна проводиться один раз в течение учебного года (май).

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

Тесты 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.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

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, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

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.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Метание мяча 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 мячом (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 предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению быстроты

Бег на дистанцию 10 метров схода.

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин. Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Бег на дистанцию 30 метров.

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, шири на 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестируемые 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 предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Челночный бег 3Х 10 метров.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тесты по определению ловкости.

Бег зигзагом.

Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команде «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Воспитатель выключает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнулся с мячом, сбился с курса или упал, тест проводится заново.

Ребенку необходим показ.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Прыжки через скакалку.

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек. Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

Тесты 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 «до стань игрушкой».

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению выносливости

Бег на дистанцию 90, 120, 150 метров. (в зависимости от возраста детей)

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю 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. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель 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 остановки.

Тест предназначен для детей: 5 лет - дистанция 90 м;

6 лет - дистанция 120 м;

7 лет - дистанция 150 м.

Тесты по определению силовой выносливости

Подъем туловища в сед (за 30 секунд.)

Ребенок лежит на гимнастическом матах на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Поднимание ног в положении лежа на спине.

Ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком. Засчитывается число правильно выполненных подниманий за 30 с.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

(Данные тесты предложены Н.Н.Кожуховой, Л.А.Рыжовой, М.М. Самодуровой)

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$100(V1 - V2)$$

$$W = \frac{100(V1 - V2)}{1/2(V1 + V2)}$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень V2 - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места в начале года на 42 см., а в конце - на 46 см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46 - 42)}{1/2(42 + 46)} = 9\%$$

$$1/2(42 + 46)$$

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Таблица № 10

Темпы прироста	Результат	За счет чего достигнут прирост	
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста	

8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной	
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания	

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

1. оценить различные стороны психомоторного развития детей;
2. видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
3. широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

Приложение №2. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ВОСПИТАННИКОВ

Качество	2-младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
несформировано	Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании), не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей, отстают от общего темпа выполнения упражнений, необходим отдельный показ упражнений, движений. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.	Ребенок допускает существенные ошибки в технике движения. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.	Ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок детей и собственные. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений. Не обращает внимание на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.	Ребенок допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнениях. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Снижен интерес к физическим упражнениям.

сформировано

Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе, легко находит свое место при совместных построениях и в играх, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое, с большим удовольствием участвует в играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос основных упражнений в самостоятельную деятельность.

Ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям

Ребенок Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. Самоконтроль и самооценка постоянны. Проявляет элементы творчества и двигательной деятельности, самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает разнообразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Интерес к физическим упражнениям

Глоссарий

Развитие - это процесс движения, изменения, переход от старого к новому качественному состоянию. Под развитием понимают происходящие в человеке последовательные и закономерные изменения в психике и его биологической природе.

Умение - это способность делать что-нибудь, приобретенная умением, опытом. Умение в широком понимании - это осмысленное действие.

Стопа - подъем стопы определяется при выворотном положении ног и проверяется поочередно: сначала одна нога, затем другая. Подъем стопы - это изгиб стопы вместе с пальцами.

Гибкость тела - гибкость тела определяется величиной прогиба ребенка назад и вперед. Это показатель эластичности тела. Это умение у ребенка в танце придает выразительность, способствует тем самым созданию сценического образа.

Прыжок - это умение высоко и эластично прыгнуть вверх и сохранить во время прыжка рисунок позы. Прыжок придает танцу необходимые для него качества: легкость, воздушность, полетность.

Координация движений - это умение согласовывать движения тела в пространстве и во времени (одновременно и последовательно).

Устойчивость - это умение сохранять общий центр тяжести тела.

Список литературы

1. Видра Д. Движение и здоровье // Дошкольное воспитание. 2004. № 1.
2. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М.: АРКТИ, 2005.
3. Ефименко М. Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М., 2000.
4. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. - М., 2000.
5. Кожухова Н.Н., Рьжкова Л.А. «Воспитатель по физической культуре в ДОУ». - М., 2004
6. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль, 2000.
7. Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Бойнович Н.Н. «Оценка физического и нервно - психического развития детей раннего и дошкольного возраста». - С.П., 2003
8. Поляков С.Д., Хрущев С.В. «Мониторинг и коррекция физического здоровья дошкольников» Методическое пособие. - М., 2006
9. Соломенникова О.А., Комарова Т.С. «Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу». - М - 2007
10. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста». Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. - М., 2005
11. Фомина Н. А., Зайцева Г. А., Игнатьева Е. Н., Чернякина С. С. Сказочный театр физической культуры (Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок) / Авт. - сост. Н. А. Фомина и др. - Волгоград: Учитель, 2004.
12. Якунина С. Ритмическая гимнастика // Дошкольное воспитание 2002. № 10.