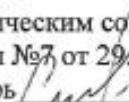
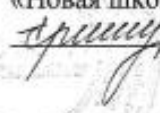


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №184 «НОВАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
протокол №7 от 29.05.2024
Секретарь  С.В. Скробот

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 28.06.2024 № 107/1 о/д
Директор МАОУ СОШ №184
«Новая школа»

 Е.В. Ершова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по образовательной области
«Физическое развитие»
Тематический модуль
ОП ДО МАОУ СОШ №184 «НОВАЯ ШКОЛА»
«Физическая культура»
для детей 5-7 лет

Екатеринбург, 2024

Содержание (оглавление) РП.

I. Целевой раздел РП	
1.1. Пояснительная записка.	3
1.1.1. Цели и задачи реализации РП.	3
1.1.3. Принципы и подходы к формированию РП.	3
1.1.4. Принципы организации двигательной деятельности.	5
1.1.5. Значимые для разработки РП характеристики.	
1.1.6.1. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей старшего дошкольного возраста (с 5 до 7 лет).	6
1.1.6.2. Характеристика индивидуальных особенностей развития детей, воспитывающихся в дошкольной организации.	9
1.2. Планируемые результаты физического развития детей.	9
II. Содержательный раздел РП.	
2.1. Описание образовательной деятельности по физическому развитию детей.	10
2.1.1. Содержание двигательной образовательной деятельности в соответствии с возрастом детей.	10
2.1.2. Формы и методы образовательной деятельности по физическому развитию детей дошкольного возраста.	24
2.2. Особенности образовательной деятельности по физическому развитию детей и культурных практик.	30
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы в двигательной деятельности.	34
2.4. Особенности взаимодействия с родителями воспитанников.	30
2.5. Сопровождение детей, имеющих индивидуальные особенности развития, в двигательной деятельности.	35
III. Организационный раздел РП.	
3.1. Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Материально - техническое обеспечение РП.	36
3.2. Методические материалы и средства физического развития.	37
3.3. Педагогическая оценка физического развития детей.	39

Приложения

Приложение 1. Характеристика индивидуальных особенностей развития детей, воспитывающихся в дошкольной организации.

Приложение 2. Сопровождение детей, имеющих индивидуальные особенности развития, в двигательной деятельности.

Приложение 3. Расписание занятий

I. Целевой раздел РП.

1.1. Пояснительная записка.

1.1.1. Цели и задачи реализации РП.

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» тематический модуль «**Физическая культура**» для детей 5-7 лет (далее РП) является структурной единицей образовательной программы дошкольного образования (далее *Программа*).

РП построена с учетом климатических условий Уральского региона, осуществляется на родном русском языке.

Реализация РП предусматривает решение ведущих целей и задач, отраженных в общей направленности Программы, и конкретных задач физического развития.

1.1.2. Цель, задачи физического развития детей.

Цель: воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

В области физического развития основными **задачами** образовательной деятельности являются:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий;

- развивать интерес к народным, традиционным для Урала спортивным играм, видам спорта, достижениям в области спорта спортсменов своей местности, Уральского региона;

- внедрить нормы ВФСК ГТО для дошкольных общеобразовательных учреждений.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие»

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1.1.3. Принципы и подходы к формированию РП.

РП разработана в соответствии с культурно-историческим, личностным, деятельностным подходами в воспитании, обучении и развитии детей дошкольного возраста.

Принципы РП:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- принцип возрастной адекватности образования;
- принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей;
- принцип сотрудничества, кооперации с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе;
- принцип культуросообразности и регионализма.

1.1.4. Принципы организации двигательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности (построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное ее воплощение).

Принцип повторения (формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений).

Принцип доступности и индивидуализации (обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок).

Принцип наглядности (направленное воздействие на функции сенсорных систем, участвующих в движении).

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий (поступательный характер, усиление и обновление воздействий в процессе физического развития).

Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок (зависимость динамичности нагрузок от закономерностей адаптации к ним ребенка).

Принцип оздоровительной направленности (решение задач укрепления здоровья ребенка в процессе физического развития).

Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха (сочетание высокой активности и отдыха в разных формах активности).

Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения.

1.1.6. Значимые для разработки РП характеристики.

1.1.6.1. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей старшего дошкольного возраста (с 5 до 7 лет).

Характеристика возрастных возможностей детей 6 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—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. 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 прочее), 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 и с возрастающей физической выносливостью).

Двигательная деятельность ребенка шести лет становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Движения становятся более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу. У ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, повышается уровень развития их физических сил, двигательных качеств, характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

К 6 годам минимальные результаты развитости основных движений.

Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп, выполнять бег 30 м минимум — 8.1 сек.

Может прыгать на мягкое покрытие (30см – высота).

Прыгать в обозначенное место с высоты 30 см.

Прыгать с места на расстояние минимум 70 см.

Прыжок вверх с места – 25 см.

Метание набивного мяча – 2.5м.

Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 4-7м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю, ловить его, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе.

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Умеет перестраиваться.

Что осваивает ребенок

1. Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена.

2. Общеразвивающие упражнения:

- способы выполнения упражнения с различными предметами;
- направления и последовательность действий отдельных частей тела.

3. Основные движения:

- вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге;
- равномерный бег в среднем и медленном темпе;
- способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой;

- «школу мяча», способы метания в цель, и вдаль;

- лазание одноименным и разноименным способом.

4. Спортивные и подвижные игры:

- правила игры;
- способы выбора ведущего.

Характеристика возрастных возможностей детей 7 года жизни.

Возраст 7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. 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 прочее),

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.

Минимальные результаты развитости основных движений к 7 годам.

Бег 30м – 7.3 сек.

Прыжок в длину с места – 100 см

Прыжок вверх с места – 30 см

Метание предмета – 5-8 м

Метание набивного мяча – 3м

Что осваивает ребенок.

1. Порядковые упражнения: способы перестроения.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - разноименные и одноименные упражнения;
 - темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;
 - упражнения в парах и подгруппах.
3. Основные движения:
 - в беге: работу рук;
 - в прыжках: плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении;
 - в метании: энергичный толчок кистью, уверенные и разнообразные действия с мячом;
 - в лазании: ритмичный подъем и спуск.
4. Подвижные и спортивные игры:
 - правила игр;
 - способы контроля за своими действиями;
 - способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.

1.1.6.2. Характеристика индивидуальных особенностей развития детей, воспитывающихся в дошкольной организации (Приложение 1).

1.2. Планируемые результаты детей в сфере физического развития К 6ти годам

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых

упражнений;

- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

К 7ми годам

ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;

ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

II. Содержательный раздел РП.

2.1. Описание образовательной деятельности по физическому развитию детей.

2.1.1. Содержание двигательной образовательной деятельности в соответствии с возрастом детей.

Направления ОО «Физическое развитие»

- 1. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).***
- 2. Подвижные игры.***
- 3. Спортивные игры.***
- 4. Спортивные упражнения.***
- 5. Формирование основ здорового образа жизни.***

6. Активный отдых.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Направления ОО	Содержание образовательной деятельности
1. Основная гимнастика	
<p><i>Основные движения:</i></p> <p><i>ползание, лазанье:</i></p> <p><i>ходьба:</i></p> <p><i>бег:</i></p>	<p>бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;</p> <p>ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;</p> <p>ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;</p> <p>бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и</p>

	<p>увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;</p> <p><i>прыжки:</i> подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); прыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;</p> <p><i>прыжки со скакалкой:</i> перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;</p> <p><i>упражнения в равновесии:</i> ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднятие на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».</p>
<p>Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.</p>	
<p><i>Общеразвивающие</i></p>	

<p><i>упражнения</i></p> <p>упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса:</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса:</p>	<p>поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;</p> <p>поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;</p> <p>приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.</p>
<p>Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.</p> <p>Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</p>	
<p><i>Ритмическая гимнастика:</i></p>	<p>музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.</p> <p>Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких</p>

<p>Строевые упражнения:</p>	<p>полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);</p> <p>подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.</p> <p>построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге;</p> <p>построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг;</p> <p>перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении;</p> <p>размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны;</p> <p>повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком;</p> <p>ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.</p>
<p>2. Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.</p> <p>Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.</p>	
<p>3. Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p><i>Городки:</i> бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.</p>	

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках:	по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.
Ходьба на лыжах:	по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.
Катание на двухколесном велосипеде, самокате:	по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.
Плавание:	с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

4. Формирование основ здорового образа жизни:

педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при

активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

5. Активный отдых.

<p>Физкультурные праздники и досуги:</p>	<p>педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.</p> <p>Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.</p> <p>Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.</p>
<p>Дни здоровья:</p>	<p>педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.</p>
<p>Туристские прогулки и экскурсии.</p>	<p>Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает</p>

	ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.
--	---

Подготовительная к школе группа (6-7)

Направления ОО	Содержание
<i>1. Основная гимнастика</i>	
<p><i>Основные движения:</i> бросание, катание, ловля, метание:</p>	<p>бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).</p>
<p>ползание, лазанье:</p>	<p>ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье</p>

	<p>по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;</p> <p>ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;</p> <p>ходьба:</p> <p>бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;</p> <p>бег:</p> <p>прыжки:</p> <p>подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;</p> <p>прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.</p>
--	--

<p>упражнения в равновесии:</p>	<p>подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».</p>
<p>Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.</p>	
<p><i>Общеразвивающие упражнения</i></p> <p>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса:</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:</p> <p>Упражнения для развития и укрепления ног и мышц брюшного пресса:</p>	<p>поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;</p> <p>повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;</p> <p>сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и</p>

	<p>тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекалывание их с места на место.</p>
<p>Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</p>	
<p>Ритмическая гимнастика:</p> <p>Строевые упражнения:</p>	<p>музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.</p> <p>педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на</p>

	<p>ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.</p>
<p>2. Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.</p> <p>Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.</p>	
<p>3. Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.</p>	
<p>Городки:</p> <p>Элементы баскетбола:</p>	<p>бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.</p> <p>передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.</p>

<p>Элементы футбола:</p> <p>Элементы хоккея:</p> <p>Бадминтон:</p> <p>Элементы настольного тенниса:</p>	<p>передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.</p> <p>(без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.</p> <p>перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.</p> <p>подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.</p>
<p>4. Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p>	
<p>Катание на санках:</p> <p>Ходьба на лыжах:</p> <p>Катание на коньках:</p>	<p>игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.</p> <p>скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».</p> <p>удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.</p>

<p>Катание на двухколесном велосипеде, самокате:</p> <p>Плавание:</p>	<p>по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.</p> <p>погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.</p>
<p>5. Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.</p>	
<p>6. Активный отдых.</p>	
<p>Физкультурные праздники и досуги:</p>	<p>педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.</p> <p>Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.</p>

<p>Дни здоровья:</p>	<p>Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.</p> <p>проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.</p> <p>Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.</p> <p>Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.</p> <p>Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.</p>
----------------------	--

2.1.2. Формы и методы образовательной деятельности по физическому развитию детей дошкольного возраста.

Модель двигательного режима

№ п/п	Формы двигательной деятельности	Особенности организации
1	<i>Физкультурно-оздоровительные занятия</i>	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале или на открытом воздухе 6-10 минут
1.2	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)	Ежедневно во время перерыва между периодами НОД 10 минут
1.3	Физкультминутка	Ежедневно в середине времени, отведенного на НОД
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на свежем воздухе	Ежедневно во время прогулки в первой и второй половине дня
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время прогулки
1.6	Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений) в сочетании с воздушными ваннами, умыванием прохладной водой	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей
1.7	Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами, корригирующая гимнастика, ЛФК	Ежедневно после дневного сна
2	<i>Занятия</i>	
2.1	Занятия по физическому развитию	3 раза в неделю, одно из занятий на открытом воздухе
3	<i>Самостоятельная двигательная деятельность детей</i>	
	Ежедневно в помещении и на открытом воздухе	
4	<i>Физкультурно-массовые мероприятия</i>	
4.1	Неделя здоровья (каникулы)	2 раза в год январь, июнь
4.2	Дни здоровья	1 раз в квартал
4.3	Физкультурный досуг	1 раз в месяц
4.4	Физкультурно-спортивный праздник	2 раза в год
5	<i>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</i>	

5.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях	В течение периода
6	<i>Дополнительное образование детей</i>	
6.1	Спортивные секции, кружки.	По желанию родителей и детей не более двух раз в неделю

Методы физического развития

Наглядные	Словесные	Практические
<ul style="list-style-type: none"> - наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя) 	<ul style="list-style-type: none"> - объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция 	<ul style="list-style-type: none"> - повторение упражнений без изменений и с изменениями; - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме

В практике физического воспитания дошкольников МАОУ СОШ № 184 наряду с общедидактическими методами используются специфические методы: метод строго регламентированного упражнения, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод и другие.

Метод строго регламентированного упражнения.
Условия: наличие четкой программы движений; точное нормирование нагрузки по ходу выполнения упражнения, нормирование интервалов отдыха и чередование их с нагрузками; создание внешних условий, облегчающих управление движениями, освоение двигательных умений и навыков, успешное развитие физических качеств (использование специальных способов организации детей, физкультурных пособий, снарядов, тренажеров).
Метод круговой тренировки.
Ребенок передвигается по кругу, выполняя 6-8 упражнений, позволяющих всесторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма с целью достижения оздоровительного эффекта, повышения работоспособности. Дети начинают с нагрузки не более 50 %

от максимально возможной для каждого ребенка (повышение нагрузки происходит за счет увеличения количества упражнений, времени их выполнения, скорости, укорочения отдыха между кругами).
Игровой метод.
Возможность обучения дошкольников движениям, а также закрепления и совершенствования двигательных навыков, приобретенных в разные годы дошкольного детства, развития инициативности, самостоятельности, творчества, познавательной активности, морально-волевых и физических качеств. Основа: двигательная активность, обусловленная игровым замыслом или сюжетом игры в условиях постоянно изменяющейся ситуации.
Соревновательный метод.
Применяется в работе с дошкольниками во всех возрастных группах для развития всех двигательных качеств и навыков. В старшем дошкольном возрасте этот метод стимулирует мобилизацию проявления физических, интеллектуальных, эмоциональных и волевых усилий.
Наглядный метод.
Формирует представления о движении, развивает сенсорные способности. К приемам относится правильный, четкий показ упражнения. Наличие зрительных ориентиров, рисунков, моделей, схематических изображений, плоскостных игрушек. Тактильно-мышечная наглядность предполагает прикосновение к ребенку педагогом уточняется положение, отдельных частей тела. Предметная наглядность включает использование предметов, пособий для формирования представлений о параметрах движения, контроля и коррекции положения тела при выполнении упражнений. Слуховая наглядность обеспечивается звуковой регуляцией движений (музыкой, песней, ритмом, сопровождением ритмичными стихами).
Словесный метод
Активизирует мышление детей, способствует осознанному выполнению физических упражнений, активизации идеомоторных актов (перехода представлений о движении мышц в реальное выполнение этого движения), самостоятельному, творческому применению движений в различных ситуациях. К словесному методу относятся описание, объяснение, пояснения, указания, команды, распоряжения, словесные сигналы, речевки, считалки.
Практические методы
Обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильность их восприятия, моторные ощущения. Со средней группы для успешного обучения детей технике физических упражнений в работу внедряются специальные «подводящие» упражнения - упражнения, создающие «мышечное» ощущение правильного выполнения отдельных элементов техники. Обогащение двигательного опыта детей осуществляется с учетом закономерностей формирования двигательных навыков (положительного и отрицательного переноса, взаимосвязи с развитием физических качеств, индивидуальных типологических

Подвижная игра

как средство и условие физического развития ребенка

Характерной чертой подвижных игр является не только богатство движений, но и свобода использования в разнообразных игровых ситуациях, что создает большие возможности для проведения инициативы, творчества. Детям разного возраста выполнение игровых заданий доставляет огромное удовольствие. Играя ребенок упражняется в различных движениях с помощью взрослых овладевает новыми, более сложными движениями. Многократное повторение требует от детей внимания, волевых усилий, координации движений. Так как подвижные игры коллективные, то это вырабатывает элементарное умение ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других играющих. Совместные действия создают условия для общих радостных переживаний, учат уступать друг другу, помогать.

Игра помогает преодолевать детям робость, застенчивость, подчиняясь правилам игры воспитывается организованность внимание, умение у детей управлять своими движениями. Активные двигательные действия при эмоциональном подъеме способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Благодаря чему улучшается обмен веществ в организме.

Влияние подвижных игр на развитие движений детей, а так же волевых проявлений зависит от длительности игры. Чем активнее действует ребенок, тем больше он упражняется в том или ином движении, чаще вступает в разные взаимоотношения с другими играющими, проявляет ловкость выдержку, умение подчиняться правилам. Активность детей в играх зависит от содержания подвижных игр, характера интенсивности движений в них, подготовленности детей, организации и методики проведения.

Направленность подвижных игр

Развитие физических возможностей	Развитие умственных способностей	Освоение нравственных норм, правил поведения, этических ценностей	Оздоровительный эффект подвижных игр
Упражнение ребенка в различных движениях (беге, прыжках, перелезании, лазании, бросании, ловле, увертывании и др.	Приобретение навыков действий в соответствии с правилами Умение осознано действовать в соответствии с меняющейся ситуацией Активизация памяти, внимания, мышления, воображения	Приобретение навыков действия в коллективе (команде), подчинение общим требованиям Сознательное выполнение правил формирует волю, самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки	Большое количество движений Активизация дыхания, кровообращения, обменных процессов Благотворное влияние на психическую деятельность

Классификация подвижных игр

По степени подвижности ребенка	По видам движений	По содержанию
Игры с малой подвижностью Игры со средней подвижностью Игры с большой подвижностью	Игры с бегом Игры с мячом (в том числе с метанием) Игры с прыжками Игры с упражнениями на равновесие Игры с лазаньем и ползанием	Игры с правилами (сюжетные, не сюжетные, в т.ч. народные) Спортивные игры (баскетбол, городки, бадминтон, настольный теннис, хоккей, футбол)

**Дифференцированные игры для детей
с учетом уровня их двигательной активности.**

Игры для детей с высоким уровнем двигательной активности	Игры для детей с низким уровнем двигательной активности
Для детей 5-6 лет	
<p><i>Игры и упражнения на координацию:</i> «Змейка», «Выложи дорогу», «Через болото».</p> <p><i>Игры и упражнения на внимание и координацию:</i> «Замороженный».</p> <p><i>Игры и упражнения на внимание и ловкость:</i> «Не ошибись», «Круговорот», «Будь внимательным», «Найди свой кубик», «Перенеси предмет», «С мячом под дугой», «Не теряй мяч», «Проведи мяч», «Не задень веревку», «Пролезь в обруч», «Не задень», «Липучки», «Маяк», «Не урони шарик», «Стоп-хлоп», «Путаница».</p> <p><i>Игры и упражнения на точность выполнения действий:</i> «Попади в мяч».</p> <p><i>Игры и упражнения на внимание и быстроту реакции:</i> «Меняемся местами», «У кого больше».</p> <p><i>Игры и упражнения на внимание и быстроту движений:</i> «Быстро по местам».</p> <p><i>Игры и упражнения на внимание и ориентировку в пространстве:</i> «Меняемся местами».</p>	<p><i>Игры и упражнения на быстроту движений:</i> «Догнать соперника», «Пирамида», «Быстрее вверх», «Быстро переложи мяч», «Перебрось мяч», «Догони мяч», «Шмель», «Ударь мяч и догони его», «Поймай мяч», «Задержи мяч», «Волчок», «Бегом в обручи», «Успей взять предмет», «Догони обруч», «Скорее в обруч», «Юла», «Не потеряй», «Скорее до середины», «Удочка», «Успей первым», «Найди свой кубик», «Кто дальше?», «Достань птичку».</p>
Для детей 6-7 лет	
<p><i>Игры и упражнения на координацию:</i> «Попади в мяч», «Дружные пары», «Петушьи бои», «Гимнасты», «Спрыгни и развернись», «Не урони мешочек», «Донеси мешочек».</p> <p><i>Игры и упражнения на ловкость:</i> «Не</p>	<p><i>Игры и упражнения на быстроту движений:</i> «Найди пару в кругу», «Кто быстрее», «Кто скорее с мячом», «Оттолкни и поймай мяч», «Не давай мяч», «Не</p>

<p>задень веревку».</p> <p><i>Игры и упражнения на координацию и ловкость:</i> «Петрушка», «Положи-подними», «Не урони шарик».</p> <p><i>Игры и упражнения на внимание и координацию:</i> «Бельбоке», «Найди предмет по назначению».</p> <p><i>Игры и упражнения на координацию и ловкость:</i> «Перекажи назад».</p> <p><i>Игры и упражнения на внимание и ловкость:</i> «Поверни», «Нитка с иглой», «Воротники», «Мяч сквозь обруч», «Ловля бабочек», «Картинки».</p> <p><i>Игры и упражнения на точность выполнения действий:</i> «Не теряй пару».</p> <p><i>Игры и упражнения на внимание и быстроту реакции:</i> «Меняемся местами», «Переправа через реку».</p> <p><i>Игры и упражнения на внимание и ориентировку в пространстве:</i> «Не опоздай».</p>	<p>теряй домика», «Схвати шнур», «Не урони кольцо», «Кольцо на встречу кольцу», «Поскорее пролезай», «Кто быстрее добежит до флажка?», «Собери предметы по цвету», «Эстафета парами», «Салют», «Пропеллер», «От пола на ракетку», «Догони пару».</p> <p><i>Игры на быстроту движений и ловкость:</i> «Успей поймать», «Не урони мяч», «Играй, но обруч не теряй».</p> <p><i>Игры и упражнения на ловкость:</i> «Дни недели», «Гребцы», «Поймай мяч в воздухе».</p> <p><i>Игры и упражнения на быстроту движений:</i> «Успей поймать».</p> <p><i>Игры и упражнения на координацию:</i> «Кто быстрее соберет пирамиду?»</p>
--	---

2.2. Особенности образовательной деятельности по физическому развитию детей и культурных практик.

Особенности организации физкультурных занятий

Физкультурные занятия проводятся в физкультурном (музыкальном) зале и на воздухе.

Сетка занятий

№ п/п	Возрастная группа	Количество в неделю	Длительность	Примечание
1.	<i>Старшая группа (5-6 лет)</i>	3 раза (одно из них на воздухе)	25 мин	<i>Занятия на открытом воздухе проводятся при отсутствии у детей медицинских противопоказаний</i>
2.	<i>Подготовительная к школе группа (6-7 лет)</i>	3 раза (одно из них на воздухе)	30 мин	

В соответствии с Сеткой занятий составляется Расписание занятий (Приложение 3).

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях занятия по физическому развитию организуются на открытом воздухе.

Для занятий на воздухе, дети переодеваются в спортивную одежду, соответствующую погодным условиям.

Структура занятия:

- подготовительная часть – общая разминка с включением упражнений на укрепление суставов ног, разогрева мышц, укрепления осанки; выполнение танцевальных шагов, прыжков, поворотов;

- основная часть - повторение пройденного и обучение новым упражнениям без предмета и с предметом, под музыку, без музыки;

- заключительная часть - игра, спортивная эстафета, подготовка к выступлению, рассказ, повествование, обсуждение, расслабление.

Способы проведения физкультурных занятий.

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях, с мячом.

Поточный способ. Все дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие, ходьба по шнуру, гимнастической скамейке, прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Виды физкультурных занятий и других форм двигательной активности:

- игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки;

- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок;

- сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек;

- ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

Особенности организации гимнастики.

Утренняя гимнастика является одной из основных форм обеспечения двигательного режима дошкольников в детском саду. Традиционно она имеет трехчастную структуру. Вводная часть включает простые построения и перестроения, преимущественно ходьбу, бег, подскоки в сочетании с заданиями на внимание. Основная часть содержит комплекс общеразвивающих упражнений для рук и плечевого пояса, мышц туловища и ног (повороты, наклоны, приседания, взмахи ногами, отведение ног в стороны, вперед и т. д.), выполняемых из разных положений.

В конце комплекса следует бег или подскоки на месте. Заключительная часть — ходьба (танцевальные движения, элементы хореографии или подвижная игра малой подвижности).

Утренняя гимнастика - это также особый режимный момент, в котором сосредоточен целый комплекс воздействий на разностороннее развитие детей (движение, музыка, ритмы, эстетика окружения, пособий, общение, игра).

Возможны инновационные формы ее проведения: сюжетная; игрового характера; с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов; в виде оздоровительного бега, преодоления полосы препятствий; гимнастики-экспромта. Комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики берется из физкультурных занятий и повторяется 1-2 недели.

Гимнастика пробуждения после дневного сна

Гимнастика пробуждения после дневного сна помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус.

Виды гимнастики.

Разминка в постели и самомассаж	Гимнастика игрового характера	Пробежка по массажным дорожкам
Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, вызывающей приятные положительные эмоции. Затем, лежа на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего характера. После выполнения упражнений встают и в разном темпе выполняют несколько движений (ходьба на месте, обычным, гимнастическим шагом, бег на месте и др.). заканчивается гимнастика комплексом дыхательных упражнений.	Состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движения птиц, животных, растений, создают разные образы.	Эти упражнения сочетаются с контрастными воздушными ваннами.

Физкультминутки.

Физкультминутки организуются с целью предупреждения переутомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки головного мозга, не участвующие в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали). Они улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление, создают положительные эмоции.

Физкультминутки проводят в начале переутомления (8-я, 13-я, 15 минута занятия) – в зависимости от возраста детей, вида и сложности деятельности).

Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям, удобны для выполнения на ограниченной площади, включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие деятельность всех органов и систем.

Основные формы проведения физкультминуток.

<i>Физкультминутка</i>	<i>Содержание</i>
В форме общеразвивающих упражнений	Используются 3-4 упражнения для разных групп мышц. Закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой.
В форме подвижной игры	Подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами.
В форме дидактической игры с движениями	Такие физкультминутки хорошо вписываются в содержание непрерывной познавательно-исследовательской и коммуникативной деятельности.
В форме танцевальных движений	Используются между структурными частями НОД под аудиозапись, пение воспитателя или детей.
В форме выполнения движений под текст стихотворения	Преимущество отдается стихам с четким ритмом.
В форме любого двигательного действия и задания	Возможно отгадывание загадок не словами, использование имитационных движений спортсменов, трудовых действий (рубим дрова, заводит мотор, едем на машине).

Особенности организации культурных практик.

Активный отдых

Физкультурный досуг «Здоровья и подвижных игр», — вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха: 1-2 раза в месяц, 30-50 минут.

Физкультурные праздники – 2-4 раза в год, до 90 мин, проводятся с детьми дошкольных групп или совместно с учащимися школы

День здоровья - не реже 1 раза в квартал.

Неделя здоровья (физкультурные праздники, досуги, подвижные игры на воздухе и др.) – 2 раза в год.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы в двигательной деятельности.

В развитии детской инициативы и самостоятельности важно соблюдать ряд *общих требований*:

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно;
- постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата;
- дозировать помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- поддерживать и развивать уверенность в себе и своих возможностях, активность в области самостоятельного движения;
- предоставлять детям самостоятельность во всём, что не представляет опасности для их жизни и здоровья, помогая им реализовывать собственные замыслы;
- рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- не критиковать результаты деятельности ребёнка и его самого как личность;
- уважать и ценить каждого ребёнка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой двигательной деятельности детей.

2.4. Особенности взаимодействия с родителями воспитанников.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников

1. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.

2. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.

3. Организация «круглых столов» по проблемам оздоровления и физического развития детей

4. Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.

5. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОО.

6. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.

2.5. Сопровождение детей, имеющих индивидуальные особенности развития, в двигательной деятельности (Приложение 2).

III. Организационный раздел РП.

3.1. Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.

Среда стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка предоставляет условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) трансформируемо (меняется в зависимости от игры и предоставляет достаточно места для двигательной активности).

Материально - техническое обеспечение РП

Развивающая среда	
Пространственная	Предметная
Физкультурный зал	Балансир, батут детский, Бревно гимнастическое Бубен Дорожки: змейка, тактильные Дорожка для подлезания Канат, кегли Коврики гимнастические Корзины для хранения спортивного инвентаря Маты гимнастические Мешочки с грузом Мягкие модули Мячи резиновые разного диаметра Мячи шипованные Обручи разного диаметра Палки гимнастические, скакалки Резиновые следочки-ладошки Скамейка гимнастическая Стойка для спортивного инвентаря Тоннели Тренажёры (гребля, министеппер, минитвист) Тренажёр для развития зрительного восприятия Универсальный спортивный набор Фитболы, фишки – разметки Шведская стенка Кубики маленькие и средние Короткие скакалки Мячи всех размеров

<p>Мини центры физического развития двигательной активности в пространстве групповых комнат</p>	<p>Вожжи, обручи, вертушки Модульные конструкции для подлезания, перелезания, пролезания Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски) Шнуры длинные (тонкие канаты), веревки Ленты, флажки (основных цветов) Массажные мячики Массажные коврики и ребристые дорожки Нетрадиционное спортивное оборудование (детские эспандеры, кегли, мячи-сокс, гантельки из пластиковых бутылочек и т.д.) Кольцеброс, кегли Гимнастические палки Ленты разных цветов на кольцах Флажки разных цветов Мишени на ковровиновой основе с набором мячиков на «липучке» (дартс) Ребристые и массажные дорожки Трехколесный велосипед или тренажер-велосипед</p>
<p>Участки для прогулок</p>	<p>Веранды прогулочные Скамья «Барашек» Песочницы с крышкой Качалка-пружина Машинки металлодеревянные Брёвна-бумы Игровое оборудование для лазанья: Елочка, Вертолёт, Динозаврик Спортивные игры и игровое оборудование для улицы (бадминтон, городки, летающая тарелка)</p>

3.2. Методические материалы и средства физического воспитания и обучения.

<p>Методические материалы</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Асачёва Л.Ф. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – М., 2013 • Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет. – М., 2012 • Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. – М., 2013 • Подвижные игры народов Урала. - Екатеринбург: ИРРО. – 2009. Составители: Толстикова О.В., Васюкова
--------------------------------------	--

	<p>С. В., Морозова О.И., Воронина С.Н., Худякова Т.А., Баталова Н. А., Крючкова Г.А., Крыжановская Л.А.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игры на асфальте. Методические рекомендации / Сост. Воронцова О., Воробьева Л. - Екатеринбург: ИРРО. – 2009. • Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей. Сценарии для ДОУ 6-7 лет. – М., 2010 • Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. – М., 2013 • Пензулаева Л.И. Физическая культура. Система работы в подготовительной группе. – М., 2012 • Пензулаева Л.И. Физическая культура. Система работы в старшей группе. – М., 2012 • Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. – М., 2013 • Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду 2-7 лет. – М., 2009
<p>Средства обучения</p>	<p><i>Серия «Рассказы по картинкам»:</i> Зимние виды спорта, Летние виды спорта <i>Игровой дидактический материал в картинках и стихах:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физические упражнения: ходьба, бег, осанка, метание, бросание, прыжки, ползание, лазание, равновесие, плоскостопие. 2. Игра-забава «Жмурки» 3. Спортивные развлечения: санки, лыжи, коньки, плавание, велосипед, самокат, бадминтон. 4. Пеший поход. <p><i>Разрезные картинки «Виды спорта» для детей 5-7 лет</i> <i>Картотека подвижных игр</i> <i>Карточки-схемы выполнения физических упражнений</i> <i>Карточки-схемы полос препятствий</i> <i>Карточки-схемы изображения подвижной игры</i> <i>Иллюстрированные энциклопедии:</i> Человек. Тело человека. Атлас человеческого тела <i>Игровой дидактический материал в картинках и стихах</i></p>

3.3. Педагогическая оценка индивидуального развития детей.

При реализации РП проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с

оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения образовательных задач:

- индивидуализации образования (в т. ч. поддержки ребёнка в двигательной деятельности, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его физического развития);
- оптимизации работы с группой детей на физкультурных занятиях, в самостоятельной двигательной деятельности.

Педагогическая оценка осуществляется в соответствии с диагностической методикой и диагностическим инструментарием, разработанным в соответствии с Постановлением Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. N 916 "Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи": Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.:ТЦ Сфера, 2005.

Тестирование уровня физической подготовленности (ФП) детей.

Наиболее объективными и интегральными показателями уровня развития физической подготовленности детей являются количественные и качественные результаты выполнения определенных двигательных заданий:

- *прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги одновременно.* Это самый популярный тест для исследования скоростно-силовых способностей мышц ног. Результаты выполнения прыжка обладают высокой информативностью, что делает его приемлемым для проведения массового обследования физической подготовленности детей дошкольного возраста;

- *бросок мяча весом 1 кг вдаль двумя руками из положения стоя.* Выполнение этого движения из положения стоя связано с активным включением в работу группы крупных мышц туловища. Как показывает практика, выполнение теста вызывает затруднения у детей 4-5 лет, хотя 6-7 летние дети в основном справляются с этим заданием без посторонней помощи;

- *бег по прямой с высокого старта на 30 м* (для оценки быстроты);

- *бег змейкой между предметами*, расположенными на расстоянии между собой в 1 м, общая дистанция бега – 10 м (для оценки ловкости);

- *сохранение статического равновесия*, стоя на линии – пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги (от 15-20 с);

- *подбрасывание и ловля мяча двумя руками* (15 раз, диаметр мяча 15-20 см);

- *метание вдаль мешочков с песком* весом 150-200 г удобной рукой (5-8 м);

- *наклон вперед из положения сидя* (5-7 см за линию пяток).

В качестве дополнительных тестов проводится:

- исследование мышечной силы правой и левой кисти;
- непрерывный бег в медленном темпе в течение 3 мин;
- подъем туловища в сед за 30 с (8-10 раз).

Детям с отклонениями в состоянии здоровья и развития требуется дифференцированный подход к тестированию физической подготовленности, предусматривающий индивидуальный подбор диагностических разнообразных методики тестирования. Инструктор по физической культуре совместно с медицинским персоналом выбирают подходящие тесты для любого ребенка с нарушениями в состоянии здоровья и развития.

Детям, с повышенным внутричерепным или артериальным давлением, выраженными нарушениями сердечно-сосудистой, костно-мышечной систем, бронхиальной астмой и т.д. проводят диагностику уровня развития статического равновесия, координации движений и меткости, кистевой мышечной силы и мелкой моторики.

После перенесенных острых заболеваний, обострения хронических заболеваний, травм, а также при наличии у ребенка на момент тестирования катаральных явлений, болей в животе, жалоб на плохое самочувствие длительность периода освобождения от диагностики ФП определяется медперсоналом ДООУ в индивидуальном порядке.

Тестирование физической подготовленности детей проводится, начиная с 4 лет. Для определения исходного уровня физической подготовленности детей оптимальным считается период с 15 сентября по 15 октября. К середине сентября дети старшего дошкольного возраста адаптируются к ДООУ, а медперсонал информирует воспитателя, инструктора по физкультуре о состоянии здоровья каждого ребенка и дает разрешение на тестирование ФП.

В конце учебного года тестирование ФП проводить с 15 апреля по 20 мая - это позволит определить динамику показателей. Все дети должны быть в спортивной одежде и обуви.

Диагностика проводится в физкультурном зале или на улице (на физкультурной площадке, беговой дорожке) при благоприятных метеорологических условиях. В группах необходимо четко организовать переодевание детей. Особое внимание следует обращать на дошкольников с выраженной потливостью.

Оптимальной температурой для занятий физическими упражнениями в зале считается +18-19 °С. Перед тестированием проводится влажная уборка. С целью подготовки организма к предстоящим нагрузкам перед тестированием детям проводится разминка: несколько общеразвивающих упражнений для основных групп мышц, не большую пробежку.

С целью профилактики травматизма прыжок в длину с места проводится в физкультурном зале на ковровом покрытии; при отсутствии спортивной обуви дети должны прыгать на мат. Беговая дорожка должна быть чистой, ровной и нескользкой.

Перед стартом обязательно проверяется, как у детей завязаны шнурки, свободны ли карманы от посторонних предметов, которые могут выпасть во время бега.

При выполнении броска набивного мяча (1 кг) необходимо страховать ребенка, чтобы не допустить падения мяча ему на голову. В зоне метания не должно быть других детей. Мячи или мешочки разрешается собирать только после того, как ребенок закончил выполнять задание.

В первую очередь тестируются гиперактивные дети.

При негативном отношении детей к тестированию не следует заставлять их выполнять задание. Такие дети нуждаются в индивидуальном подходе: рекомендуется заинтересовать их, проводить диагностику в игровой форме или перенести ее на другой день. Есть дети, которые не хотят выполнять двигательные задания, так как боятся, что у них не получится, - им требуется несколько раз выполнить задание с помощью воспитателя. Тестировать их целесообразно в последнюю очередь, предоставив им возможность наблюдать за другими детьми.

Наряду с количественными показателями физической подготовленности следует обращать внимание на качество выполнения двигательных заданий по простой 5-балльной системе:

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.

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

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

Оценка темпа прироста показателей (ТПП) двигательных качеств позволяет определить эффективность влияния системы физического воспитания на организм каждого ребенка дошкольного возраста. Рассчитывается ТПП по формуле В.И. Усакова: $W = \frac{V_2 - V_1}{V_1} \times 100\%$

Где **W**- темп прироста показателя, **V₁**- абсолютное значение показателя в начале учебного года, **V₂**-абсолютное значение показателя в конце учебного года.

Физическое воспитание считается эффективным при значении темпа прироста показателей не менее 10%.

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

I. ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет)

№	Виды	Нормативы
---	------	-----------

п/п	испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золот ой
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	Или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135

6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО (далее-Комплекс)**		6	6	7	6	6	7

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Требования).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 628506515016902569792391934856447641823023447150

Владелец Ершова Елена Васильевна

Действителен с 19.11.2024 по 19.11.2025