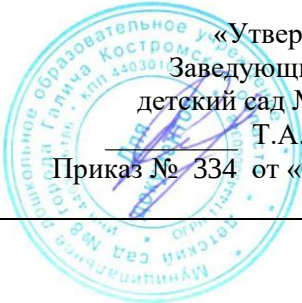


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №8
города Галича Костромской области

«Рассмотрено» на педагогическом совете протокол №1 от 02 сентября 2024г.	 «Утверждаю» Заведующий МДОУ детский сад № 8 г. Галича Т.А.Салахотдинова Приказ № 334 от «02» сентября 2024г.
---	--

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности
для детей 3 - 5 лет
«Занимательная физкультура»

Автор разработчик:
инструктор по физической культуре
Курочкина Наталия Анатольевна

Галич, 2024 год.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Актуальность	3
3. Цели и задачи	4
4. Принципы построения программы	4
5. Возрастные особенности детей 3-4, 4-5 лет	5
6. Содержательная часть	6
7. Первый блок – «Страна Игралия»	9
8. Календарное планирование игровых занятий по блоку «Страна Игралия»	10
9. Второй блок – «Здоровей-ка»	13
10. Перспективный план игровых занятий «Здоровей-ка»	14
11. Третий блок – «Школа мяча»	17
12. Перспективный план игровых занятий «Школа мяча»	18
13. Четвёртый блок – «Аэробика»	19
14. Система контроля результативности обучения	19
13. Список литературы	22

Пояснительная записка

Проблемы воспитания здорового ребёнка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. Важная роль в успешном применении коррекционно-оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольников.

ДООП разработана в соответствии с нормативно правовыми документами:

- ✓ Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ✓ Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),
- ✓ Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),
- ✓ Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391),
- ✓ Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н),
- ✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),

- ✓ Методические рекомендации Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы» (2023 год)
- ✓ Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),
- ✓ СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- ✓ Устав муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад №8 города Галича Костромской области;

Актуальность.

Ежегодно в дошкольные учреждения поступает всё больше детей со слабым физическим, а следовательно, и психическим и умственным) развитием.

Ученые доказали, что физическое развитие ребенка – неотъемлемая составляющая развития его личности, в целом, а физическая активность – один из этапов его адаптации к социуму.

Дети младшего дошкольного возраста, ещё не утратившие желание и стремление к двигательной активности, особо нуждаются в правильном руководстве. Этот возраст является наиболее сенситивным к привитию любви и потребности к здоровому образу жизни и физкультуре.

Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка. Представление дополнительных образовательных услуг является неотъемлемой частью деятельности современного дошкольного образовательного учреждения. Дополнительные образовательные услуги физкультурно – оздоровительного направления не заменяют, а расширяют и обогащают программу ДООУ по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на воспитательно – образовательном

процессе в целом. Ребенок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

Программа кружка «Занимательная физкультура» - это занятия, которые не просто несут в себе новые знания, умения и навыки – они пропитаны радостью, творчеством, выдумкой. Здесь создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощённости. Занятия проводятся в игровой форме. Игра - самая любимая и естественная деятельность дошкольников, отвечающая их жизненно важным потребностям. Игра занимает важнейшее место в жизни ребёнка и является главным средством воспитания и оздоровления. Подвижные игры благоприятно влияют на весь организм ребёнка в целом. Радость и удовольствие сопровождают интересную, активную и доступную для ребёнка игру, она захватывает малыша, оказывая положительное влияние на общее физическое и умственное развитие. А когда занятия насыщены положительными эмоциями, увеличивается и двигательная активность детей, которая является мощным фактором интеллектуального и эмоционального развития ребёнка и благотворно влияет на здоровье всего организма в целом.

Цель: развитие психически и физически здоровой личности, формирование и раскрытие творческой индивидуальности ребенка, укрепление его здоровья.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- повысить функциональные и адаптационные возможности организма детей;
- сохранение, укрепление и охрана здоровья детей;
- формирование потребности в двигательной деятельности повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Образовательные задачи:

- обучить элементарным приемам оздоровления;

- сформировать навыки двигательной культуры у дошкольников;
- формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, развитие интегративных качеств личности дошкольников.

Воспитательные задачи:

- воспитание дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости, выдержки;
- повышение интереса к систематическим занятиям с учетом состояния здоровья;
- развитие желания к участию в подвижных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
- развитие интереса и любви к спорту.

Принципы построения программы:

- *Принцип систематичности и последовательности* предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- *Принцип связи теории с практикой* формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- *Принцип повторения умений и навыков* — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- *Принцип индивидуально-личностной ориентации* воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
- *Принцип доступности* позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- *Принцип успешности* заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

- *Принцип активного* обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).
- *Принцип коммуникативности* помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- *Принцип взаимодействия детского сада и семьи*, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
- *Принцип результативности* предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Возрастные особенности детей 3-5 лет:

Вторая младшая группа (3-4 года)

Трехлетний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К четырем годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

3-4-х летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не

забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расческой).

Средняя группа (4-5 лет)

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды, нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

В 4-5 лет у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

Планируемые результаты:

- Снижение заболеваемости; и потребность в ведении здорового образа жизни.
- Повышение двигательной активности.
- Приобретение новых двигательных умений и навыков.
- Рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников.
- Сформированность точного, уверенного выполнения элементов аэробики,

игрового стретчинга, упражнений с предметами, с мячами в заданном темпе и ритме.

- Проявление положительной мотивации к совместной двигательной деятельности; умения действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила.
- Проявление воспитанниками самостоятельности, инициативы в двигательной деятельности, развитие воображения.
- Сформированность положительного психологического и эмоционального настроения.
- Прогресс таких физических качеств, как координация движений, функцию равновесия.
- Формирование начальных навыков выполнения упражнений в сочетании с музыкальным сопровождением.

Содержательная часть.

Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности, реализуемая в рамках кружка «Занимательная физкультура», рассчитана на возраст детей от 3 до 5 лет, включает 4 блока и допускает включение ребёнка в оздоровительную деятельность на любом её этапе.

Первый блок – «Страна Игралия» – подразумевает использование подвижных игр; второй блок – «Здоровей-ка» - включает комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения, основные виды движений, весёлые тренинги; третий блок – «Школа мяча» - предусматривает разнообразную деятельность с мячом; четвёртый блок

– «Аэробика» - включает нетрадиционные средства физического воспитания детей (аэробику, ритмическую гимнастику, стретчинг, фитбол гимнастику для детей 4-5 лет).

Первый блок – «Страна Игралия».

Игра - самая любимая и естественная деятельность младших дошкольников, отвечающая их жизненно важным потребностям. Игра занимает важнейшее

место в жизни малыша и является главным средством воспитания и оздоровления. Подвижные игры благоприятно влияют на весь организм ребёнка в целом. Играя, ребёнок удовлетворяет свою потребность в движениях и одновременно с этим повторяет уже освоенный материал. При активной деятельности детей на воздухе усиливается работа сердца и лёгких. Это оказывает благоприятное влияние на общее состояние детей: улучшается нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Кроме того, с помощью подвижных сюжетных игр малыши легче проходят адаптацию в детском саду, учатся действовать по словесной инструкции взрослого. У них появляется интерес к занятиям, которые вызывают положительные эмоции, радостное настроение.

Большую воспитательную ценность имеют правила подвижных игр. Они выступают, как своеобразные законы, выполнение которых обязательно для всех участников игры. Подчинение правилам требует от детей волевых проявлений, организованности, выдержки, умения управлять своими чувствами, движениями. Осознание их ведёт к тому, что дети становятся более организованными, приучаются оценивать свои действия и действия партнёров, помогать друг другу, радоваться успехам товарищей.

Систематическая, хорошо организованная работа с широким использованием подвижных игр способствует воспитанию самостоятельности, умению организовывать игры без помощи взрослого, проявлять инициативу. Одновременно с воспитанием морально-волевых качеств личности в игре происходит активизация мыслительной деятельности ребёнка: тренируется внимание, уточняются имеющиеся представления, понятия, развиваются воображения, память, сообразительность. Участие детей в игре учит их ориентироваться в пространстве.

От детей младшего дошкольного возраста ещё не требуется обязательного целенаправленного проявления двигательных качеств. Однако подвижные игры заставляют маленького ребёнка внимательно слушать сигналы, преодолевать препятствия (обегать предметы), ориентироваться в пространстве (находить своё место). Всё это является первоначальной ступенью развития двигательных качеств. Особенно ценными, являются игры с элементами соревнования, игры-эстафеты, в которых от ловкости и быстроты движений, самостоятельности, настойчивости, сообразительности, инициативы зависит достижение не только индивидуального, но и коллективного (командного) результата. В таких играх развитие физических и морально-волевых качеств взаимосвязано.

Радостное, приподнятое настроение является важным условием повышения заинтересованности детей в выполнении различных двигательных заданий, стремления произвести их быстро, ловко, с наименьшей затратой сил. Эмоциональное переживание в игре мобилизует все силы при достижении поставленной цели. Это ведёт к значительному усилению деятельности

организма, повышению его функциональных возможностей, улучшению обмена веществ.

Подвижные игры находят применение не только при обучении основным движениям, но и при совершенствовании навыков спортивных упражнений, а повторение элементов спортивных упражнений в игровой форме способствует более быстрому и прочному их усвоению, а затем и использованию в самостоятельной двигательной деятельности.

Целью данного блока является повышение двигательной активности детей через организацию подвижных игр.

Задачи:

- удовлетворение потребности детского организма в движениях;
- снижение тяжести адаптации детей к дошкольному учреждению;
- развитие двигательных, скоростно-силовых качеств, общей выносливости;
- развитие глазомера и силы рук;
- укрепление у детей силы мышц рук и туловища.

2 блок – «Здоровей-ка»

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям. У детей 3-5 лет дыхательные мышцы еще слабы, поэтому им нужны специальные дыхательные упражнения. Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первые элементы

самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии физического здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды, в том числе инфекционно-вирусным инфекциям. По данным исследований, удельный вес часто болеющих детей первых 5 лет жизни колеблется в пределах 20-25 %, то есть часто болеющим является каждый четвертый-пятый ребенок. Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. Важная роль в успешном применении коррекционно-оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего

организма и способствует улучшению физического статуса дошкольников.

3 блок – «Школа мяча».

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях рук, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, формируя костно-мышечный корсет, что способствует выработке хорошей осанки. Научные исследования игровой деятельности с мячом подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности. Спортивный кружок предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического

развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности. Бросание и ловля мяча, метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность, координацию и точность движений. Разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Во время выполнения движений у детей активно формируются нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержка, смелость. Действия с мячом занимают большое место в работе по физической культуре, используются детьми в самостоятельных играх и упражнениях. Дети с удовольствием катают мячи, забрасывают их в ящик, корзину. Эти движения нравятся ребенку своей доступностью. Бросать, катать, метать можно мячи большие и маленькие, резиновые и надувные. Упражнения выполняются стоя, сидя, лежа и в разных направлениях.

Таким образом, спортивный кружок предусматривает разнообразную деятельность детей, дает возможность раскрыть творческий потенциал каждого

ребенка, выявить и развить его интересы, а также способствует эмоциональной смене деятельности. После многочисленных упражнений и игр появляется своеобразное «чувство мяча».

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма дошкольников;

- развитие координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умения ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

- формирование простейших действий с мячом (бросок мяча, бросок через верёвку, катание мяча, метание малого мяча, перебрасывание мяча друг другу и др..

- воспитание умения играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

4 блок – «Аэробика».

Современные условия жизни (транспорт, комфорт в квартирах) способствуют уменьшению двигательной активности детей и появлению гиподинамии и двигательного «голодания». Поэтому в последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей - аэробику, ритмическую гимнастику, стретчинг, фитбол гимнастика и т.д. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность обусловлена использованием музыки. Актуальность заключена в том, что занятия ритмической гимнастикой оказывают существенное влияние на развитие психических процессов: внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого воображения, фантазии. Предлагаемые комплексы достаточно интенсивны и призваны давать высокую физическую нагрузку на организм занимающихся. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Новизна данного блока заключается в том, что он направлен не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовки.

Цель блока - создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий танцевальной

аэробикой.

Содержание игровых занятий: (каждое занятие содержит материал из нескольких блоков)

Вводная часть:

различные виды ходьбы и бега- 4 мин.

Основная часть:

занимательная разминка

общеразвивающие упражнения - 3-5 мин.

основные виды движений - 5-6 мин. подвижная игра - 5-7 мин.

комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики – 2 мин. веселый тренинг - 2 мин.

Заключительная часть:

игра малой подвижности – 2 мин. или упражнения на расслабление.

Первый блок – «Страна Игралия»

Игры и игровые упражнения с бегом

Игры с бегом дети усваивают быстрее чем ходьбу - возрастает скорость бега, улучшается пространственная ориентировка в процессе его выполнения, дети с большей лёгкостью меняют направление, оббегают препятствия, придерживаются заданного направления.

2-я младшая группа: «Не боимся мы кота», «У медведя во бору», «Самолёты», «Солнышко и дождик», «Наперегонки», «Догони обруч», «Схвати змею за хвост» и др.

Средняя группа: «Бег с препятствиями», «Попробуй догони», «Гуси—лебеди», «Морская фигура», «Весёлые ребята», «Перемена местами», «Коршун и наседка», «Поймай дракона за хвост».

Игры и игровые упражнения с прыжками.

Прыжки укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений.

2-я младшая группа: «Допрыгни до мяча», «Кто выше», «Прыжки на одной ноге», «Попрыгунчики», «Кто быстрее». «Переселение лягушек», «Поймай комара»,

«Поймай снежинку», «Лягушки».

Средняя группа: «Прыжки с мячом», «Прыжки по кочкам», «Точно в круг», «Цапля»,

«Скачи за мной», «Поймай лягушку», «Зайцы и волк».

Игры и игровые упражнения на метание. Упражнения в метании, катании, бросании улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук: «Попади в обруч», «Кто дальше бросит?», «Прокати мяч в воротца», «Лови - бросай», «Сбей кеглю».

Игры и игровые упражнения на равновесие.

Упражнения в равновесии являются необходимым компонентом для выполнения любого движения и для сохранения любой рабочей позы. Основная задача упражнений на равновесие состоит в том, чтобы научить детей сохранять устойчивое положение тела в разнообразных ситуациях и быстро его восстанавливать («По ровненькой дорожке», «Ходьба по доске», «С горки на горку», «Пройди по верёвочке», «Бег боком»).

Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве.

В процессе действий на ориентировку в пространстве, у детей приобретается опыт поведения и ориентировка в условиях действия коллектива. Такие игры требуют от играющих сообразительности и широкой ориентировки в пространстве: «Найди где спрятался зайка?», «Где звенит?», «Найди флажок», «Кто позвал?», «Бездомный заяц», «Воробышки и автомобиль», «Кролики», «Не задень», «Найди пару».

Игровые упражнения в ползании и лазанье.

Упражнения в ползании и лазанье развивают силу, ловкость, смелость, координацию движений, помогают формированию правильной осанки. Горизонтальная поза содействует разгрузке позвоночника. Ползание развивает и укрепляет мускулатуру как крупных мышечных групп (плечевого пояса, спины, живота), так и мелких мышц рук, предплечья и спины («Проползи между пирамидками», «Подлезь под воротики», «Лазанье по гимнастической стенке»).

Календарное планирование игровых занятий по блоку «Игралия»

Сентябрь

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 младшая группа	«Догони мяч», «Солнышко и дождик»	«По ровненькой дорожке», «Поезд»	«Солнышко и дождик», «Найди свой домик»	«Бегите ко мне», «Наседка и цыплята»
Средняя группа	«Пропустим мяч», «Автомобили»	«Автомобили», «Прокати обруч»	«Не пропусти мяч», «Пробеги тихо»	«Перебрось-поймай» «Вдоль дорожки»

Октябрь

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
2 младшая группа	«Не боимся мы кота», «Обойди прыжками»	«Докати мяч», «Птички и кошка»	«Докати змею за хвост», «Поймай комара»	«Самолёты», «Прыгуны»	«Через ручеёк», «Попади в обруч»
Средняя группа	«Птицы в клетке», «Не задень»	«Найди себе пару»	«Бег с препятствиями» «Цветные автомобили»	«Морская фигура», «Скачи за мной»	«Коршун и наседка», «Мяч на лопатке»

Ноябрь

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 младшая группа	«Что дальше бросит», «Карусель»	«Весёлые пингвины», «Снежинки и ветер»	«Лошадки», «Где звенит колокольчик?»	«У медведя во бору», «Угадай кто кричит»
Средняя группа	«Преодолей полосу препятствий», «Кто быстрее»	«Не попадайся», «Дружная семейка»	«Перемена местами», «Коршуны и наседка»	«Огуречик, огуречик», «Воробышки и кот»

Декабрь

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
2 младшая группа	«Найди свой домик», «Поймай снежинку»	«По кочкам через болото», «Птички в гнёздышках»	«Что дальше бросит», «Карусель»	«Где спрятано», «Попади в цель»	
Средняя группа	«Через ручеёк», «Прыжки по кочкам»	«Воробышки», «Кто ушёл?»	«Лиса и куры», «Сбей кеглю»	«Цветные автомобили»	

Январь

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
2 младшая группа	«Наседка и цыплята», «Воробышки и автомобиль»	«Прокати мяч и догони его», «Прыжки из обруча в обруч», «Найди свой домик»	«Поезд», «Беги ко мне», «Жуки», «Котята»	«Кролики», «Найди свой домик», «Игра с мячом»	«Прокати мяч по дорожке», «Снежная карусель»

Средняя группа	«Кто дальше», «Снежная карусель»	«Кролики», «Весёлые снежинки»	«Снежинки-пушинки», «Прыжки по кочкам»	«Катание на санках друг друга», «Лиса в курятнике»	«Зайцы и волк», «Цветные автомобили»
----------------	-------------------------------------	-------------------------------	---	--	---

Февраль

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 младшая группа	«Наседка и цыплята» «Кролики»	«Поймай снежинку», «Найди вой цвет»	«Лягушки», «Добеги до кегли»	«Трамвай», «Птички и птенчики»
Средняя группа	«Пролезание через обруч», «У медведя во бору»	«Метелица», «Добрось до кегли», «Лиса в курятнике»	«Бег с препятствиями», «Мяч соседу»	«Тоннель», «Зайцы и волк»

Март

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 младшая группа	«Воробышки и автомобиль», «По ровненькой дорожке»	«Найди свой цвет», «Трамвай»	«Наседка и цыплята», «Схвати змею за хвост»	«Найди свой домик», «Птички в домиках»
Средняя группа	«Сбей предмет», «Ловушка»	«Подбрось-поймай», «Прокати-не задень»	«Выше ножки от земли», «Перемена местами»	«Бегом по дорожке», «Котята и щенята»

Апрель

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
2 младшая группа	«Воробышки и кот», «Сбей кеглю»	«Снежная карусель», «Кто быстрее допрыгнет до...»	«Поймай комара», «Лягушка», «Найди свой цвет»	«Где цыплёнок?», «Кролики»	«По ровненькой дорожке», «Цапля и лягушата»
Средняя группа	«Прокати и поймай обруч», «Сбей кеглю»	«Угадай кто позвал?», «Бег по дорожке»	«Жмурки», «Перепрыгни и не задень»	«Успей поймать», «Догони свою пару»	

Май

Возрастная группа	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 младшая группа	«Найди свой цвет», «Наседка и цыплята»	«Трамвай» «Мы топали ногами»	«Солнышко и дождик», «Путешествие поездом»	«По ровненькой дорожке», «Кролики»
Средняя группа	«Достань до мяча», «Перепрыгни через ручей»	«Кто не уронит», «Самолёты»	«Подбрось-поймай», «Сбей кеглю»	«Угадай, кто позвал?», «Совушка-сова»

Примерный перечень игр, используемых на занятиях:

«Наседка и цыплята»

Цель: учить подлезать под верёвочку не задевая её; быть осторожным и внимательным, действовать по сигналу, не толкать друг друга.

Ход игры: верёвочка натянута между стенами зала или стульями - это дом цыплят и наседки. Мама наседка выходит из дома и ищет зёрнышки, находит и зовёт цыплят: «Ко-ко- ко, ко-ко-ко цыплятки ко мне!» цыплята подлезают по верёвочку и бегут к своей маме. Ищут зёрнышки, прыгают, веселятся. По сигналу «Большая птица» дети убегают (подлезают) в свой домик не наталкиваясь друг на друга.

«Жмурки»

Цель: учить детей радоваться, веселиться, двигаться тихо, осторожно.

Ход игры: Воспитатель в любой роли (снеговик) завязывает глаза шарфом или косынкой. Дети тихо расходятся по залу. Воспитатель (снеговик) пытается их найти. «Где же наши детки?» - дети смеются, убегают, стараются убежать тихо, осторожно.

«Мышки и кот»

Цель: учить мягко прыгать, сгибая ноги в коленях, бегать не задевая друг друга, увёртываться от кота, находить своё место не толкаясь.

Ход игры: Дети прыгают, веселятся, недалеко в стороне сидит кот, он спит. По сигналу воспитателя кот просыпается, потягивается. Произносит: «МЯУ!» и бежит ловить мышек, они убегают. Пойманных мышек кот отводит к себе.

«Зайка серенький сидит»

Цель: Учить прыгать на двух ногах на месте, развивать ритмичность движений.

Ход игры: Дети, в шапочках зайчат, играют по всему залу или игровой комнаты.

Произносятся слова вместе с воспитателем, выполняют движения.

Зайка серенький сидит, и ушами шевелит, Вот так, вот так и ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть. Хлоп, хлоп, хлоп, надо лапочки погреть. Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать, Скок, скок надо зайке поскакать.

Зайку кто-то напугал! Зайка прыг... и убежал!

Второй блок – «Здоровей-ка»

Занимательная разминка

Виды ходьбы: на носках; на пятках; одна нога на пятке, другая на носке; скрестным шагом вперед; спиной вперед; приставным шагом, боком; с упражнениями для рук; обычная.

Виды бега: легкий на носочках; сильно сгибая ноги назад; галопом правым и левым боком; бег врассыпную.

Виды прыжков: прыжки на двух ногах, подскоки (прыжки с ноги на ногу)

Виды ходьбы на четвереньках: «Раки» - и.п. сидя, ноги вместе, руки по бокам на полу, переносить туловище к ногам и т.д.; «Обезьянки» - высокие четвереньки; «Муравьишки» - средние четвереньки на ладонях и коленях.

Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики.

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям. У детей 3-5 лет дыхательные мышцы еще слабы, поэтому им нужны специальные дыхательные упражнения. Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье, и являются профилактикой простудных заболеваний.

1 комплекс (октябрь, ноябрь)

- Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
- Нажимать указательным пальцем точку под носом.
- Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
- Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрыта левая).
- Вдох через нос и медленный выдох через рот.

2 комплекс (декабрь, январь, февраль)

Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное влияние на внутренние органы.

- Слегка подергать кончик носа
- Указательным пальцем массировать ноздри.
- Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы неотклеились»
- Сделать вдох, на выдохе произносить звук «м-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
- Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони»

3 комплекс (март, апрель, май)

- «Моем» кисти рук
- Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
- «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
- Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
- Несколько раз зевнуть и потянуться. Дозировка выполнения – 5-7 раз.

Общеразвивающие упражнения младшая группа

месяц	инвентарь
Октябрь	С платочками
Ноябрь	Со средним мячом.
Декабрь	С кубиками
Январь	С малым мячом.
Февраль	С косичкой.
Март	С погремушкой.
Апрель	С ленточкой.
Май	Со средним мячом
	С платочками.
	С косичкой.
	С малым мячом.
	С колечком
	С погремушкой.
	С ленточкой
	Со средним мячом.

Общеразвивающие упражнения средняя группа

месяц	инвентарь
Октябрь	С палкой.
Ноябрь	С большим мячом.
Декабрь	С кубиками.
Январь	С малым мячом.
Февраль	С косичкой.
Март	С обручем.
Апрель	С ленточкой.
Май	С большим мячом
	С платочками.
	С косичкой.
	С малым мячом.
	С палкой.
	С обручем.
	С ленточкой
	С большим мячом.

Основные виды движений Полоса препятствий

Задачи: обучать основным видам движений в игровой форме, развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры.

Перечень игровых заданий младшая группа

№1	Ходьба по веревке прямо Прыжки в длину с места Ползание на четвереньках прямо до ориентира Метание мешочка вдаль
№2	Ходьба, перешагивая через подушечки Прыжки вверх, ударить в бубен Пролезание в воротики прямо Катание мяча в прямом направлении
№3	Ходьба по наклонной доске Прыжки из через косички Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Метание в цель
№4	Ходьба по ребристой доске Прыжки с продвижением вперёд Лазание по гимнастической стенке Бег между ориентирами
№5	Ходьба по гимнастической скамье Прыжки через несколько гимнастических палок Пролезание под рейкой конусов прямо Прокатывание мяча в воротики
№6	Ходьба Прыжки через ленточки Лазание по гимнастической лестнице приставным шагом Бросание и ловля большого мяча

Перечень игровых заданий средняя группа

	Ходьба по веревке прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой Прыжки в длину с места Ползание на четвереньках с подлезанием в воротики Метание мешочка вдаль
№2	Ходьба, перешагивая через модули Прыжки вверх, ударить в бубен Пролезание в обруч прямо Катание мяча в воротики, под шнур
№3	Подъём и спуск по наклонной доске Прыжки из обруча в обруч Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Метание в цель
№4	Ходьба по ребристой доске Запрыгивание на мат Лазание по гимнастической стенке, с пролета на пролет Бег между ориентирами
№5	Ходьба по гимнастической скамье на носках Прыжки через несколько гимнастических палок Пролезание под гимнастическим бревном прямо Кегельбан
№6	Ходьба с различными заданиями для рук Прыжки через малые набивные мячи Лазание по гимнастической лестнице приставным шагом Бросание и ловля большого мяча

Веселый тренинг.

Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц. В предлагаемой системе на каждом занятии после выполнения ОВД выполняются игровые упражнения в течении 2 мин. Все упражнения способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации движений и формированию правильной осанки.

Перечень игровых упражнений

1. «Качалочка». Перекаты в группировке лежа на спине. Повтор 3 раза. Для укрепления мышц рук, ног, туловища, развития силы и гибкости.
2. «Цапля». Стойка на одной ноге, поочередно. Для мышц ног, развития координации.
3. «Морская звезда». Лежа на животе – руки и ноги в стороны, прогнуться. Для укрепления мышц ног, рук, спины.
4. «Стойкий оловянный солдатик». Стойка на коленях, руки вдоль туловища. Наклониться назад, спину держать прямо, выпрямиться. Повтор 3-4 раза. Для укрепления мышц спины живота, бедер.
5. «Самолёт». Сед ноги вместе на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны. Удерживать позу 5-8 сек. Повтор 3 раза. Для укрепления мышц живота, ног, рук.
6. «Потягивание». Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку над головой, потом сменить, затем – двумя ногами и руками вместе. Растяжка мышц.
7. «Ах, ладошки, вы ладошки». Встать прямо, соединить ладони за спиной, вывернув их, расположить пальцами вверх. Удерживать позу. Медленно опустить руки, встряхнуть кистями. Упражнение для осанки.
8. «Карусель». Сед углом на полу. Повороты вокруг себя, помогая руками. Для мышц ног, рук, живота.
9. «Покачай малышку». Сидя, поднять к груди стопу, обняв ее руками. Покачать

«малышку», касаясь лбом колена и голени. Сменить ноги. Развивает гибкость суставов ног, создает чувство радости.

10. «Танец медвежат». Стоя, полуприседания с покачиванием в стороны, руки на поясе. Укрепляет мышцы ног.

11. «Маленький мостик». Лежа на спине, упор сзади на локтях, удерживать позу, спина прямая. Повтор 3 раза. Для мышц рук, живота, ног, развития силы и гибкости.

12. «Паровозик». Сед на полу, ползание на ягодицах, вперед и назад. Для укрепления мышц ног, ягодиц.

13. «Колобок». Группировки в положении сидя и лежа на спине. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, гибкости.

14. «Ножницы». Лежа на спине, поднять ноги и выполнять скрестные движения. Повторить 3 раза. Для мышц живота, ног.

15. «Птица». Лежа на животе, руки вверх-в стороны, прогнуться. Махать руками – отдых. Повтор 2-3 раза. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, для развития гибкости.

16. «Плавание на байдарке». Сед согнув ноги на полу, руки вперед. Лечь на спину и подняться без помощи ног. Повтор 5 раз. Для мышц спины, живота, ног.

17. «Велосипед». Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги. Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.

18. «Гусеница». Стойка на четвереньках, подтянуть колени к рукам, не отрывая их от пола, переставить руки вперед как можно дальше. Повторить. Для укрепления мышц рук, ног, туловища.

Третий блок – «Школа мяча»

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Для ребенка мяч – предмет увлечения с первых лет жизни. Ребенок не просто играет в мяч, а варьирует им: берет, переносит, кладет, бросает, катает и т.п., что развивает его эмоционально и физически. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Для того чтобы мотивировать детей заниматься физическими упражнениями, спортом, необходимо научить их играть в разнообразные игры с мячом. Игры с мячом развивают глазомер, координацию, смекалку, способствуют общей двигательной активности. Они важны и для развития руки

малыша. Движения пальцев и кистей рук имеют особое значение для развития функций мозга ребенка. И чем они разнообразнее, тем больше "двигательных сигналов" поступает в мозг, тем интенсивнее проходит накопление информации, а, следовательно, и интеллектуальное развитие ребенка. Так же движения рук способствует развитию речи ребенка.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Раздел. Тема.
Прокатывание мяча
Катание мяча в прямом направлении
Прокатывание мяча между предметами
Катание мяча друг другу (расстояние 2 м.)
Катание мяча в ворота (ширина 50-60 см.)
Скатывание мяча по наклонной доске
Прокатывая мяч по скамейке, придерживая его руками
Бросание мяча
Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками (не менее 3 раз)
Бросание мяча об пол и ловля его (не менее 3 раз)
Бросание мяча через шнур двумя руками (расстояние 1,5 м.)
Ловля мяча
Ловля мяча, брошенного взрослым (разных диаметров, 1-1,5 см.)
Раздел. Тема.
1. Прокатывание мяча
Вводное занятие
Прокатывание мяча между предметами
Катание мяча друг другу (расстояние 2,5 м.)
Катание мяча в ворота (ширина 40-50 см.)
Скатывание мяча по наклонной доске
Прокатывая мяч по скамейке, придерживая его руками
2. Бросание мяча
Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками (не менее 5 раз подряд)
Подбрасывание мяча вверх, и ловля одного, двух хлопков
Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол
Бросание мяча об пол и ловля (не менее 5 раз подряд)
Бросание мяча через шнур двумя руками (расстояние 2 м.)
3. Ловля мяча
Перебрасывание мяча друг другу (1,5 м.)
4. Отбивание мяча
Отбивание мяча об пол правой и левой рукой поочередно
Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед (мяч сбоку)
5. Метание мяча
Вдаль (5-6,5 м.)
В вертикальную цель (1,5-2 м.)
В горизонтальную цель (2-2,5 м.)

6. Ведение мяча
Удар по неподвижному мячу ногой
Остановка движущего мяча ногой
Ведение мяча ногой (5 м.)
Удар по воротам (расстояние 2 м.)
Отбивание мяча
Отбивание об пол одной рукой (не менее 3 раз)
Метание мяча
Вдаль (4-5 м.)
В вертикальную цель (1-1,5 м.)
В горизонтальную цель (1,5-2 м.)
Ведение мяча
Удар по неподвижному мячу ногой
Остановка движущего мяча ногой
Ведение мяча ногой (3 м.)
Удар по воротам (расстояние 1,5 м.)

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Четвёртый блок – «Аэробика»

Четвёртый блок предполагает включение в занятия элементов аэробики, ритмики, стретчинга, фитбол гимнастики.

1. Игроритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко – тихо». Выполнение упражнений под музыку.

2. Акробатические упражнения. Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья. Равновесие на носках с опорой и без нее. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки. Стойка руки на поясе и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

4. Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

5. Ритмические танцы. «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Если весело живется», «Кузнечик», «Качели», «Веселые зверята», "Вперёд 4 шага", "Мы танцуем буги-вуги"

6. Танцевально-ритмическая гимнастика. Специальные композиции и комплексы упражнений: «У оленя дом большой», «На крутом берегу», «Волшебный цветок», «Я танцую», «Чебурашка», «От улыбки»

7. Базовые упражнения фитбол-аэробики: основные исходные положения – сед на мяче, лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, упор лежа бедрами на мяче; пружинистые движения сидя на мяче. Перекаты и переходы – из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа спиной на мяче.

8. Элементы стретчинга: упражнения на растяжку различных групп мышц, упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.

Система контроля результативности обучения.

Для проведения диагностики физической подготовленности детей дошкольного возраста методы и средства должны отвечать следующим требованиям:

- быть простыми и доступными возможностям испытуемых;
- соответствовать следующим критериям: надёжность, информативность, наличие системы оценки, стандартность условий проведения.

Проводить диагностику рекомендуется два раза в год (сентябрь, май) с младшего дошкольного возраста. При проведении диагностики необходимо отследить развитие всех основных физических качеств: гибкость, выносливость, сила, ловкость, быстрота, скоростно-силовые качества и координационные способности.

Гибкость - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой или под ней понимают рациональные свойства двигательного аппарата, обуславливающие степень подвижности его звеньев относительно друг друга.

Быстрота – способность человека осуществлять движение с определённой скоростью или как способность человека осуществлять двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени.

Ловкость – способность человека целесообразно координировать свои движения и рационально решать двигательные задачи.

Выносливость - способность человека длительное время выполнять мышечную работу без снижения её интенсивности.

Координация – способность быстро согласовать двигательные действия в меняющихся условиях, выполнения движения точно и рационально.

Контрольные упражнения (тесты) для определения развития физических качеств и физической подготовленности детей дошкольного возраста

Быстрота – определяется временем пробегания дистанции 30 м. с высокого старта. Используется для детей 3-4 лет, дистанция 60 м. для детей 4-5 лет.

Ловкость – выполнение челночного бега с двумя поворотами, дистанция 30 м. Используется для детей с 4 лет.

Гибкость – определяется с помощью теста на наклон туловища вперёд, стоя на гимнастической скамейке (кубе) для детей с 4 лет; наклон туловища вперёд из положения сидя на полу, ноги врозь для детей с 3 лет.

Выносливость - определяется временем пробегания дистанции 90 м., 120м., 150 м. с высокого старта. Используется для детей с 4 лет.

Определяется подниманием туловища, лёжа на спине за 30 с. Используется с 5 лет.

Координация – определяется удержанием равновесия на одной ноге. Используется с 4 лет.

Скоростно-силовые способности – определяются прыжком в длину с места, метанием мешочка с песком на дальность, метанием теннисного мяча в цель. Используется с 3 лет.

Контрольные тесты для детей II младшей группы 3 – 4 года

- Бег 30 метров с высокого старта
- Прыжок в длину с места
- Метание мешочка с песком весом 150 гр.

- Метание теннисного мяча в цель
- Удержание равновесия на одной ноге

Контрольные тесты для детей средней группы 4 - 5 лет.

- Бег 30 метров с высокого старта
- Челночный бег 3×10
- Прыжок в длину с места
- Метание мешочка с песком весом 150 гр.
- Метание теннисного мяча в цель
- Удержание равновесия на одной ноге
- Подъём из положения, лёжа на спине за 30 с.
- Бег 90 метров

Оценка физической подготовленности детей дошкольного возраста

Оценка физической подготовленности это целостный процесс, который сочетает в себе наблюдение за ребёнком в процессе занятий по физической культуре и мониторинг физической подготовленности.

Анализ научно-методической литературы и обобщение опыта работы с детьми показывает, что в практике физического воспитания используются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты), по результатам которых оцениваются физические качества и двигательные навыки детей. Для определения уровня физической подготовленности используются разные данные.

Нормативы физической подготовленности

детей дошкольного возраста 3 – 5 лет

II младшая группа 3-4 года

ест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 46,5	46,6 - 67,0	67,1 и <
	девочки	> 41,0	41,1 – 61,5	61,6 и <
Метание мешочка с песком вдалека правой рукой (м.)	мальчики	> 2,4	2,5 – 4,1	4,2 и <
	девочки	> 2,3	2,4 – 3,4	3,5 и <
Метание	мальчики	> 1.9	2,0 – 3,4	3,5 и <

мешочка с песком вдалёк левая рука (м.)	девочки	> 1,7	1,8 – 2,8	2,9 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 2 м.)		> 2	3	4<
Бег 30 м.	мальчики	> 10,6	10,5 – 8,8	8,4 и <
	девочки	>10,7	10,6 – 8,7	8,6 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	> 1,0	1,1 – 8,0	8,1 и <
	девочки	> 1,0	1,1 – 8,0	8,1 и <

Средняя группа 5 лет

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 81,5	81,6 – 101,5	101,6 и <
	девочки	> 65,5	65,6 – 93,5	93,6 и <
Метание мешочка с песком вдалёк правая рука	мальчики	> 3, 8	3,9 – 5,7	5,8 и <
	девочки	> 2,9	3,3 – 4,4	4,5 и <
Метание мешочка с песком вдалёк левая рука	мальчики	> 2,3	2,4 – 4,2	4,3 и <
	девочки	> 2,4	2,5 – 3,5	3,6 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 3 м.)		> 2	3	4<
Бег 30 м.	мальчики	> 9,2	9,1 – 7,9	7,8 и <
	девочки	> 9,8	9,7 – 8,3	8,2 и <
Бег на 90 м.		> 30,6	30,5 – 25,0	24,9 и <
Подъём из положения лёжа на спине	мальчики	> 6	7 - 12	13 и <
	девочки	> 5	6 - 11	12 и <
Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)	мальчики	> 2	2,1 – 6	6,1 и <
	девочки	> 4	4,1 – 8	8,1 и <
Челночный бег 3×10	мальчики	> 12,5	12,4 – 11,2	11,1 и <
	девочки	> 12,8	12,7 – 11,4	11,3 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	> 5,0	5,1 – 12,0	12,1 и <
	девочки	> 8,0	8,1 – 13,0	13,1 и <

Методическое обеспечение программы

1. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» (5+; 6+) – И.: Мозаика –Синтез, М. 2009г.
2. Дыхательная гимнастика. / Дошкольное воспитание, №2 – 1997г. №10 – 1996г.
Статья Л.В. Яковлевой., Р.А. Юдиной по программе «Старт»

3. Акроботические упражнения. Дошкольное воспитание № 5 1996г. Статья Л.В. Яковлевой., Р.А. Юдиной
4. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учеб. Пособие для студ. Вузов физ.Культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. М.,2002.
5. Горцев Г. Гичего лишнего. Аэробика. Фитнес. Шейпинг. М., 2001.
6. Крючек Е.С. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий.М., 2001.
7. Кузьменко М.В. Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Учеб. Пособие. М., 2007.
8. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф, Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М., 1987, 128с.
9. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М.,1983.
10. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск, 2004, 211с.
11. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т..6 Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997,124с.
12. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987, 59с.
13. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982, 95с.
14. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. – «ДТД», 1993, 81с.
15. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988, 205с.
16. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду.,ПиПФК, - 1995. 118с.
17. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Данце»: Учебно-методическое пособие. – СП.Детство-пресс., 2000, 350с.
18. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003
19. Лисицкая Т. С. «Аэробика на все вкусы» - М. «Просвещение» - «Владос», 1994г.
20. Гайдай Е. П. Москва «АРКТИ» 2000г. «Игры, забавы, развлечения».
21. Голубева Л.Г.Москва «Просвещение» 2003г. «Растём здоровыми».
22. Ионов А. Н. Москва «Экзамен» 2010г. «Играем, гуляем, развиваем».
23. Казак О.Н.Москва «АРКТИ» 2000г. «Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет.
24. Кенеман А. В.Санкт-Петербург «Детство» 2000г. «Народные подвижные игры для детей».
25. Литвинова О. М. Санкт-Петербург «КАРО» 2006г. «Физкультурные занятия в детском саду».
26. Муравьева В. А. Москва «АЙРИС» 2004г. «Воспитание физических качеств».
27. Патрикеева А.Ю. Москва «ВАКО»2007г. «Подвижные игры».
28. Пензулаева Л, И. Москва «Просвещение» 1985г. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 и 3-4 лет»,
29. Щербак А.П. Москва «Просвещение» 2008г. «Тематические физкультурные занятия».
30. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Физкультура и спорт, 2000
31. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Владос, 2001
32. Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток,

- пальчиковой гимнастики. СПб.: Детство ПРЕСС, 2008
33. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогических вузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2004
34. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Игры и тренинги. – М. Издательство ГНОМ и Д, 2004
- Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие. М.: Статут, 2004