

**Муниципальное казенное учреждение
«Управление образованием Туринского городского округа»
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №3 «Тополёк»
Туринского городского округа**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 31.08.2023г

Утверждена
Заведующей
И.Б. Прокопенко
31.08.2023г.

МАДОУ детский сад №3 «Тополёк»
Приказ № 99-П от 31.08.2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физической направленности
«Здоровячек»
Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 5-6 лет**

Составитель: Дубинина А.А.

Туринск 2023г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	9
3. Календарно - тематическое планирование.....	10
3. Содержание программы.....	18
4. Условия реализации программы.....	25
5. Список литературы.....	31
6. Приложения.....	32

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольное детство - большой ответственный период психического развития ребёнка, возраст первоначального становления личности. На протяжении дошкольного периода у ребёнка не только интенсивно развиваются все психические функции, формируются сложные виды деятельности, например, игра, общение с взрослыми и сверстниками, но и происходит закладка общего фундамента познавательных способностей и творческой активности.

Дополнительная общеразвивающая услуга - комплекс целенаправленно создаваемых и предлагаемых образовательным учреждением возможностей приобретения дополнительных знаний, умений, навыков, развитие творческих и других способностей под руководством специалистов, с целью удовлетворения потребностей.

Дополнительные образовательные услуги в МАДОУ детский сад №3 «Тополёк» (далее - ДОУ) платные. В детском саду их могут получать дети, как посещающие, так и не посещающие его.

Дополнительное образование детей дошкольного возраста основывается на следующих нормативных документах:

- Конституция Российской Федерации;
 - Конвенция о правах ребенка (одобренной Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989г.);
 - Гражданский кодекс РФ;
 - Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
 - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам дошкольного образования от 30 августа 2013 г. № 1014;
 - Закон Российской Федерации от 07.02.1992 № 2300-1 "О защите прав потребителей" (с изменениями и дополнениями).
 - Постановление Правительства РФ от 15.08.2013 № 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
 - СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 ;
 - Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
 - Уставом МАДОУ детский сад № 3 «Тополёк»;
- Программа составлена на основе:
- ООП ДОУ МАДОУ детский сад № 3 «Тополёк»;

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровячек» (далее по тексту программа) представляет внутренний нормативный документ, характеризующий специфику содержания образования и особенности организации по физическому направлению развития детей.

Программа «Здоровячек» направлена на формирование базовых двигательных умений и навыков, определяют степень физической готовности ребенка к школе. Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относится ходьба бег, прыжки, лазанье, метание. Двигательные навыки имеют большое значение не только для физической подготовленности, но и для осуществления различных видов деятельности.

Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.

Занятия построены с учетом возрастных критериев. Предусматривает использование малых форм народного фольклора.

Направленность

Программа «Здоровячек» физкультурно-оздоровительной направленности направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей 5-7 лет и рассчитана на один год. Вид программы: модифицированная (изменена, дополнена и адаптирована к условиям образовательного процесса МАДОУ детский сад №3 «Тополёк»).

Новизна и актуальность

Новизна программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику здорового образа жизни воспитанников ДОУ. Актуальностью данной программы является то, что в возрасте 4-7 лет свод стопы и осанка имеют неустойчивый характер и поддаются изменениям как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости от физического воспитания. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата в целом. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам.

Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа, использования нетрадиционных форм физкультурно-спортивно - оздоровительной работы.

Особенность данной программы

Является оздоровительное направление занятий. Акцент оздоровительной работы в кружке делается на развитие двигательной деятельности ребенка за счет игровой деятельности.

Уровень реализации программы

Программа «Здоровячек» имеет «стартовый уровень», предполагает использование и реализацию общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы, позволяет вызвать интерес у воспитанников к физической культуре.

Цель программы

Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами общеразвивающих, образных, игровых, сюжетных, силовых, дыхательных, релаксационных упражнений для создания устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни.

Задачи программы

Оздоровительные задачи:

- всестороннее физическое развитие (мышечная сила, гибкость, выносливость, силовые и координационные способности), совершенствование функций организма.
- повышение активности и общей работоспособности;
- формирование правильной осанки;
- профилактика плоскостопия и ожирения.

Образовательные задачи:

- формирование жизненно необходимых умений и навыков физического развития в соответствии с индивидуальными особенностями;
- получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные задачи:

- воспитание потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- развивать коммуникативную инициативу и активность.

Технологии

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы используются **технологии:**

- корригирующая, ритмическая гимнастики;
- динамические и оздоровительные паузы;
- релаксационные упражнения;
- хороводы, различные виды игр;
- занимательные разминки;
- различные виды массажа;
- пальчиковая гимнастика;
- дыхательная гимнастика.

Методы

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции.

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

- традиционные;
- круговые тренировки;
- игровые;
- занятия – путешествия;
- обучающие;
- познавательные.

Ведущей формой организации обучения являются групповая.

Кружок «Здоровячек» создан на базе МАДОУ детский сад №3 «Тополёк». Набор в группу свободный. Группа состоит из 10 воспитанников в возрасте от 5 до 7 лет, в течении учебного года дети могут добавляться. Максимальное количество детей в группе 15 человек. Форма обучения – очная. Форма занятий – групповая. Учебный процесс продолжается 32 недели. Программа рассчитана на 1 года обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 30 минут.

Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста.

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

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

Планируемые результаты освоения ДООП

Образовательный:

- овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями, и качествами, обогащение двигательного опыта;
- формирование у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий;
- развитие двигательных творческих способностей; -формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту.

Воспитательный:

- формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью;
- развитие способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач;
- воспитание моральных и волевых качеств детской личности.

Социальный:

- формирование сознательного отношения к своим и чужим физическим возможностям;
- воспитание отрицательного отношения к вредным привычкам.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение	1	-	1	
2	Упражнения по развитию быстроты движений	0	3	3	Эстафета «Поезд»
3	Упражнения с элементами соревнований	0	4	4	<u>Игры – эстафеты</u>
4	Упражнения по развитию прыгучести	0	4	4	«Прыжковая эстафета».
5	Упражнения на произвольное расслабление мышц	0	4	4	Развлечение <u>«Поможем Лунтику»</u>
6	Упражнения по развитию силы	0	4	4	«Эстафета»
7	Упражнения по развитию ловкости	0	4	4	«Эстафета»
8	Упражнения самомассажа	0	4	4	Эстафета «Кто быстрее»
9	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврик.	0	4	4	Мониторинг
	Итого	1	31	32	

Вводное занятие: Внешний вид воспитанников. Проведение инструктажа по технике безопасности в спортивном зале во время занятий. Игра «Давайте познакомимся»

Упражнения по развитию быстроты движений

- Упражнения и игры: «Бег сороконожек», «Невод», «Не замочи ноги», «На прогулку», «Поймай палку», «Линейная эстафета с бегом».

- Упражнения и игры с мячом: «Чемпионы большого мяча», «Соревнования в зоопарке», «Коньки - горбунки», «Мяч в кольцо».

- Комплекс упражнений «круговая тренировка» для развития быстроты
Игры: «Команда быстроногих», «Соревнования тачек».

Упражнения с элементами соревнований

- Упражнения с элементами соревнований

Игровые упражнения с прыжками, прыжок вверх на двух ногах с поворотом кругом; прыжок вверх из глубокого приседа; прыжки с продвижением вперед (рас. 5-6м); прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек; - прыжки на предмет; прыжок в длину с места.

- Прыжки с короткой скакалкой

На двух ногах ; с ноги на ногу; спиной вперед, прыжки через короткую скакалку в беге; прыгать, вращая её назад; прыгать через скакалку парами;

- Игры – эстафеты

Передвижение прыжками, как лягушки (зайцы); прыжки с зажатым между коленями мячом; прыжки «классики»; прыжки на одной ноге через предметы с продвижением вперед.

- Упражнения и игры

«Прыгни – повернись», «Не наступи», «Пингвины с мячом», «Будь ловким», «Загони льдинку».

Упражнения по развитию прыгучести

- Прыжки

В обручи с двух на две ноги; по прямой через предметы; в длину с места; с высоты с поворотом на 180%; прыжок на предмет. Игры: «Прыгни–присядь», «Пингвины с мячом», «Не наступи», «Загони льдинку», «Будь ловким»

- Эстафеты с преодолением препятствий; эстафета «Шуточная Олимпиада», эстафета «Зоологические забеги»

- Запрыгивание на возвышение. Прыжки через скамейку справа и слева. Прыжки «лягушка», прыжки с колен, прыжки «зайцы», «Кто сделает меньше прыжков», «Удочка». Прыжки через скакалки.

- Выпрыгивание вверх с подтягиванием коленей к груди. Игровые упражнения: «С кочки на кочку», «Волк во ров» «Поскакать на метле», «Бег прыжками через скакалку»

Упражнения на произвольное расслабление мышц

- «В гостях у зимы». Разминка в ходьбе; упражнение «Бег по кругу»; ритмический танец «Зимушка-зима»; дыхательное упражнение «Снежинка»; упражнение для ног «Собери снежинки»; п/и «Быстро возьми».

- «Снежинки». Разминка «Летят снежинки»; комплекс корригирующих упражнений; п/и «Быстро возьми»; игра м/п «Карусель»; релаксация «Летят снежинки».

- «Ловкие ножки». П/и «Найди себе место»; ОРУ с гимнастической палкой «Круговая тренировка»; дыхательное упражнение «Вьюга»; п/и «Не оставайся на полу»

- «Поможем Лунтику». Упражнение встань правильно; комплекс упражнений на дыхание; ОРУ с гимнастической палкой; упражнение для ног «Разорви бумажный лист»; упражнение «Лодочка»; п/и «Быстро возьми».

Упражнения по развитию силы

- Упражнения без предметов. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.

Игры: «Петушиная атака», «Бросай дальше», «Мяч за стеной», «Бросай дальше», «Перехват мяча».

- Упражнения с мячами для мышц плечевого пояса.

- «Прогулка по зимнему лесу». Упражнение «Бег по кругу»; ОРУ (и.п. лёжа, сидя, стоя) у гимнастической стенки; дыхательное упражнение «Снежинка»; упражнение в вися; игра «Не урони»

- Упражнения на гимнастической скамье; лазание по гимнастической стенке; прыжки на двух ногах на возвышение.

Упражнения по развитию ловкости

- Упражнения и игры с большим и малым мячом: «Мяч сквозь обруч», «Брось – догони», «Быстрый мячик», «Перекатывание туловища с мячом в руках». Забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места.

- Упражнения с мячом: «Пройди с мячом», «Попади в цель», «Точный удар», «Не упусти мяч», «Сбей обруч»

- «Ловкие ножки». П/и «Найди себе место»; ОРУ с гимнастической палкой; «Круговая тренировка»; дыхательное упражнение «Вьюга»; п/и «Не оставайся на полу».

- Упражнения с палкой;

- Упражнения с кольцом: «Попади в мишень», «Подбрось и поймай», «Набрось кольцо», «Рыбаки и рыбки».

Упражнения самомассажа

- «Путешествие на остров Здоровья». Разминка «Весёлые шаги»; ОРУ с мячом; дыхательное упражнение «Радуга, обними меня»; игровые задания с мячами; п/и «Быстрый и ловкий»; дыхательное упражнение «Воздушный шар»; самомассаж массажными мячами.

- «В цирке». Разминка «Весёлые шаги»; ОРУ с мячом; дыхательное упражнение «Силачи»; игровые упражнения: «Медуза», «Гусеница», «Улитка»; игра «Тараканчики»; упражнение «Дрессированные белки», «Путешествие в страну Смешариков».

- Упражнения в ходьбе и беге. Комплекс гимнастики «Весёлые Смешарики»; игра – массаж «Ноженьки»; упражнение «Лови, бросай, катай»; п/и «Играй, мяч не теряй!»; релаксация «Устали».

- «Юные спортсмены». ОРУ с мячом; эстафета «Кто быстрее»; релаксация «Покачаемся на волнах».

Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике

- «Вырос в поле урожай». Упражнения в ходьбе и беге; ОРУ сидя на стульчике; упражнение «Лазание по гимнастической лестнице»; самомассаж стоп; п/и «Зайцы в огороде»; релаксация «Ветер»

- «У царя обезьян». Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп; ОРУ с большими и малыми мячами; упражнение «Выше и выше», «Сваленное дерево»; массаж стоп; п/и «Быстро возьми»; релаксация «Устали».

- «Собираемся в поход». Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки; ОРУ; дыхательное упражнение «Дровосек»; упражнение «Ёжик» - перекаты на спине; п/и «Пройди – не ошибись»; игра м/п «Где мы были мы не скажем, а что делали, покажем».

- «Мы - индейцы». Разминка «У костра»; ОРУ с гимнастической палкой; упражнения для ног «Перебери ягоду»; самомассаж стоп; упражнение «Портрет»; п/и «Обезьянки»; релаксация «Доброта».

Планируемые результаты

Требования к уровню подготовки занимающихся к концу года:

Знания:

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

Навыки и умения:

Проверять осанку у стены; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Личностные качества:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

Если ребенок занимается больше года, то соответственно совершенствует все эти качества, навыки и умения.

3. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Тема занятий	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь		1 час	очная	<u>Вводное занятие:</u> Внешний вид воспитанников. Проведение инструктажа по технике безопасности в спортивном зале во время занятий. Игра «Давайте познакомимся»	1	Спортивный зал	
2			1 час	очная	<u>Упражнения и игры</u> «Бег сороконожек», «Невод», «Не замочи ноги», «На прогулку», «Поймай палку», «Линейная эстафета с бегом».	1	Спортивный зал	
3			1 час	очная	<u>Упражнения и игры с мячом</u> «Чемпионы большого мяча», «Соревнования в зоопарке», «Коньки - горбунки», «Мяч в кольцо».	1	Спортивный зал	
4			1 час	очная	<u>Комплекс упражнений «круговая тренировка» для развития быстроты</u> Игры: «Команда быстроногих», «Соревнования тачек»,	1	Спортивный зал	Эстафета «Поезд»
5	Ноябрь		1 час	очная	<u>Упражнения с элементами соревнований</u> <u>Игровые упражнения с прыжками</u> прыжок вверх на двух ногах с поворотом кругом; прыжок вверх из глубокого приседа; прыжки с продвижением вперед (рас. 5-6м); прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек; - прыжки на предмет; прыжок в длину с места.	1	Спортивный зал	
6			1 час	очная	<u>Прыжки с короткой скакалкой</u> - на двух ногах ; с ноги на ногу;	1	Спортивный зал	

					спиной вперёд. - прыжки через короткую скакалку в беге; - прыгать, вращая её назад; - прыгать через скакалку парами;			
7			1 час	очная	<u>Игры – эстафеты</u> - передвижение прыжками, как лягушки (зайцы); - прыжки с зажатым между коленями мячом; - прыжки «классики»; - прыжки на одной ноге через предметы с продвижением вперед.	1	Спортивный зал	
8			1 час	очная	<u>Упражнения и игры</u> «Прыгни – повернись», «Не наступи», «Пингвины с мячом», «Будь ловким», «Загони льдинку».	1	Спортивный зал	<u>Игры – эстафеты</u>
9	Декабрь		1 час	очная	<u>Упражнения по развития прыгучести</u> <u>Прыжки</u> - в обручи с двух на две ноги - по прямой через предметы; - в длину с места; - с высоты с поворотом на 180%; - прыжок на предмет. Игры: «Прыгни–присядь», «Пингвины с мячом», «Не наступи», «Загони льдинку», «Будь ловким»	1	Спортивный зал	
10			1 час	очная	- Эстафеты с преодолением препятствий - эстафета «Шуточная Олимпиада» - эстафета «Зоологические забеги»	1	Спортивный зал	
11			1 час	очная	- Запрыгивание на	1	Спортивный	

					возвышение. Прыжки через скамейку справа и слева. Прыжки «лягушка», прыжки с колен, прыжки «зайцы», «Кто сделает меньше прыжков», «Удочка». Прыжки через скакалки.		зал	
12			1 час	очная	Выпрыгивание вверх с подтягиванием коленей к груди. Игровые упражнения: «С кочки на кочку», «Волк во рву» «Поскакать на метле», «Бег прыжками через скакалку»,	1	Спортивный зал	«Прыжковая эстафета».
13	Январь		1 час	очная	<u>«В гостях у зимы»</u> - Разминка в ходьбе - Упражнение «Бег по кругу» - Ритмический танец «Зимушка-зима» - Дыхательное упражнение «Снежинка» - Упражнение для ног «Собери снежинки» - П/и «Быстро возьми»	1		
14			1 час	очная	<u>«Снежинки»</u> - Разминка «Летят снежинки» - Комплекс корригирующих упражнений - П/и «Быстро возьми» - Игра м/п «Карусель» - Релаксация «Летят снежинки»	1		
15			1 час	очная	<u>«Ловкие ножки»</u> - П/и «Найди себе место» - ОРУ с гимнастической палкой - «Круговая тренировка» - Дыхательное упражнение «Вьюга» - П/и «Не оставайся на полу»	1		
16			1 час	очная	<u>«Поможем Лунтику»</u> - Упражнение встань правильно	1		Развлечение <u>«Поможем</u>

					<ul style="list-style-type: none"> - Комплекс упражнений на дыхание - ОРУ с гимнастической палкой - Упражнение для ног «Разорви - бумажный лист» - Упражнение «Лодочка» - П/и «Быстро возьми» 			<u>Лунтику»</u>
17	Февраль		1 час	очная	<u>Упражнения по развитию силы</u> Упражнения без предметов Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. Игры: «Петушиная атака», «Бросай дальше», «Мяч за стеной», «Бросай дальше», «Перехват мяча»	1		
18			1 час	очная	Упражнения с мячами для мышц плечевого пояса.	1		
19			1 час	очная	<u>«Прогулка по зимнему лесу»</u> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Бег по кругу» - ОРУ (и.п. лёжа, сидя, стоя) у гимнастической стенки - Дыхательное упражнение «Снежинка» - Упражнение в висе - Игра «Не урони» 	1		
20			1 час	очная	Упражнения на гимнастической скамье; лазание по гимнастической стенке; прыжки на двух ногах на возвышение.	1		«Эстафета»
21	Март		1 час	очная	Упражнения и игры с большим и малым мячом: «Мяч сквозь обруч», «Брось – догони», «Быстрый мячик», «Перекатывание туловища с мячом в руках». Забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места.	1		
22			1 час	очная	Упражнения с мячом: «Пройди с мячом», «Попади в цель», «Точный удар», «Не упусти мяч»,	1		

					«Сбей обруч»			
23			1 час	очная	<u>«Ловкие ножки»</u> - П/и «Найди себе место» - ОРУ с гимнастической палкой - «Круговая тренировка» - Дыхательное упражнение «Вьюга» - П/и «Не оставайся на полу»	1		
24			1 час	очная	<u>Упражнения по развитию ловкости</u> - Упражнения с палкой - Упражнения с кольцом: «Попади вмишень», «Подбрось и поймай», «Набрось кольцо», «Рыбаки и рыбки»,	1		«Эстафета»
25	Апрель		1 час	очная	<u>«Путешествие на остров Здоровья»</u> - Разминка «Весёлые шаги» - ОРУ с мячом - Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня» - Игровые задания с мячами - П/И «Быстрый и ловкий» - Дыхательное упражнение «Воздушный шар» - Самомассаж массажными мячами	1		
26			1 час	очная	<u>«В цирке»</u> - Разминка «Весёлые шаги» - ОРУ с мячом - Дыхательное упражнение «Силачи» - Игровые упражнения: «Медуза», «Гусеница», «Улитка» - Игра «Тараканчики» - Упражнение «Дрессированные белки»	1		
27			1 час	очная	<u>«Путешествие в страну Смешариков»</u> - Упражнения в ходьбе и беге - Комплекс гимнастики «Весёлые Смешарики» - Игра – массаж «Ноженьки»	1		

					<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Лови, бросай, катай» - П/и «Играй, мяч не теряй!» - Релаксация «Устали» 			
28			1 час	очная	<u>«Юные спортсмены»</u> ОРУ с мячом <ul style="list-style-type: none"> - Эстафета «Кто быстрее» - Релаксация «Покачаемся на волнах» 	1		Эстафета «Кто быстрее»
29	Май		1 час	очная	<u>«Вырос в поле урожай»</u> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения в ходьбе и беге - ОРУ сидя на стульчике - Упражнение «Лазание по - гимнастической лестнице» - Самомассаж стоп - П/и «Зайцы в огороде» - Релаксация «Ветер» 	1		
30			1 час	очная	<u>«У царя обезьян»</u> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп - ОРУ с большими и малыми мячами - Упражнение «Выше и выше», «Сваленное дерево» - Массаж стоп - П/и «Быстро возьми» - Релаксация «Устали» 	1		
31			1 час	очная	<u>«Собираемся в поход»</u> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки - ОРУ - Дыхательное упражнение «Дровосек» - Упражнение «Ёжик» - перекаты на спине - П/и «Пройди – не ошибись» Игра м/п «Где мы были мы не скажем, а что делали, покажем»	1		

32			1 час	очная	<u>«Мы - индейцы»</u> - Разминка «У костра» - ОРУ с гимнастической палкой - Упражнения для ног «Перебери ягоду» - Самомассаж стоп - Упражнение «Портрет» - П/и «Обезьянки» - Релаксация «Доброта»	1		Мониторинг, тесты
----	--	--	-------	-------	--	---	--	----------------------

Формы и методы оценки

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования:

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование;
- медицинский контроль.

Метод педагогического наблюдения.

Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

Тестирование.

Динамику развития физических качеств дошкольников позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год - в сентябре, перед началом цикла занятий и в мае – после прохождения программы.

Тестирование осанки:

Оценивается уровень развития физических качеств – ребенку предлагается пройти проверочные тесты, определяющие:

- гибкость позвоночника;
- силы мышечных групп спины;
- силы мышечных групп живота;
- силы мышечных групп плечевого пояса;

Мышцы, задействованные в проверочных тестах, являются основой мышечного корсета, который удерживает осанку в правильном положении.

Описание тестов.

Исследование силовых качеств мышечных групп туловища	
Определение статической работоспособности мышц спины	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой, необходимо максимально поднять туловище и удерживать в этом положении. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статической работоспособностью мышц спины. Измерение следует проводить до появления качательных движений туловища измерение прекратить.
Определение силы мышц живота	Ребенок находится в положении лежа на спине на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок должен поднять туловище до угла 30 градусов в плоскости пола. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статическую работоспособность мышц живота. Измерение проводить

	до появления качательных движений.
Определение динамической работоспособности мышц спины	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой из этого положения, ребенок делает максимально возможное количество подъемов туловища до максимального разгибания его в удобном ритме.
Определение динамической работоспособности мышц живота	Ребенок находится в положении лежа на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок без помощи рук должен сесть и вернуться в исходное положение, причем сделать это максимально возможное количество раз в удобном ритме.
Определение подвижности позвоночника	
Сгибание (подвижность позвоночника вперед)	Наклоняясь вперед, ребенок должен достать плоскость пола у первого пальца стопы. Во время этого движения колени не должны сгибаться. Если ребенок не достает поверхности пола, то сантиметровой лентой измеряется расстояние от концевой фаланги первого пальца стопы.
Разгибание (подвижность позвоночника назад)	Сантиметровой лентой измерить расстояние от остистого отростка 7-го шейного позвонка до начала межъягодичной складки. Ребенок должен наклониться назад, при этом движении ноги должны оставаться прямыми, в этом положении ребенка измерить то же расстояние. Разница между первым и вторым измерением будет соответствовать подвижности позвоночника назад.
Наклон в сторону (подвижность позвоночника вправо, влево)	Сантиметровой лентой измерить расстояние от концевой фаланги 3-го пальца выпрямленной кисти до плоскости пола у наружной лодыжки стопы, рука прижата к бедру. Наклонить туловище вправо (влево), ноги при этом движении должны быть прямыми, пятки не отрывать от пола, туловище не должно отклоняться ни вперед, ни назад. Правая (левая) рука скользит по наружно - боковой поверхности бедра. Повторить первое измерение. Разница между первым и вторым измерениями будет соответствовать подвижности позвоночника вправо (влево).

Все данные тестирования заносятся в таблицу (см. Приложение 1)

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья занимающихся, в том числе правильность формирования осанки и свода стопы помогает определить медицинский контроль.

Диагностирование осанки.

Визуальная оценка осанки – ребенок осматривается совместно с медсестрой. Оценивается прямота позвоночника: при осмотре со стороны спины позвоночник должен выглядеть прямым, а остистые отростки образовывать ровную линию. Даже незначительные искривления свидетельствуют об отклонениях от нормы.

Также определяется:

- одинаковый ли уровень высоты плеч, углов лопаток, сосков;
- одинаковая ли глубина треугольников талии – углов, которые образованы свободно опущенной рукой и выемкой талии;
- симметрия рельефов поясничной области и грудной клетки при наклоне вперед;
- физиологические изгибы позвоночника - при взгляде сбоку должны быть выражены равномерно, и соответствовать примерно толщине ладони ребенка.

Диагностика свода стопы.

1. Визуальная оценка – ребенок осматривается вместе с медсестрой. Определяется постановка стоп при ходьбе - походка должна быть правильной, не косолапой, без характерного «загребания», с соблюдением симметрии стоп при каждом шаге. Оценивается нет ли О-образной или Х-образной постановки стопы. Оценивается обувь ребенка - при плоскостопии в первую очередь изнашивается внутренняя поверхность подошвы и каблука, в норме раньше изнашивается наружная часть.

2. Оценка отпечатка стоп – проводится медсестрой. Оценивается наличие отклонения от нормальной стопы в сторону уплощения или вальгусной стопы в соответствии с возрастом ребенка.

3. Данные медицинского контроля заносятся в специальную карту (см. Приложение 2).

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к помещению

Занятия по программе «Здоровячек» проводится в спортивном зале, отвечающим всем гигиеническим требованиям (размеры зала, освещение, проветривание, оборудование, инвентарь). Инструктор по физической культуре ведет журнал посещаемости занятий.

В программе представлены различные разделы, все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Программа рассчитана на 36 занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю. С целью сохранения здоровья, и исходя из программных требований,

продолжительность занятия соответствует возрасту детей. Продолжительность занятий для детей старшего дошкольного возраста - не более 30 минут. Структура занятия общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть занятия занимает 5-15% общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой.

В неё входят: гимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); музыкально-подвижные игры; игры на внимание. Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты и координации движений, ловкости, выносливости. Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. В конце занятия подводятся итоги, и дети возвращаются в группу. Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребёнку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир физических упражнений, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребёнка.

Обязательная одежда и обувь для занятия:
Для девочек: Футболка, спортивные шорты, чешки. Волосы должны быть собраны в пучок на резинку, или заплетены в косы.
Для мальчиков. Футболка, спортивные шорты, чешки.

Приёмы

1. Игровой самомассаж, массаж в парах является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение и способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью.

Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивно-ценностное отношение к собственному телу.

2. Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

3. Упражнения с предметами позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

4. Подвижные и музыкально-ритмические игры создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

5. Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

6. Игровой метод, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

В процессе игровых действий у детей формируются морально-волевые качества, развиваются познавательные силы, приобретается опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива.

7. Соревновательный метод в процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства. Этот метод используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков

8. Метод обучения - это совокупность приемов и способов организации познавательной деятельности учащегося, развитие его умственных сил, обучающего взаимодействия педагога и учащихся, учащихся между собой, с природной и общественной средой. Метод обучения реализуется в единстве познавательной деятельности педагога и обучаемых, уяснении учащимися знаний, овладении умениями и навыками. Прием, конкретный способ представляет собой часть, элемент метода.

9. Наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;

10. Словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях.

11. Практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией,

проведением упражнений в игровой (образной) форме, использованием элементов соревнования.

Регламентация упражнений необходима при многократном повторении двигательных действий или их отдельных элементов. Она характерна конкретной последовательностью движений, соблюдением нормирования нагрузки и отдыха, их определенным чередованием. Все это содействует лучшему освоению двигательных умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма и психики ребенка.

12. Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Основные педагогические принципы

Принцип доступности - применение упражнений, сообразно возрастным особенностям детей, уровня развития физической подготовленности.

Принцип индивидуальности - осуществление индивидуального подхода к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития.

Принцип систематичности и последовательности - необходимость преемственности и регулярности при формировании у детей двигательных умений и навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста; постепенная подача материала от простого к сложному.

Принцип рассеянности - направленность на различные группы мышц.

Принцип сознательности и активности - формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, 'привитие навыков самоконтроля, развитие сознательности, инициативы, творчества.

Принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки. Гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

На занятии должна быть доброжелательная обстановка, искренний и чуткий интерес педагога к любым, малейшим находкам, успехам своих воспитанников; поддержка и поощрение их самостоятельности.

Чрезвычайно важно воспитывать такое же внимательное отношение у детей друг к другу, их умение искренне радоваться достижениям своих товарищей, желание помочь им в преодолении встречающихся трудностей. Все это создает творческую атмосферу на занятии, без которой невозможно становление и развитие творчества.

Критерии оценки уровня освоения программы. Оценочные материалы.

Комплексная оценка здоровья дошкольников строится на следующих показателях.

1. Соматическое здоровье и уровень развития ребенка.
2. Физическое развитие:
 - Оценка физического развития;
 - Физическая подготовленность.
2. Показатели состояния осанки и свода стопы.
3. Нервно-психическое здоровье и развитие ребенка
 - Эмоциональность;
 - Моторика;
 - Внимание;
 - Память;
 - Психологическая адаптация.

Оценка осуществляется по 5-бальной системе:

- 1 балл – ребенок не может выполнить предложенные задания оценки, помощь взрослого не принимает;
- 2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет предложенные задания;
- 3 балла – ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;
- 4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания;
- 5 балла – ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания.

Полученная сумма баллов переводится в уровневые показатели, которые позволяют выявить к какому уровню (низкий, средний, высокий) соответствует развитие конкретного ребенка на данном этапе:

- Высокий уровень - более 4,5 балла (более 90%)
- Средний уровень – 3 балла - 4,4 балла (от 60% до 88%)
- Низкий уровень – менее 2,9 балла (менее 58%)

Формы подведения итогов реализации программы:

- диагностика физического развития детей;
- ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- открытое итоговое занятие для родителей с показом детьми различных методов оздоровления.

Диагностика проводится 2 раза в год (сентябрь, май).

Цели диагностики:

На начало года: определение зоны образовательных потребностей детей для коррекции планирования содержания программы с учетом его индивидуализации.

На конец года: Определение степени освоения детьми программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

Формы мониторинга: специальные педагогические пробы (Приложение №1)

Результаты оформления промежуточной и итоговой диагностики
(Приложение №2)

Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	ТСО и пособия	Оснащение
1.	ТСО	Магнитофоны: ВВК, Vitek; Ноутбук Lenovo;
2.	Спортивное оборудование:	Мат гимнастический иск.кожа 0.60* 1,25*0.06 м (2шт.); Скамейка гимнастическая (2 шт.); Коврики; Мячи большого и маленького диаметра; Гимнастические палки; Обручи; Скакалки; Кегли; Дуги для подлезания; Мячи 1кг; (2 шт) Мячи баскетбольные; Баскетбольное кольцо; Мешочки с песком по 0,2 кг;
3.	Нетрадиционное оборудование	Массажеры из киндер – сюрпризов, счётных косточек; Массажные коврики «Здоровье», «Травка», «Следочки»; Тоннели; Массажеры Су –Джок; Грибочки; Верёвки; Цветные круги.
4.	Электронные ресурсы	Диск с ритмической гимнастикой Железновой Екатерины; Диск с игровой гимнастикой Железновой Екатерины; Диск с записями ритмичной музыки, музыки для релаксации; Диск утренней зарядкой с клоуном Плюхом

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерная образовательная программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой;
2. Валошина Л.Н. Играйте на здоровье. 2004г.
3. Вареник Е.Н. Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. 2008г.
4. Гаврилова В.В. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет.2009г.
5. Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада. 2001г.
6. Казина О.Б.Весёлая физкультура для детей и их родителей. 2006г.
7. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов 5-7 лет .2004г.
8. Кулик Г.И., Н.Н. Сергиенко Школа здорового человека. 2006г.
9. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. 2007г
10. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. 1986г.
11. Мастюкова Е.М. Коррекционно – педагогическая работа по физическому воспитанию докольников с задержкой психического развития. 2004г.
12. Моргунова О.Н. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ, 2007г.
13. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5–7 лет.2001г.
14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. 2009г.
15. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста. 2002г
16. Прохорова Г.А.Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. 2007г.
17. Рунова М.А., А.В.Бутилова Ознакомление с природой через движение.2006г.
18. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. 2006г.
19. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. 2005г.
20. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей. 1994г
21. Широкова Г.А. Оздоровительная работа в образовательном учреждении. 2009г.
22. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.

Карта медицинского контроля

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

ФИО ребенка _____

Дата рождения _____

Дата зачисления в кружок "Здоровячок" _____

Данные исследования

Диагностика

дата исследования _____

дата исследования _____

Диагностирование осанки

Позвоночник (прямой или имеет искривления, их степень и место расположения)

Уровень плеч, углов лопаток, сосков (ровный или имеет отклонения, их степень)

Глубина треугольников талии (симметричная или имеет отклонения, их степень)

Симметрия рельефов при наклоне вперед (ровный или имеет отклонения, степень, в какую сторону)

Изгибы позвоночника (соответствуют норме или имеют отклонения, в каком отделе, степень)

Диагностика свода стопы.

Постановка стопы (стопы параллельны или имеют отклонения, косолапость, степень)

Оценка снашиваемости обуви (соответствует ли норме)

Оценка отпечатка стоп (наличие отклонений к уплощению или вальгусной стопе, степень)

Оценочные материалы определения результативности обучения и формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы «Здоровячек»

Формы подведения итогов реализации программы:

- диагностика физического развития детей;
- ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- открытое итоговое занятие для родителей с показом детьми различных методов оздоровления.

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий необходимо составить карту индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий.

Для того чтобы оптимизировать коррекционный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие диагностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. Критерии оценки выполнения:

Задания для детей 5-7 лет

Тест №1

А - в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

Тест №2

В - ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки, затем встать.

Тест №3

С - ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги небольшую коробочку. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

Тест №4

D - ребенку предлагается разложить 36 небольших картинок одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки считается 35 сек., для второй — 45 сек.

Оценка осуществляется по 5-бальной системе:

1 балл – ребенок не может выполнить предложенные задания оценки, помощь взрослого не принимает;

2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет предложенные задания;

3 балла – ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;

4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания;

5 балла – ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания.

Полученная сумма баллов переводится в уровневые показатели, которые позволяют выявить к какому уровню (низкий, средний, высокий) соответствует развитие конкретного ребенка на данном этапе:

Высокий уровень - более 4,5 балла (более 90%)

Средний уровень – 3 балла - 4,4 балла (от 60% до 88%)

Низкий уровень – менее 2,9 балла (менее 58%)

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

Тест №1 Ловкость

Цель: определить ловкость в полосе препятствий

Пол	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	менее 6,5 сек	6,6 - 7,2 сек	6,6 - 7,2 сек	более 7,2 сек	-
девочки	менее 7,0 сек	7,1-8,0 сек	7,1 - 8,0 сек	более 8,0 сек	-

Оборудование: кегли (10 шт); секундомер.

Процедура тестирования: ребенок пробегает 10 - метровую дистанцию, на которой прямой линии установлены кегли в количестве 10 штук. Пробегая, ребенок должен огибать кегли: одну справа, «одну слева. Дается 2 попытки.

Результат: измеряется по секундомеру с точностью, записывается лучший результат (по таблице В.Н.Шебеко)

Тест №2 Прыжки в длину с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Пол	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 80 см	71-80 см	71-80 см	менее см70	-
девочки	более 80 см	71 -80 см	71-80 см	менее см70	-

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении *нельзя* опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см), засчитывается лучшая из попыток.

ТЕСТ №3 ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ С МЕСТА (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке вверх с места.

Пол	высокий	средний	низкий
Мальчики	Более 25 см	23-25 см	Менее 23см
Девочки	Более 23 см	20-22 см	Менее 20см

Оборудование: колокольчик и т.д.

Процедура тестирования: ребенок подпрыгивает вверх, стараясь дотронуться до предмета, который подвешен над головой.

Результат: измеряется расстояние от вытянутой руки ребенка до коснувшегося им предмета.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком

«минус».

Результат: заносится в сантиметрах (по М.А.Руновой,1998)

Тест №4 Выносливость (сек)

Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)

Цель: определить силовую выносливость при подъеме из положения, лежа

Пол	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
Мальчики 5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
мальчики 5,6-5,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
девочки 5,0-5,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
девочки 5,6-5,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже

Оборудование: гимнастический мат, секундомер.

Процедура тестирования Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним, и считает количество подъемов. Результат - тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат. (Общероссийская система мониторинга, 2001)

Тест №5 Сила

Проводится с помощью бросания набивного мяча весом 1 кг вдаль двумя руками. Ребенок встает у обозначенной черты и бросает набивной мяч двумя руками как можно дальше.

Ориентировочные показатели броска набивного мяча в метрах (1 кг) (Г. Юрко)

Гол	3	4	5	6 >	7
Мальчики	109-157	117-185	187-270	221-303	242-360
Девочки	97-153	97-178	138-221	156-256	193-361

ПРИМЕЧАНИЕ

При обследовании детей дается не менее 2-х попыток. В протокол заносится лучший результат. При обследовании педагог не показывает способ действия, он только предлагает выполнить задание как можно лучше, например: «Брось мяч как можно дальше».

Обследование детей проводится 2 раза год: в сентябре и в мае. Для оценки выше обозначенных основных движений и физических качеств используется 4-х балльная система.

4 балла - все количественные показатели ребенка соответствуют или превышают норму.

3 балла - 50 % показателей соответствуют или превышают норму. **2 балла** - 25 % показателей соответствуют или превышают норму. **1 балл** - все показатели ниже нормы.

Таблица 1. Диагностика двигательного развития

Ф.И. ребенка	Психомоторное развитие								Физическая подготовленность									
	А		В		с		д				2		3		4		5	
	Н	К	н	к	н	к	н	к	Н	К	Н	К	н	к	Н	К	Н	К

Примечание:

А - пробы на статическую координацию и статическую выносливость;

В - пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс, а также на способность вести выразительные пластичные движения;

С - пробы на зрительно-моторную координацию и точность выполнения движений и умение согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения;

Д - пробы на согласованные, дифференцированные действия и способность к манипулированию предметами.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности

Под номерами в таблице оценка физической подготовленности:

1 - ловкость;

2- скоростно-силовые качества ;

3- гибкость;

4- выносливость;

5- сила

Н.— начало курса; *К* — конец курса.