

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 226»
Кировского района г. Саратова

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МДОУ
«Детский сад комбинированного вида №226»
_____ А.В Катина
« » 2016г.
Приказ № _____

**Рабочая программа
по физкультурно-оздоровительной работе
«Расти здоровым»
на 2016 – 2017 учебный год**

Составила: Варфоломеева Светлана Викторовна
Инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории.

г. Саратов, 2016 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

С целью укрепления здоровья ребенка и совершенствования организма средствами физической культуры особое внимание следует уделить физкультурно-оздоровительной работе с детьми, которая является одной из главных составляющих дошкольного образования.

Данная рабочая программа по образовательной области «Физическая культура» МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 226» Кировского района г. Саратова составлена в соответствии нормативно - правовыми документами:

- Уставом МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 226» Кировского района, г. Саратова;

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами

Постановление от 15 мая №26 Об утверждении САНПИН 2.4.1.3049 – 13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

- Письмом министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;

- Приказом министерства образования Российской Федерации от 23.11.2009 № 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования»;

- Образовательной программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, в которой прописан раздел по физическому воспитанию детей и приобщения их к здоровому образу жизни.

- Программа «Здоровье» Автор В. Г. Алямовская.

-Программа здоровьесберегающего направления «Основы безопасности детей дошкольного возраста». Авторы: Р. Б. Стеркина, О. Л. Князева, Н. Н. Авдеева.

Основная идея программы: «Расти здоровым» заключается в мотивации воспитанников на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности ребенка.

Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Цели и задачи деятельности образовательного учреждения по реализации физического воспитания общеобразовательной программы

- Охрана и укрепление здоровья детей.
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание, в повседневной жизни; и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные ОД).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определенные условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия.

В целях оздоровительно - профилактической работы с детьми используется система здоровьесберегающих технологий.

Общие цели рабочей программы

Цель данной программы предполагает создание условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, творчески активным, радостным, энергичным.

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно - гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Рабочая программа решает оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи воспитания:

- охрана жизни и укрепление здоровья ребёнка;
- поддержание у детей бодрого, жизнерадостного настроения;
- совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие;
- воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях;
- воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Приоритетные формы и методы в работе.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования различных форм и методов физического воспитания.

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.
- занятие соревнование.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на один учебный год 2015-2016год.

Реализуется в работе с детьми каждой возрастной группы, учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей.

Структура рабочей программы:

- 1.Нормативно - правовые документы
- 2.Цели и задачи

- 3.Формы и методы работы
- 4.Сроки реализации программы
- 5.Структура рабочей программы
- 6.Возрастные особенности
- 7.Описание места проведения
- 8.Промежуточные результаты освоения программы
- 9.Принципы программы
- 10.Условия реализации программы
- 11.Формы проведения физкультурных занятий:
- 12.Физкультурно- оздоровительная деятельность
13. Здоровьесберегающие технологии
- 14.Учебное – методическое обеспечение
- 15.Нетрадиционное оборудование
- 16.Содержание программы.
17. Интеграция с другими областями
18. Формы организации и объем образовательного процесса
19. Контрольно – измерительные материалы
- 20.Список используемой литературы

Возрастные особенности детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет

Младшая группа

В младшем дошкольном возрасте дети наиболее подвижны их движения хаотично и не координированы. Главным направлением работы является создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми в различных ситуациях. Большинство занятий направлено на освоение основных движений: ходьба, бега, прыжков, лазания, ловли и броски мяча, равновесию. Основные движения тесно сочетаются с подвижными играми. Эффективным приемом является описание воображаемой ситуации, в которой задействован известный персонаж. Широко используется в занятиях упражнения на подражания, птичка летает, зайчик скачет. Все это создает благоприятные условия для развития двигательных навыков и физических качеств.

Средняя группа

Этот возраст является периодом интенсивного роста и развития ребенка. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом фоне особое внимание уделяется индивидуальным проявлением детей к окружающей их действительности.

Старшая группа

В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника.

К шести годам дети владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль, совершенствуется техника выполнения ползания и лазания, бега, различных видов прыжков.

Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменениям. Воспитывается устойчивый интерес к различным видам движений, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия. Формируются обобщенные представления о возможностях основного движения для включения его в различные виды деятельности.

Подготовительная к школе группа

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. В подготовительном возрасте дети способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр. Также отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости.

Описание места проведения

Занятия проводятся в физкультурном зале и на улице, с детьми дошкольного возраста с 3 до 7 лет.

Занятия по физической культуре основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются 3 раза в неделю.

В помещении – 2 занятия

На воздухе – 1 занятие**

Количество учебных недель – 37

Количество тем регионального содержания – 9# занятий (# - цикл занятий: «Забочусь о своём здоровье» проводится 1 раз в месяц.

Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15 мин.;
- в средней группе – 20 мин.;
- в старшей группе – 25 мин.;
- в подготовительной группе – 30 мин.

Два раза в год проводится мониторинг физической подготовленности, в течение двух недель осенью и весной.

Промежуточные результаты освоения программы

(2 младшая группа)

- может ходить и бегать со свободными, координированными движениями рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы, изменять темп ходьбы и бега, энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением.
- умеет принимать исходное положение, правильно приземляться в прыжках в длину и в высоту с места.
- умеет принимать правильное исходное положение в метании предметов.
- может ухватить за перекладину во время лазанья, лазать, не пропуская реек.
- может сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя и в ходьбе, правильное положение туловища, головы при выполнении упражнений в равновесии.
- умеет действовать совместно, в общем, для всех темпе. Умеет строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- может ползать, энергично отталкивать предметы при катании, бросании.
- умеет ловить мяч двумя руками.
- может выполнять правила в подвижных играх,
- имеет желание заниматься физическими упражнениями.

(Средняя группа)

- может сохранять правильную осанку .
- может ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, ползать, пролезать, подлезать, перелезть, энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве.
- может легко бегать, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- может принимать правильное исходное положение при метании, в прыжках в длину и высоту с места, сохранять равновесие.
- может перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево); в прыжках с места сочетать отталкивание с взмахом рук.
- может прыгать через короткую скакалку; отбивать мяч о землю правой и левой рукой; бросать и ловить его кистями рук (не прижимая его к груди).
- может перестраиваться, соблюдать дистанцию во время передвижения. относиться к выполнению правил игры.
- может быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, быть инициативными в подготовке и уборке мест занятий.

(Старшая группа)

- может выполнять движения осознанно, быстро, ловко, красиво.
- может легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- может бегать наперегонки, с преодолением препятствий, лазать по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами, меняя темп.

- может прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие с места, через длинную скакалку, сохранять равновесие.
- может ориентироваться в пространстве.
- может сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе.
- может организовывать подвижные и спортивные игры.
- может быть справедливым, честным, дружелюбным, организованным, самостоятельным.

(Подготовительная группа)

- может сохранять правильную осанку.
- может соблюдать в ходьбе и беге заданный темп,
- может ходить, бегать, прыгать, метать, точности выполнения движений.
- может сочетать разбег с отталкиванием в прыжках в длину и в высоту, перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. – может активно выполнять движения кисти руки при броске.
- может перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу.
- может ориентироваться в пространстве,
- проявляет морально-волевые качества: выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов, организованность, самостоятельность.
- может самостоятельно организовывать подвижные игры.
- может справедливо и честно оценивать в игре свое поведение и поведение сверстников, проявлять дружескую взаимопомощь.
- может интересоваться событиями спортивной жизни страны, Олимпийского движения.
- может следить за состоянием спортивного инвентаря, спортивной формой

Принципы программы:

- принцип оздоровительной направленности
- принцип разностороннего развития личности
- принцип гуманизации и демократизации педагогического процесса
- принцип комфортности
- принцип индивидуализации
- принцип единства с семьёй
- принцип физцикации
- принцип синкретичности
- принцип творческой направленности

Условия реализации программы

Программа реализуется через физкультурные занятия и физкультурно-оздоровительную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов.

Формы проведения физкультурных занятий:

Для повышения интереса к занятиям физическими упражнениями используются различные формы занятий:

- традиционные,
- сюжетные,
- тематические,
- музыкально-ритмические,
- занятия «Туризм»,
- игровое занятие,
- занятие «Забочусь о своём здоровье»,
- игры- соревнования

При организации образовательного процесса используются следующие современные здоровьесберегающие технологии:

№ п/п	Форма здоровьесберегающих педагогических технологий	Как и где используются	Особенности методики проведения	Примечание
1	Ритмопластика	совместно с музыкальным руководителем на музыкально ритмических занятиях	сочетание разнообразных видов движений: танцевальных, общеразвивающих, имитационных, исполняемых из различных исходных положений.	не раньше чем через 30 минут после приёма пищи; обратить внимание на физическую нагрузку и её соразмерность возрастным показателям.
2	Подвижные и спортивные игры	как целое занятие, так и часть физкультурного занятия; на прогулках.	игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем проведения.	Игры проводят как инструктор по физкультуре, так и воспитатели.
3	Релаксация	в конце физкультурного занятия для расслабления всех групп мышц, нормализации сосудисто – сердечной деятельности.	рекомендуется использовать спокойную музыку, звуки природы, стихотворную форму	проводится с учетом рекомендаций по выбору музыки музыкального руководителя, педагога-психолога

4	Пальчиковая гимнастика	на занятиях в логопедических группах.	рекомендуется проводить с младшего возраста всем детям, особенно с речевыми проблемами индивидуально или с подгруппой детей ежедневно	проводится в начале занятия или в конце.
5	Игровой стретчинг	как упражнение на статических растяжках мышц тела и позвоночника ребёнка на физкультурных занятиях	рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием	проводить не раньше чем через 30 мин, после приёма пищи
6	Гимнастика для глаз	в конце занятия или в сюжетном занятии используется в процессе.	рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога; использовать ежедневно по 3 – 5 минут в любое удобное время	в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста
7	Дыхательная гимнастика	в различных формах физкультурно-оздоровительной работы: на занятиях, утренней гимнастике.	оказывает на организм комплексное лечебное воздействие. Проводится по методике А.Н. Стрельниковой	обязательная инструкция о гигиене полости носа перед проведением процедуры
8	Креативная гимнастика	на физкультурных занятиях и может включать в себя: психогимнастик у; ритмическую гимнастику; круговая игровая	методика С.В. Никольской. Необходимо развивать творчество и воображение детей, используя музыку и игровую форму проведения.	учитываются рекомендации медицинских работников и психолога

		тренировка; корректирующая гимнастика.			
9	Точечный самомассаж	проводится в преддверии эпидемий, осенний весенний периоды в любое удобное время со старшего возраста	в в и в	рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР- органов.	учитываются рекомендации медиков; используется наглядный материал и показ взрослого.
10	Фитбол	используется в «фитбол сказке», на протяжении всего занятия; в общеразвивающ их упражнениях; в подвижных играх; упражнениях на дыхание; в логопедических группах с речевым сопровождением	в на в с	методика «Фитбол» основана на использовании мячей больших размеров для решения общих и специальных корректирующих задач.	учитываются рекомендации логопеда
11	Закаливающие процедуры	на физкультурных занятиях, утренней гимнастике; после сна; на прогулке.		проветриваемое помещение; влажная уборка; облегчённая одежда детей	следить за температурой воздуха
12	Сказкотерапия	в сюжетных физкультурных занятиях		метод использующий сказочную форму для развития творческих способностей, совершенствования взаимодействия с окружающим миром.	можно решить трудности с общением (конфликты, противоречия, обиды)
13	Игротерапия –	в коллективных		этот метод коррекции	

		подвижных играх и соревнованиях	эмоциональных и поведенческих расстройств у детей, который помогает ребёнку выразить свои переживания, проявить творческую активность в решении сложных жизненных ситуаций.	
14	Куклотерапия	как сюрпризный момент	метод комплексного воздействия на детей, который предполагает использования кукол.	
15	Музыкотерапия	на протяжении всего занятия или во время релаксации	это контролируемое использование музыки в коррекции психоэмоциональной сферы ребёнка.	совместная работа с музыкальным руководителем
16	Утренняя гимнастика	в утренние часы	для повышения двигательной активности	инструктор по физкультуре. воспитатели
17	Технология музыкального воздействия	используется в различных формах физкультурных занятиях	для снятия напряжения, повышение эмоционального настроения.	совместная работа с музыкальным руководителем

Каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемые в комплексе различные здоровьесберегающие технологии формирует стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, результативность оздоровления детей, помогает развивать и формировать ценностные отношения к своему здоровью, направленные на сохранение и его укрепление.

Учебное – методическое обеспечение

- Наглядный материал (плакаты, карты-пиктограммы, различные иллюстрации и картинки);
- Дидактический материал «Виды спорта»;
- Подборка различных видов оздоровительных гимнастик;
- Подборка стихов, потешек, загадок;
- Подборка музыкальных произведений;
- Технические средства обучения.

- Календарно – тематическое планирование.
- Конспекты занятий.
- Изготовление нетрадиционного оборудования.

Нетрадиционное оборудование решает ряд задач:

- Обеспечивает высокую двигательную активность, совершенствует движения детей и их физические качества.
- Обогащает творческий потенциал, развивать воображение, стремление к активности, самостоятельности.
- Развивает у детей интерес к процессу движений с использованием предметов нестандартного оборудования.
- Воспитывает дружеские взаимоотношения между детьми, стремление прийти на помощь друг другу.

Применение:

во всех видах физкультурно-оздоровительной работы: на утренней гимнастике, физкультурных занятиях, корригирующих гимнастиках, в игровой деятельности.

Предполагаемый результат:

Применение нестандартных пособий вносит разнообразие в физические занятия и эффекты новизны, позволяет шире использовать знакомые упражнения, варьировать задания. Нестандартное оборудование объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. Использование ярких цветных пособий повышает у детей интерес к занятиям, придает им необходимую эмоциональную окраску

Содержание Программы.

Программа основана на модуле тематически-перспективного планирования воспитательно-образовательного процесса ДОУ; работа по единой теме позволяет реализовывать все принципы программы.

Программа реализуется через приоритетные формы организации,

Содержание программы включает определенные направления развития и образования детей образовательные области:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- познавательное развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Формы организации и объем образовательного процесса.

Формы педагогической работы	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. группа
Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физкультурные занятия на воздухе.	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
<i>Форма организации занятия</i>	Фронтальное, поточное,	Фронтальное, поточное, подгрупповое	Фронтальное, поточное, подгрупповое	Фронтальное, поточное, подгрупповое
<i>Объем (время)</i>	15мин.	15 – 20мин	25 мин.	30мин.
<i>Количество в неделю</i>	3	3	3	3
<i>Количество в месяц</i>	12	12	12	12
Утренняя гимнастика	5 – 6 мин.	6 – 8 мин.	8 – 10 мин.	10 - 12 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Физкультурный праздник	2 раз в год			
Совместная деятельность «Оздоровительно-игровой час»	2-ая половина дня, 1 раз в неделю в спортивном зале			
		20мин.	25мин.	30 мин
Неделя здоровья	1 раз в квартал			

Тематическое планирование

Диагностика освоения детьми образовательной области «Физическая культура»

Диагностика направлена на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе диагностики целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств, накопленного двигательного опыта (овладения основными движениями), динамику этих показателей в течение года.

Описание учебно- методического и материально – технического обеспечения образовательного процесса.

Оценка физических качеств

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Быстрота - это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

В качестве тестового предлагается бег на 30 м. Длина беговой дорожки должна быть на 5-7 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5-7 м ставится хорошо видимая с линии старта черта - ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще две попытки. В протокол заносится лучший результат из трех попыток.

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног - становым динамометром.

Скоростно-силовые качества

Скоростно-силовые возможности плечевого пояса и мышц ног можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, и прыгает в длину с места. Это связано с тем, что прыжок и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений.

Метание набивного мяча массой 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2—3 броска; фиксируется лучший результат.

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно мягкую поверхность и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Ловкость

Ловкость - это способность быстро овладеть новыми движениями, способность быстро обучаться, быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Ловкость можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м: она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом (5 м + 5 м) и по прямой. Ребенку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования. Дошкольники 3—7 лет с интересом выполняют и другое, более сложное задание, которое называется «Полоса препятствий». В это задание входят: бег по гимнастической скамейке (длина 5 м); прокатывание мяча между предметами (6 штук), разложенными на расстоянии 50 см друг от друга (кегли, набивные мячи, кубы и т.д.); подлезание под дугу (высота 40 см).

Каждому ребенку дается по три попытки, засчитывается лучший результат.

Для оценки ловкости у старших дошкольников используются три упражнения повышенной координационной сложности — УПКС-1, УПКС-2, УПКС-3.

После трех показов ребенку предлагается повторить упражнение. Выполнение оценивается по пятибалльной системе. Каждому ребенку даются три попытки. За правильное выполнение с первой попытки ставится «5», со второй — «4», с третьей — «3». Если с трех попыток упражнение у ребенка не получается, то повторяется показ, и далее выполнение оценивается аналогично, но уже по четырехбалльной системе

УПКС-1

И.п. - О.с.

- 1- левая рука к плечу;
- 2— правая рука к плечу;
- 3- левая рука вверх;
- 4 - правая рука вверх;
- 5- левая рука к плечу;
- 6 - правая рука к плечу;
- 7— левая рука вниз;

УПКС-2

И.п. - О.с.

- 1- правая рука вперед, левая рука в сторону;
- 2- правая рука вверх, левая рука вперед;
- 3— правая рука в сторону, левая рука вверх;

УПКС-3

И.п - О.с..

Упражнение выполняется на основе мышечных ощущений без включения зрительного анализатора.

И.п. - О.с.

- 1- руки в стороны;
- 2 - вращение правой рукой на 360°;
- 3- правая рука вниз;
- 4 - И.п.

При непосредственной помощи экспериментатора, направляющего движение рук, ребенку предлагается запомнить порядок выполнения движений.

Выносливость

Выносливость - это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Выносливость можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 100 м - для детей 4 лет; 200 м - для детей 5 лет; 300 м - для детей 6 лет; 1000 м - для детей 7 лет. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

Гибкость

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Гибкость оценивается при помощи упражнения: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком «минус». При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Оценка освоения основных движений детьми дошкольного возраста (изучение двигательного опыта детей)

Наряду с особенностями развития физических качеств важно оценить имеющийся двигательный опыт, представленный основными движениями, и качество

выполнения различных заданий. Критерии оценки основных движений зависят от возраста, ребенка. До трех лет можно применять достаточно простую оценку — «умеет», «не умеет». В дальнейшем предпочтение следует отдавать более точной системе оценки результатов — в баллах:

«отлично» - все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения

(5 баллов);

«хорошо» - при выполнении теста допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат (4 балла);

«удовлетворительно» — тест выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от заданной модели (3 балла);

«неудовлетворительно» - упражнение практически не выполнено, однако ребенок делает попытки (1—2 элемента движения) к его выполнению (2 балла);

«плохо» - ребенок не предпринимает попыток к выполнению теста, физически не в состоянии его выполнить. Пятибалльная система оценки результатов тестирования двигательных навыков позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности отдельных детей, но и выявить уровень развития детей группы, сравнить их с показателями детей другой возрастной группы, и даже появляется возможность сравнить уровень физической подготовленности детей всего дошкольного учреждения. Результаты в баллах заносятся в протокол.

Качественные показатели освоения элементов техники основных движений детьми дошкольного возраста

Ходьба обычная

Младший возраст. 1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы. 2. Свободные движения рук (еще не ритмичны и не энергичны). 3. Согласованные движения рук и ног. 4. Примерное соблюдение направления с опорой на ориентиры.

Средний возраст. 1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы. 2. Свободные движения рук от плеча. 3. Шаг ритмичный, но еще не стабильный и тяжеловатый. 4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них.

Старший возраст. 1. Хорошая осанка. 2. Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях. 3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный. 4. Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп. 5. Активное разгибание и сгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая). 6. Соблюдение различных направлений и умение менять их.

Методика обследования ходьбы. Время учитывается с точностью до 0,1 с, старт и финиш отмечаются линиями. Ребенок находится на расстоянии 2-3 м от линии старта. Он проходит 10 м до предмета (игрушки), расположенного на расстоянии 2-3 м за линией финиша. Задание выполняется 2 раза. Фиксируется лучший результат.

Бег

Младший возраст. Бег на скорость. 1. Туловище прямое или немного наклонено вперед. 2. Выраженный момент «полета». 3. Свободные движения рук. 4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

Средний возраст. Бег на скорость. 1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты в локтях. 3. Выраженный вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40—50°). 4. Ритмичность бега. **Медленный бег.** 1. Туловище почти вертикально. 2. Шаг короткий, сгибание ноги небольшой амплитудой. 3. Руки полусогнуты, движения ненапряженные.

Старший возраст. Бег на скорость. 1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед внутрь. 3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60-80°). 4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах. 5. Прямолинейность, ритмичность бега.

Медленный бег.

1. Туловище почти вертикально.

2. Сгибание ног с небольшой амплитудой, шаг короткий, постановка ноги - с пятки.

3. Движение полусогнутых рук свободное, с небольшой амплитудой, кисти расслаблены.

4. Устойчивая ритмичность движений.

Методика обследования бега. До проведения проверки движений воспитатель размечает беговую дорожку: длина не менее 40 м до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 м. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок на подставке, лента и т.д.). Воспитатель знакомит детей с командами («На старт!», «Внимание!», «Марш!»), правилами выполнения задания (начинать бег строго по сигналу, возвращаться к линии старта только по краю дорожки). Целесообразно организовать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес и мобилизующий силы детей. Даются две попытки с интервалом для отдыха 2-3 мин., фиксируется лучший результат.

Прыжки

Прыжки в длину с места

Младший возраст. 1. Исходное положение: небольшое приседание на слегка расставленных ногах. 2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами. 3. Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное.

2. Приземление: мягко, одновременно на две ноги.

Средний возраст. 1. И.п.: а) ноги стоят параллельно, на ширине ступни; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отодвинуты назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед вверх. 3. Полет: а) руки вперед вверх; б) туловище и ноги выпрямлены. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; б) положение рук свободное.

Старший возраст. 1. И.п.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; б) руки свободно отодвинуты назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно (вверх вперед); б) выпрямление ног; в) резкий мах руками

вперед вверх. 3. Полет: а) туловище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Прыжок в глубину (спрыгивание)

Младший возраст. 1. И.п.: небольшое приседание с наклоном туловища. 2.

Толчок: одновременно двумя ногами. 3. Полет: ноги слегка выпрямляются, руки в свободном положении. 4. Приземление: мягко, на обе ноги одновременно.

Средний возраст. 1. И.п.: а) ноги стоят параллельно, слегка расставлены; б) полуприседание; в) руки свободно движутся назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед вверх. 3. Полет: а) ноги почти прямые; б) руки вверх. 4. Приземление:

а) одновременно на обе ноги, с носка с переходом на всю ступню;

б) руки вперед - в стороны.

Старший возраст. 1. И.п.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, слегка согнуты в коленях; б) туловище наклонено, голова прямо, руки свободно назад. 2.

Толчок: а) сильное отталкивание вверх с распрямлением ног; б) резкий взмах руками вперед вверх. 3. Полет: а) туловище вытянуто; б) руки вперед вверх. 4.

Приземление: а) одновременно на обе ноги, с переходом с носка на всю ступню, колени полусогнуты; б) туловище наклонено, в) руки вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Прыжки в длину с разбега

Старший возраст. 1. И.п.: а) равноускоренный разбег на носках, корпус слегка наклонен вперед; б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук, корпус выпрямляется. 2. Толчок: а) толчковая нога почти прямая, ставится на всю ступню, маховая нога выносится вперед вверх;

б) прямое положение туловища; в) руки вперед вверх. 3. Полет: а) маховая нога вперед вверх, к ней подтягивается толчковая нога, туловище почти прямое, одна нога идет вверх, другая — несколько в сторону; б) наклон туловища вперед, группировка; в) ноги (почти прямые) — вперед, руки - вниз назад. 4.

Приземление: а) одновременно на обе ноги, с переходом с пятки на всю ступню; б) туловище наклонено, ноги согнуты в коленях;

в) руки свободно движутся вперед.

Прыжки в высоту с разбега способом «согнув ноги»

Старший возраст. 1. И.п.: а) разбег с ускорением на последних шагах; б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук. 2. Толчок а) выпрямление толчковой ноги с резким выносом вперед вверх маховой; б) наклон туловища вперед; в) сильный мах руками вверх. 3. Полет: а) подтягивание толчковой ноги к маховой, группировка; б) руки вперед

вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе полусогнутые ноги с переходом с носка на всю ступню; б) туловище наклонено вперед; в) руки свободно движутся вперед; г) сохранение равновесия при приземлении (шаг вперед - в сторону).

Методика обследования прыжков.

В зале необходимо подготовить стойки для прыжков в высоту, резиновую дорожку и четко обозначить место отталкивания. На участке следует предварительно подготовить яму для прыжков: разрыхлить песок, указать место отталкивания и т.д.

Высота увеличивается постепенно (на 5 см). Каждому ребенку даются три попытки подряд, фиксируется лучший результат. Перед оценкой сложных видов прыжков (в длину и в высоту с разбега) целесообразно дать 1—2 пробные попытки (при высоте 30—35 см).

Метание вдаль

Младший возраст. 1. И.п.: стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте. 2. Замах: небольшой поворот вправо. 3. Бросок: с силой (для сохранения направления полета предмета).

Средний возраст. 1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука держит предмет на уровне груди. 2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука идет вниз назад; в) поворот в направлении броска, правая рука вверх вперед. 3. Бросок: а) резкое движение руки вдаль вверх; б) сохранение заданного направления полета предмета. 4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Старший возраст. 1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — впереди, правая - на носке; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз. 2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую - на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз - назад - в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута - «положение натянутого лука». 3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета. 4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

Метание в горизонтальную цель

Младший возраст. 1. И.п.: ноги слегка расставлены, рука перед собой (прицеливание). 2. Бросок: а) резкое движение рукой вверх-вниз; б) попадание в Цель:

Средний возраст. 1. И.п.: стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч, правая рука выдвинута вперед (прицеливание). 2. Замах: •

а) поворот в сторону мишени, наклон туловища вперед, бросок с силой;
б) попадание в Цель:

Старший возраст. 1. И.п.: а) стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч; б) правая рука выдвинута вперед (прицеливание), левая свободно опущена вниз.

2. Замах: а) перенос тяжести тела на правую ногу, левую на носок; б) одновременно правую руку поднять вверх. 3. Бросок: а) поворот в сторону мишени, перенос тяжести тела на левую ногу, правую на носок; б) резкое движение правой рукой вниз, одновременно хлещущее движение кисти; в)

попадание в Цель: 4. Заключительная часть: шаг вперед или приставление правой ноги, сохранение равновесия.

Метание в вертикальную цель

Младший возраст. 1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, левая впереди; б) правая рука согнута в локте, на уровне глаз (прицеливание). 2. Замах: правая рука слегка согнута в локте и поднята вверх. 3. Бросок: а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в Цель:

Средний возраст. 1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание). 2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз — назад — вверх; в) поворот в направлении броска. 3. Бросок: а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в Цель: 4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Старший возраст. 1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание). 2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу, левую на носок; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз - назад - вверх; в) поворот в направлении броска. 3. Бросок: а) перенос веса тела на левую ногу; б) резкое движение руки вперед от плеча; в) попадание в Цель: 4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Методика обследования метания.

Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10—20 м, ширина 5—6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами.

Мешочки или мячи удобно положить в ведерки (коробки) для каждого ребенка. Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек (мяч) в определенном направлении, затем по команде собрать мешочки (мячи). Метание в цель проводится индивидуально, каждому ребенку также дается по три попытки каждой рукой.

Лазанье

Лазанье по гимнастической стенке

Младший возраст. 1. Крепкий хват руками. Поочередный перехват руками рейки. 2. Чередующийся шаг. 3. Активные, уверенные движения.

Средний возраст. 1. Одновременность постановки руки и ноги на рейку. 2. Ритмичность движений.

Старший возраст. Одноименный и разноименный способы. 1. Одноименная (или разноименная) координация рук и ног. 2. Одновременность постановки руки и ноги на рейку. 3. Ритмичность движений.

Лазанье по канату способом «в три приема»

Старший возраст. И.п.: вис на прямых руках на канате. Первый прием: согнуть ноги, захватить канат ступнями. Второй прием: выпрямить ноги, согнуть руки. Третий прием: поочередный перехват каната руками над головой.

Методика обследования лазанья.

Проверка движений проводится индивидуально. Необходимо расположить маты около снаряда. Возможны 1-2 предварительные попытки. Начало подъема сопровождается командами: «Приготовиться!», «Марш!» Каждому ребенку дается

по три попытки, учитывается лучший результат. Одновременно с оценкой качества движения фиксируется время подъема и спуска.

По результатам анализа диагностики (экспресс-диагностики), а лучше — развернутого ее варианта, педагог уточняет для детей своей группы цели и задачи физического воспитания, планирует содержание и наиболее эффективные формы, методы работы с детьми.

Развернутый вариант диагностики включает представленное выше содержание экспресс-диагностики, направленной на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и качества ее освоения детьми (развитие детей физических качеств, особенности накопленного двигательного опыта: овладения основными движениями, динамику этих показателей в течение года), более подробное изучение особенностей здоровья, физического развития детей, проявлений потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, а также освоение ребенком позиции субъекта двигательной деятельности.

Планируемые результаты освоения Программы

Качество – это системное (интегративное) образование, формирующееся у воспитанника в процессе освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования, являющееся показателем его развития в личностном, интеллектуальном и физическом планах и способствующее самостоятельному решению ребенком жизненных задач, адекватных возрасту.

Личностные качества характеризуют развитие личностной сферы воспитанника (мотивации, произвольности, воли, эмоций, самооценки), в том числе морально-нравственное развитие.

Физические качества характеризуют физическое развитие воспитанника (силу, выносливость, гибкость, координацию, ловкость, скорость).

Интеллектуальные качества характеризуют развитие интеллектуальной сферы воспитанника (формирование высших психических функций, накопление социального опыта).

Классификация качеств на физические, личностные и интеллектуальные условна, так как для формирования любого качества требуется системное развитие ребенка: физическое и психическое (личностное и интеллектуальное).

Дошкольный возраст в отечественной психологии характеризуется как период «фактического складывания личности», поэтому становлению и развитию личностных качеств придается особое значение.

Сформированные интегративные качества ребенка – итоговый результат освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Но каждое качество, являя собой совокупность признаков, свойств, позволяет на протяжении всего периода освоения программы (от 3 до 7 лет) формировать его отдельные составляющие - промежуточные результаты.

Результаты освоения программы детьми 3-4 лет:

- умеет согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп;
- умеет реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;
- умеет самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя выполнять физические упражнения;
- иметь первоначальные представления о спортивных играх и упражнениях;
- принимать активное участие в подвижных играх.

Результаты освоения программы детьми 4-5 лет:

- умеет воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения;
- уверенно и активно выполнять основные элементы техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения),
- умеет оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;
- умеет соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;
- уметь ориентироваться в пространстве;

Результаты освоения программы детьми 5-6 лет:

- умеет осознанно и активно, с должным мышечным напряжением выполнять все виды движений;
- умеет анализировать, контролировать и оценивать свои движения и движения товарищей;
- умеет самостоятельно организовывать и спортивные и подвижные игры;
- умеет проявлять творчество в двигательной деятельности;
- .

Результаты освоения программы детьми 6-7 лет:

- умеет точно, энергично и выразительно выполнять все упражнения;
- умеет анализировать движения (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование);
- умеет самостоятельно организовывать и спортивные и подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- умеет проявлять творчество и инициативу, добиваться выразительного и вариативного выполнения движений;
- умеет выполнять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях;
- умеет проявлять свободу в движениях.

Список используемой литературы образовательной области «Физическая культура»

Методические пособия:

1. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.Мозаика-Синтез, 2014 год.
2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе - М. Мозаика-Синтез, 2012 год.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. – М. Мозаика-Синтез 2012 год.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной группе.- М. Мозаика - Синтез, 2012 год.
5. Е.Н.Вавилова. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Москва. «Просвещение» 2012 год.
6. В.Г.Фролов. Физкультурные занятия, игры, и упражнения на прогулке. Москва «Просвещение» 2013 год.
7. Р.В.Тонкова – Ямпольская. Ради здоровья детей. Москва. «Просвещение» 2012год.
8. Н.Г.Метельская. 100 физкультурных минуток. Москва 2013 год.
9. Е.Н.Вавилова. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Москва. «Просвещение» 2012год.
10. Ю.Ф.Лурри. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Москва. «Просвещение» 2012 год.
11. Т.А.Шарыгина. Беседы о здоровье. Творческий центр. Москва. 2012 год.
12. З.И.Береснева. Здоровый малыш. Творческий центр. 2012 год.
13. М.Ю.Картушина. Праздники здоровья для детей 6 – 7 лет. Москва. Творческий центр. 2012 год.
15. Г.П.Лескова. Общеразвивающие упражнения в детском саду. Москва. 2013год.
16. Т.И.Осокина. Физическая культура в детском саду. Москвва. 2013год.
17. Е. И. Подольская. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет. Волгоград « Учитель», 2012год.
- 18.Л. В. Останко. 50 оздоровительных упражнений для красивой осанки малыша. Санкт-Петербург «Литера», 2012год.
19. Н.Э. Власенко. 300 подвижных игр для дошкольников. Москва «АЙРИС-пресс», 2011год.
20. Э. Я. Степаненкова. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. Москва «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2013год.
21. Л. А. Соколова. Играем на прогулке. Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2012год.

