

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Владимира
«Детский сад № 54 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по художественно-эстетическому направлению развития детей»

РЕКОМЕНДОВАНО

Педагогическим советом

Протокол № 1

От «30» 08 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующим МБДОУ «Детский сад №54»



Хромова Н.И.

от «30» 08 2024г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортбеби»

Направленность-физкультурно-оздоровительная

Уровень сложности: базовый

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель-

Баганова Диана Романовна,

Педагог дополнительного образования

Владимир 2024

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

Программа разработана на основании следующих нормативных правовых документов:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации (приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ с изменениями на 29.12.2022г.;
- Постановлением правительства РФ от 15.09.2020г. №1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);
- Закона «О защите прав потребителей»;
- ФГОС ДО;
- Уставом МБДОУ «Детский сад №54»;
- Образовательной программой ДО МБДОУ «Детский сад №54».

Программа определяет объем, содержание, планируемые результаты и организационно-педагогические условия образовательной деятельности по

физическому развитию дошкольников 4–7 лет с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Программа предусмотрена для реализации в группах общеразвивающей, комбинированной, оздоровительной направленностей, в том числе скомплектованных по разновозрастному принципу.

Программа направлена на:

— приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение упражнений, нацеленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

— формирование у детей начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

— становление целенаправленности и само регуляции в двигательной сфере;

— становление ценностей ЗОЖ, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). Содержание Программы разработано с учетом динамики физического развития детей дошкольного возраста:

— дошкольный возраст — от 4 до 7 лет .

Содержание Программы представлено в соответствии с тремя

основными видами образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников:

- создание условий для охраны и укрепления здоровья детей;
- формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ;
- приобщение детей к физической культуре.

Цели и задачи реализации

Цель: охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

Задачи:

- охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ (гигиенических навыков, приемов закаливания и др.);
- развитие основных физических качеств ребенка (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умения рационально их использовать в повседневной жизни;
- развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
- воспитание воли, смелости, настойчивости и дисциплинированности.

1.2. Планируемые результаты освоения детьми Программы.

Системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат и т.п.) обуславливают необходимость определения результатов освоения Программы в виде целевых ориентиров физического развития. Последние представляют собой

возрастные характеристики возможных достижений ребенка в данном направлении образования и развития ребенка. Они разработаны в соответствии с основными положениями ФГОС ДО и учитывают его требования к освоению образовательной области «Физическое развитие».

Целевые ориентиры помогут определить, в каком направлении вести физическое развитие детей, как спроектировать индивидуальный образовательный маршрут для каждого ребенка.

По мере усвоения программы:

— Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата .

— Ребенок имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести ЗОЖ.

— Ребенок имеет представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

— Ребенок знаком с упражнениями, укрепляющие его здоровье.

— Ребенок владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении.

— Ребенок стремится к общению с взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого.

— Ребенок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им.

— Ребенок стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.

— У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазание, перешагивание и пр.)

— Ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений.

— Ребенок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа.

При реализации Программы проводится медико-педагогический мониторинг ИФРР. Он осуществляется педагогическими работниками и связан с оценкой эффективности педагогических действий по физического развития.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. Описание образовательной деятельности по развитию физических качеств детей.

Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей:

— организовывать работу по осуществлению мероприятий, способствующих укреплению здоровья детей, иммунной системы организма; систематически проводить оздоровительные и закаливающие мероприятия;

— создавать условия, стимулирующие двигательную активность детей; формировать и совершенствовать основные виды движений, способствовать формированию правильной осанки;

— обеспечивать психолого-педагогическую поддержку родителей в деле повышения компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:

— формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни;

— поддерживать у детей интерес к изучению своих физических возможностей;

— воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью;

— развивать у детей интерес к правилам здоровьесберегающего поведения.

Приобщение детей к физической культуре:

— удовлетворять потребность детей в движении и развивать положительные эмоции, активность и самостоятельность;

— знакомить детей с подвижными играми различной интенсивности, разными видами основных движений;

— развивать у детей умение ходить и бегать свободно, естественно, согласовывая движения рук и ног; выполнять во время ходьбы двигательные задания: повернуться, присесть и остановиться; — развивать у детей умение бегать, держа темп в соответствии с указанием педагога (медленно, быстро);

— формировать у детей умение сохранять правильную осанку в различных положениях: сидя, стоя, в движении;

— развивать у детей чувство равновесия и ориентировку в пространстве;

— развивать у детей навыки энергичного отталкивания двумя ногами и

правильного приземления.

Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей. Здоровье человека, и тем более ребенка, во много определяется его эмоциональнопсихическим состоянием, которое, в первую очередь, зависит от системы взаимоотношений с ближайшим социумом: родителями, педагогами, сверстниками. Самое важное для эмоционального здоровья ребенка — его отношения с семьей, ощущение им родительской любви и безусловного его принятия близкими людьми. Для детей дошкольного возраста ощущение родительской любви чаще всего приобретает невербальным путем, через тактильные взаимодействия (объятия, поглаживания, поцелуи и др.). Сегодня детско-родительские отношения требуют коррекции, поскольку современные родители, как правило, не осознают значимости любви к ребенку как основного условия его психофизического здоровья.

Следовательно, в системе оздоровительной работы первостепенной задачей является коррекция эмоциональных взаимоотношений между родителями и детьми.

Вторым по значимости условием, обеспечивающим психофизическое здоровье ребенка, является искреннее доброжелательное отношение к детям со стороны педагогов, воспитателей — в первую очередь, а также доброжелательные контакты детей друг с другом. Принятие ребенка другими сверстниками, установление с ними дружеских взаимоотношений также в значительной степени влияет на эмоциональное состояние ребенка и, таким образом, сказывается на его психофизическом здоровье.

Для педагогов детского сада коррекция детско-родительских

взаимоотношений и взаимодействий детей друг с другом является приоритетной задачей, вне решения которой другие средства оздоровления детей будут малоэффективны.

Поскольку создание комфортного микроклимата в группе детского сада является первоочередной задачей в системе общего оздоровления ребенка, в детском саду необходимо:

— создать атмосферу принятия, искренности и тепла по отношению к каждому воспитаннику, что зависит от стиля общения педагога с детьми;

— организовать жизнедеятельность детей на основе общих, привлекательных для каждого ребенка традиций: утренние встречи, ритуал укладывания на дневной сон, теплое прощание, празднование дней рождения детей и др.;

— организовать работу с родителями, способствующую их эмоциональному сближению с детьми на основе совместной двигательной деятельности (совместные подвижные игры, физкультурные занятия и развлечения и др.). Третьим важным условием сохранения и укрепления здоровья детей является осознание педагогами, что их психическое и физическое состояние напрямую влияет на здоровье воспитанников.

Реализация этих условий требует нового осмысления организации оздоровительной работы в детском саду, создания системы психологической помощи и профессиональной поддержки специалистам, работающим с детьми и их родителями. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ. Педагог приобщает детей к ЗОЖ, стимулирует интерес каждого ребенка к своему внешнему облику и внутреннему миру. Продолжает

знакомить детей с внешним строением тела человека (голова, шея, туловище, руки, ноги); дает представление об их роли в жизни человека. Дети начинают изучать свои физические возможности.

Педагог дает детям элементарные представления о ценности здоровья и ЗОЖ: о пользе физических упражнений, утренней зарядки, закаливающих процедур. На четвертом году жизни у детей закладываются основы бережного отношения к своему здоровью и здоровью других людей.

Взрослые (педагоги и родители) широко используют режимные моменты, прогулки, занятия физической культурой для формирования у детей начальных представлений о своем теле, здоровье, физических возможностях; содействуют переходу от «азбуки движений» к освоению их различных способов. Личный пример воспитателя, его отношение к физической культуре формируют у детей необходимые привычки и навыки, которые составляют основу ЗОЖ.

Приобщение детей к физической культуре.

Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре в группе организуется в различных формах в течение дня. Зимой проводятся игры и упражнения по обучению детей катанию на санках.

НОД по физическому развитию детей проводится в форме занятий не менее трех раз в неделю, длительность одного составляет не более 20 мин.

Занятия проводятся в физкультурном зале и на свежем воздухе в игровой форме.

2.2. Основные формы и методы Периодичность и

особенности организации детей.

Занятия по физическому развитию 1 раз в неделю с группой или подгруппой детей 20 минут.

Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Составляется комплекс общеразвивающих упражнений (далее — ОРУ) с предметами и без них. Через каждые две недели он меняется. В него входят упражнения: для развития и укрепления кистей рук, мышц плечевого пояса, спины, гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног.

Виды движений:

Катание, бросание, метание, ловля мяча:

— ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 70–100 см).

Лазание, ползание:

— ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них;

— подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола;

— пролезание в обруч;

— перелезание через бревно;

Прыжки:

— прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из круга в круг, вокруг предметов, между ними;

— прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка;

— прыжки через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую);

- прыжки через предметы (высота 5 см);
- прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см);
- прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Построения и перестроения:

- построение в колонну по одному, в шеренгу, круг;
- перестроение в колонну по два, врассыпную;
- размыкание и смыкание обычным шагом.

Ритмическая гимнастика:

- выполнение ОРУ под музыку.
- ходьба обычная на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную;
- ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом);
- ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой;
- ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол;
- ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см); — медленное кружение в обе стороны.
- бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по

прямой, извилистой дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную;

— бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, метание, ловля мяча:

— катание мяча друг другу между предметами, в воротца (ширина 50–60 см);

— метание на дальность правой и левой руками (2–2,5 м);

— метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 1,5 м);

— метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой руками (расстояние 1,5 м);

Подвижные игры:

- с бегом: «Птичка и птенчики», «Найди свой цвет», «Найди свой домик», «Мыши и кот», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Беги к флажку».

- с прыжками: «С кочки на кочку», «По ровной дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «Утята», «Кто дальше».

- с лазанием: «Мыши в кладовой», «Наседка и цыплята», «Кролики», «Птицы и дождь», «Не задень колокольчик».

- с мячом: «Сбей кеглю», «Прокати мяч с горки», «Лови, бросай, упасть не давай», «Кто дальше бросит».

На ориентировку в пространстве:

- «Угадай, кто кричит», «Кто хлопнул», «Найди, что спрятано», «Найди свое место».

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств

реализации Программы

Физическое развитие детей — с группой проводится с

учетом их здоровья педагог проводит с детьми игры и при постоянном

контроле. НОД по физическому развитию дошкольников проводится в форме

занятий, которые могут быть различных видов.

№ п/п	Вид занятия	Специфика структуры и содержания занятия		
		Вводная Часть	Основная Часть	Заключительная Часть
1.	Физкультурно оздоровительного характера	Разные виды ходьбы; строевые упражнения; ориентировка в пространстве; разминочный бег.	ОРУ с предметами, основные движения, подвижная игра. Любые физические упражнения, органично сочетаемые с сюжетом.	Успокоительная ходьба (малоподвижная игра), дыхательные упражнения, релаксация. Малоподвижная игра по сюжету, релаксация.
2.	Сюжетное	Игровой стретчинг		
3.	Игровое	Игра средней подвижности.	2–3 подвижные игры с разными	Малоподвижная игра, релаксация.

			видами движений (последняя — большой подвижности).	
--	--	--	--	--

Виды занятий по физическому развитию детей дошкольных

Групп

4.	Тематическое	С одним видом физических упражнений: лыжи, плавание и др. (проводится по специальной методике).
5.	Комплексное	С элементами включения в занятие задач других образовательных областей, которые решаются в комплексе с организацией физического развития
6.	Контрольное	Проводится в начале и конце года. Включает мониторинг, основанный на индивидуально личностном подходе.

Алгоритм проектирования занятия по физическому развитию дошкольников:

- Определить задачи занятия (обучающие, воспитательные,

оздоровительные).

Сформулировать для детей игровые, социальные, познавательные и др. (в зависимости от возраста и цели занятия) мотивы изучения любого двигательного материала на занятии: почему мы будем это делать, зачем это надо знать и уметь? Продумать, как объяснить их детям.

Продумать, сформулировать и реализовать этически выверенную ценностную составляющую занятия, причем не только в содержании образовательного материала, но и в методах, средствах, формах обучения и воспитания, развития, а также в собственном поведении на занятии.

- Определить вид занятия (физкультурно-оздоровительное, сюжетное, игровое, тематическое, комплексное, на воздухе, контрольное), взаимосвязь и логическую последовательность структурных частей (вводной, основной, заключительной).

- Продумать, какое физкультурное оборудование и инвентарь необходимы для занятия, его расположение в месте проведения занятия (группа, физкультурный зал, спортивная площадка и т.п.).

- Выбрать форму организации детей (группа, подгруппа, индивидуально, поточно и т.п.).
(последняя— большой подвижности).

- Отразить использование индивидуально-дифференцированного подхода: приемы, формы работы, позволяющие его реализовать, разные типы заданий для различных групп воспитанников.

- Определить рациональность распределения времени занятия, дозировку и сочетание разных задач.

- Определить собственное место и все возможные перемещения в пространстве в процессе занятия.

- Написать конспект занятия по физическому развитию дошкольников.

2.3. Интеграция Программы с другими образовательными областями.

Интеграция происходит со следующими образовательными областями:

речевая, познавательная, социально-коммуникативная, художественноэстетическое развитие.

2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников по освоению Программы.

В последнее время отмечается ухудшение состояния здоровья детей дошкольного возраста. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений. Одной из причин таких результатов является недостаточная осведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Формирование потребности в движении дошкольников зависит не только от выполнения физкультурно-оздоровительной работы в ДОО, но и от условий жизни, педагогической культуры, возможностей окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития ребенка.

Для повышения интереса детей к физической культуре необходимо тесное взаимодействие педагогов с семьями воспитанников.

Задачами сотрудничества признаются следующие:

- повышение роли семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- развитие инициативы родителей в формировании у детей ЗОЖ и

устойчивого интереса к физической культуре;

— формирование общественного мнения о значимости ЗОЖ, физической культуры в ДОО и семье.

В ДОО необходимо осуществлять систематическое, разностороннее физкультурное просвещение родителей, включая «передачу» теоретических знаний и оказание им помощи в приобретении практических навыков физического воспитания детей. Очень важно, чтобы у родителей была возможность принимать непосредственное участие в образовательной деятельности по физическому развитию своих детей, а при необходимости — обратиться за квалифицированной помощью к педагогам ДОО.

В зависимости от решаемых задач по физическому развитию, могут быть использованы различные формы взаимодействия с семьями воспитанников.

Информационные:

— функционирование справочно-информационной службы по вопросам физкультурного образования дошкольников;

— ведение «физкультурной страницы» на интернет-сайте ДОО (размещение новостных объявлений о спортивной жизни ДОО, района и т.п., видеofilmов о спортивных мероприятиях детского сада, фотоотчетов, методических статей по теме и советов для родителей);

— наглядная пропаганда ЗОЖ (рекламные буклеты, листовки, публикации, памятки и информационные письма для родителей и др.). 2.

Организационные:

— родительские собрания, в том числе тематические;

- анкетирование и интервьюирование родителей по вопросам физического развития дошкольников;
- совместный с родителями педагогический мониторинг физического развития детей;
- участие родителей в экспертизе качества оборудования спортивного зала, игровых физкультурных площадок, РППС групп;
- конференции, брифинги, тематические педсоветы с участием родителей и др.

Просветительские:

- «школы» физического воспитания для родителей;
- тематические встречи с привлечением медицинской сестры ДОО, врача из поликлиники, педагогов спортивных школ и пр.;
- педагогические беседы, индивидуальные и групповые консультации инструктора по физической культуре.

Практико-ориентированные:

- разработка и реализация совместных детско-родительских проектов физического развития дошкольников;
- участие родителей в мастер-классах по теме (а также их самостоятельное проведение);
- участие родителей в Днях здоровья, спортивных праздниках, досугах и развлечениях (в помещении и на улице): «Веселые старты», «Папа, мама, я — спортивная семья»);
- показ и проведение совместных физкультурных занятий для родителей и детей;

— создание семейного портфолио спортивных достижений;

— тренинги, семинары, практикумы и др.

Среди перечисленных выше наиболее эффективными и соответствующими современным требованиям формами взаимодействия считаются формы совместного творчества детей, родителей и педагогов.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Учебно- методическое обеспечение Программы.

В учебно-методический комплект Программы входят следующие пособия:

- Бережнова О.В., Бойко В.В. Методические рекомендации к парциальной программе физического развития детей 3–7 лет «Малыши крепыши». — М.: ИД «Цветной мир», 2016.

- Бережнова О.В., Бойко В.В. Проектирование физкультурнооздоровительной работы в детском саду. Сборник документов и локальных актов. — М.: ИД «Цветной мир», 2016.

«Теремок». — М.: ИД «Цветной мир», 2017.

- Бережнова О.В., Бойко В.В. Фольклорно-физкультурные праздники, досуги и развлечения в детском саду. Учебно-методическое пособие для педагогов. — М.: ИД «Цветной мир», 2017.

- Бойко В.В., Бережнова О.В. Статистическая компьютерная программа «Мониторинг индивидуального физического развития дошкольника» на CDдиске. — М.: ИД «Цветной мир», 2016.

- Подвижные игры в детском саду / под ред. О.В. Бережновой, В.В. Бойко. — М.: ИД «Цветной мир», 2017.

- Спортивные игры в детском саду и семье / под ред. О.В. Бережновой, В.В.

Бойко. — М.: ИД «Цветной мир», 2017.

3.2. Организация образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников.

Физическое воспитание детей должно быть реализовано и направлено на улучшение здоровья и физического развития, учет индивидуальных особенностей организма, формирование двигательных навыков.

Двигательный режим, физические упражнения следует осуществлять с учётом состояния здоровья, возраста детей. Для оптимизации двигательной активности детей в неделю, а также с целью обеспечения детей основных видов форм физкультурно-оздоровительной работы, следует обеспечивать детям оптимальный двигательный режим в течении всего дня.

3.3. Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Программы.

Игровой тест «Помоги бельчатам запастись шишками на зиму»

Проводится на дорожке, расстояние которой 10 м. На одной из сторон дорожки кладется два кубика, на другой ставится куб, стул и т.п. Ребенок стоит на линии старта с одним кубиком в руках. Ребенку предлагается бегом перенести этот кубик на другую сторону, положить его на куб, вернуться обратно, взять второй кубик, отнести его и положить рядом с первым. Таким образом ребенок пробегает 30 м.

Педагог дает установку: «Сыграем в игру “Помоги бельчатам запастись шишками на зиму”. Нужно перенести как можно быстрее «шишки» — кубики». Отмечается количественный результат: время в секундах, и дается качественная оценка техники бега.

Качественная оценка:

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты в локтевых суставах.
3. Выраженный вынос бедра маховой ноги (под углом 40–50°).
4. Ритмичность бега.

Игровой тест «Зайчик»

Для проведения обследования детей необходимо иметь на участке яму с песком 4х4 м. Глубина ямы 40–50 см. На расстоянии 40 см перед ямой вкапывается доска для отталкивания.

Ребенку предлагается встать на опорную доску (к обозначенной черте), прыгнуть как можно дальше. Каждый ребенок имеет три попытки. Лучший результат записывается в протокол. Количественный результат — расстояние, измеряется в см, также проводится качественная оценка техники прыжка в длину с места.

Качественная оценка:

И. п.: узкая стойка, ноги врозь.

1. Замах: руки вперед, затем полу присед с наклоном туловища и отведением рук назад.
2. Толчок: двумя ногами одновременно с махом руками вперед и вверх.
3. Полет: руки вперед-вверх, туловище и ноги выпрямлены.
4. Приземление: одновременно на обе ноги, мягко, с пятки на носок, положение рук свободное.

Игровой тест «Тайное послание»

Выбирается дорожка, длина которой 15–20 м, ширина 4–5 м; дорожка

размечена на метры или по 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берутся мешочки весом 150 г для детей второй младшей группы. Педагог предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой рукой способом «из-за спины через плечо». Ребенок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Лучший результат записывается в протокол. Количественный результат записывается в метрах и сантиметрах, проводится качественная оценка техники метания (для метания правой рукой используются мешочки красного цвета, левой — зеленого).

Качественная оценка :

И. п.: при метании правой рукой стойка: ноги врозь, левая рука, туловище повернуты в сторону броска, мешочек в опущенной руке.

1. Прицеливание: наклон туловища вперед, правая рука поднимается вперед-вверх.

2. Замах: рука с мешочком проносится вниз-назад около колена отводится в крайнее заднее положение, туловище слегка отклоняется назад.

3. Бросок: рука с мешочком резко выпрямляется.

4. Сохранение равновесия.

Игровой тест «Силачи»

Выбирается дорожка, длина которой 1–10 м, ширина 4–5 м; дорожка размечена на метры или по 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берется мяч весом 1 кг. Педагог предлагает ребенку встать у черты и бросить мяч с места двумя

руками из-за головы как можно дальше. Ребенок производит три броска, замер осуществляется после каждого броска. Лучший результат фиксируется.

Количественный результат записывается в см, также проводится качественная оценка техники метания.

Качественная оценка:

И. п.: стоит лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, держит мяч за головой.

1. При броске руки идут вниз-вперед, затем вверх-вперед.

2. Бросок: резкое движение руки вдоль-вверх.

3. Сохранение заданного направления полета предмета.

4. Сохранение равновесия.

Игровой тест «Леопард»

Бег на выносливость проводится с группой детей 4–5 человек. Ребенок бежит в удобном для себя темпе (умеренном). Он бежит до тех пор, пока не отказывается бежать дальше и не переходит на ходьбу. Дети младшего бегут за лидером (инструктором по физкультуре, воспитателем). Желательно, чтобы старт и финиш находились в одном и том же месте. Фиксируется расстояние (количественный результат), а также дается качественная оценка бега.

Качественная оценка:

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.

2. Руки полусогнуты в локтевых суставах.

3. Выраженный вынос бедра маховой ноги (под углом 40–50°).

4. Ритмичность бега.

Игровой тест «Что помню, то и делаю»

Младший дошкольный возраст. Используется 5–6 предметов

спортивного инвентаря (палка, мешочек с песком, флажки, дуга, мяч).

Педагог называет предмет, ребенок должен его взять, по словесному объяснению выполнить задание.

Оценка:

4 балла. Выполняет все действия правильно.

3 балла. Выполняет все действия правильно, но с большой помощью взрослого.

2 балла. Выполняет самостоятельно и правильно менее 50% заданий, со значительной помощью взрослого.

1 балл. Практически все действия выполняет с помощью взрослого.

Для оценки уровня физической подготовленности, используется комплексная характеристика, основанная на динамике собственных результатов ребенка и системе 4-балльной оценки: низкий, средний, норма (оптимальный), высокий уровень. Уровень определяется после повторной диагностики физических качеств и двигательных навыков (в мае) и отражает темпы их прироста для каждого ребенка индивидуально.

Условные сравнительные данные.

От 3,5 до 4 баллов — высокий уровень ИФРР (как развития физических качеств, двигательных навыков, так и самостоятельной деятельности).

От 2,4 до 3,4 балла — норма (оптимальный) уровень, характеризующийся незначительными недостатками в развитии одного из отдельных компонентов.

От 1,3 до 2,3 балла — средний уровень, характеризующийся

недостаточным развитием составных компонентов блоков.

Менее 1,2 балла — низкий уровень, характеризующийся серьезными

проблемами в развитии всех составных компонентов.

Темп прироста количественных показателей определяется в

процентах, которым соответствуют определенные баллы, и обозначается как

W. Шкала оценки применяется следующим образом: если ребенок показал

низкий результат в одном упражнении и получил, соответственно,

минимальный балл, то для получения общего оптимального результата он

должен в других показать результат с высоким либо с оптимальным баллом.

Данная шкала позволяет дифференцированно оценивать результаты

тестирования. Использование комплексной оценки и наличие зон шкалы

позволяет компенсировать низкие результаты в одних упражнениях

высокими в других. Такой подход позволит до определенной степени

нивелировать морфофункциональные различия детей.

За счет естественного роста, оптимизации

двигательной активности в ДОО, семье

и целенаправленной системы

физического развития

Для оценки темпов прироста количественных показателей физического

развития дошкольника предлагаем использовать формулу, разработанную

В.И. Усаковым: $W=200 (P2-P1) \times X1 \times X2 / (P2+P1)$

W — прирост количественных показателей темпов физического

развития ребенка в процентах;

$P1$ — исходный количественный результат (сентябрь);

$P2$ — конечный количественный результат (май); $X1$ — средний результат группы (сентябрь);

$X2$ — средний результат группы (май);

$X1 \times X2$ — поправочный коэффициент.

На основании результатов тестирования выбранного комплекса изучаются особенности моторного развития детей, раскрываются закономерности в развитии двигательных функций. Комплекс тестов охватывает широкий спектр физиологических систем, механизмов и двигательных возможностей ребенка, уровень функционирования которых в значительной степени определяет уровень физической подготовленности ребенка.

Установив причины отставания или опережения в усвоении двигательных умений и навыков, мы имеем возможность наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях ДОУ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Антонов Ю.Е., Иванова Е.Ю. Основные положения программы «Здоровый дошкольник» // Обруч. — 1996. — №1. — С.5–6.
2. Бережнова О.В. Интегрированное планирование образовательной деятельности в детском саду. Вторая младшая группа. I квартал: Методическое пособие. — М.: Изд-во ИСДП, 2013.
3. Бережнова О.В. Интегрированное планирование образовательной деятельности в детском саду. Вторая младшая группа. II–III кварталы: Методическое пособие. — М.: Изд-во ИСДП, 2013.
4. Бережнова О.В. Проектирование образовательной деятельности в дошкольной организации. Современный взгляд на проблему // Школа управления образовательным учреждением. — 2013.— № 08 (28). — С. 20–24.
5. Бережнова О.В. Проектирование основной образовательной программы дошкольной организации. Рабочая программа педагога. Методическое пособие. — М.: Цветной мир, 2014. — 144 с.
6. Бережнова О.В., Бойко О.Н., Максимова И.С. Интегрированное планирование работы детского сада в летний период: Методическое пособие. — М.: ИД «Цветной мир», 2014. — 208 с.
7. Бережнова О.В., Тимофеева Л.Л. Проектирование образовательного процесса в ДООУ с учетом современных требований // Цветной мир. — 2013. — № 2. — С. 3–7.
8. Бережнова О.В., Тимофеева Л.Л. Проектирование

- образовательной деятельности в дошкольном учреждении // Повышение профессиональной компетентности педагога ДОО. Выпуск 1 / Под ред. Тимофеевой Л.Л. — М.: Педагогическое общество России, 2013. — С. 41–93.
9. Глазырина Л.Д. Физическая культура — дошкольникам. — М.: Владос, 1999.
10. Глущенко Л.И. Подвижные игры как средство физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие. — М.: Физическая культура, 2006. — 192 с.
11. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОО: Основные виды, сценарии занятий. — М.: 5 за знания, 2005. — 112 с.
12. Демидова В.Е., Сундукова И.Х. Здоровый педагог — здоровый ребенок. Культура питания и закаливания. — М.: Цветной мир, 2013. — 96 с.
13. Демидова В.Е., Сундукова И.Х. Здоровый педагог — здоровые дети. Учимся правильно дышать. — М.: Цветной мир, 2013. — 96 с.
14. Деркунская В.А. Воспитание культуры здоровья детей дошкольного возраста // Повышение профессиональной компетентности педагога дошкольного образования. Выпуск 4 / Под ред. Тимофеевой Л.Л. — М.: Педагогическое общество России, 2013. — С. 66–109.
15. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительные технологии XXI века. / Авт.-сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: АРКТИ, 2001. — 80 с.
16. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий / Авт.-сост. М.А. Павлова, М.В. Лысогорская. — Волгоград: Учитель, 2009. — 189

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью 29
(двадцать девять) листов
заведующий МБДОУ «Детский сад №54»
Н.И. Хромова

