



**Проведение занятий в спортивных и физкультурных
секциях по физкультурно-спортивному развитию
«Здоровячок»**

Составитель: Пахомова А.А.,
инструктор по ФИЗО

г.Нижневартовск, 2019г.

1. Содержание

№	Содержание	Номер страницы
1	Содержание	2
2	Паспорт программы	3
3	Пояснительная записка	5
3.1	Цели и задачи	6
3.2	Планируемые результаты	7
3.3	Объем образовательной нагрузки	8
4	Содержание программы	9
4.1	Учебный план- график на 1-й год для детей 3-4 лет	9
4.2	Учебный план- график на 2-й год для детей 4-5 лет	10
4.3	Учебный план- график на 3-й год для детей 5-6 лет	11
4.4	Учебный план- график на 4-й год для детей 6-7 лет	12
4.5	Содержание на 1-й год для детей 3-4 лет	13
4.6	Содержание на 2-й год для детей 4-5 лет	15
4.7	Содержание на 3-й год для детей 5-6 лет	17
4.8	Содержание на 4-й год для детей 6-7 лет	20
5	Организационно-педагогические условия	23
5.1	Учебный план	23
5.2	Расписание занятий	23
5.3	Программное – методическое обеспечение	24
5.4	Дидактическое обеспечение	25
5.5	Материально-техническое обеспечение	25
6	Мониторинг освоения программы	26
7	Список используемой литературы	33
7.1	Использованные материалы	34

2. Паспорт программы

	Программа ДПОУ по проведению занятий в спортивной секции по физкультурно-спортивному развитию «Здоровячок»
Основание для разработки Программы	<p>Конституция Российской Федерации;</p> <ul style="list-style-type: none"> • - Закон «Об образовании» от 10.07.1992г № 3267-1 (с изменениями и дополнениями); • - Конвенция ООН о правах ребенка; • - Федеральный закон РФ «Об образовании» ст.26 п.1 «Обеспечение прав воспитанников на получение дополнительного образования»; • - Рекомендации департамента образования города Нижневартовска; • - СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.5.213г. • - СанПин и информационного письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 19.10.06. №06 -1616 «О методических рекомендациях» Приложение 7 «Примерная наполняемость групп». • - Письмо Минобрнауки РФ от 14.03.00г.№65-23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»; • - Приказ Минздрава РФ и Минобрнауки РФ №186/272 от30.06.1992 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях»; • ФГОС ДО (утвержден приказом Министерством образования и науки РФ от17.10.2013г. №1155) • - Методики А.Г.Назаровой «Игровой стретчинг», В.И.Филипповича «Теория и методика гимнастики» • - Адаптивная образовательная программа дошкольного образования
Заказчик Программы	<p>МАДОУ города Нижневартовска ДС №49 «Родничок», Родители (законные представители) воспитанников (3-7) дошкольного возраста</p>
Разработчик Программы	<p>Пахомова А.А., инструктор по физической культуре Первая квалификационная категория</p>
Система организации контроля за исполнением Программы	<p>Осуществляется администрацией МАДОУ ДС №49 «Родничок» и родительской общественностью.</p> <p>Отслеживание результативности предусмотрено в различных формах:</p> <ul style="list-style-type: none"> • соревнования различного уровня; • ежегодный мониторинг в соответствии с мониторингом МАДОУ; • аналитическая справка.

<p>Механизм реализации Программы</p>	<p>Администрация ДОУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • анализирует ход выполнения мероприятий по реализации программы, • вносит предложения по ее корректировке, • осуществляет организационное, информационное и методическое обеспечение реализации программы.
<p>Краткая характеристика Программы</p>	<p>Формирование жизнеспособного подрастающего поколения - одна из главных задач развития страны. Данной образовательной программы обусловлена все возрастающей тенденцией к росту заболеваемости, снижением функциональных возможностей детей и темпов их физического и умственного развития. Данная программа дополнительного образования «Здоровячок» является актуальной на сегодняшний момент, так как упражнения игрового стретчинга и акробатики оказывают разностороннее влияние на организм занимающихся. Многообразие физических упражнений и методов их применения, составляющих содержание программы, позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма в соответствии с двигательными возможностями ребенка.</p> <p>Предлагаемая программа направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом, развитие и высвобождение скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания, укрепление позвоночника. Методика упражнений основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм в сочетании с правильным дыханием. Программа «Здоровячок» » разработана с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся, достижению всестороннего развития, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой и спортом.</p>

3. Пояснительная записка

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения - одна из главных задач развития страны.

Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования определяют как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы.

Программа дополнительного образования «Здоровячок» имеет физкультурно-спортивную направленность и подчинена требованиям ФГОС ДО. Специфика заключается в интеграции образовательных областей: «Здоровье», «Физическая культура», «Безопасность», «Познание». Программа «Здоровячок» разработана на основе методики А.Г.Назаровой «Игровой стретчинг».

Данная программа реализуется на базе образовательного учреждения г. Нижневартовска МАДОУ ДС №49 «Родничок» и ориентирована на детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста (3-7 лет).

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена все возрастающей тенденцией к росту заболеваемости, снижением функциональных возможностей детей и темпов их физического и умственного развития. На этапе дошкольного возраста, когда жизненные установки детей еще недостаточно прочны и нервная система отличается особой пластичностью, необходимо формировать мотивацию на здоровье и ориентацию их интересов на здоровый образ жизни.

Данная программа является **актуальной** на сегодняшний момент, так как упражнения игрового стретчинга и акробатики оказывают разностороннее влияние на организм занимающихся. Многообразие физических упражнений и методов их применения, составляющих содержание программы, позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма в соответствии с двигательными возможностями ребенка.

Предлагаемая программа направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом, развитие и высвобождение скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания, укрепление позвоночника. Методика упражнений основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм в сочетании с правильным дыханием.

Новизна программы «Здоровячок» заключается в том, что из предлагаемой методики был выбран материал для занятий с детьми младшего, среднего и старшего дошкольного возраста (3 – 7 лет). Она дополнена методическими рекомендациями А.Г.Назаровой «Игровой стретчинг», В.И.Филипповича «Теория и методика гимнастики». В содержание вводной части занятия входят упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения, упражнения на координацию движений. Исходя из этого в программе представлены танцевально-ритмические композиции Т.Суворовой «Танцевальная ритмика для детей» и Е.Железновой «Игровая гимнастика». Используя методические указания А.Г.Назаровой «Игровой стретчинг», из предлагаемых упражнений системы игрового стретчинга составлена картотека комплексов, направленных на развитие гибкости, растяжки, мышечной силы. **Отличительной особенностью** данной программы дополнительного образования от методики А.Г.Назаровой «Игровой стретчинг» является то, что она изменена, дополнена и адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения, и разработана на младший, средний и старший дошкольный возраст (3 – 7 лет). Произведена систематизация материала в виде конспектов занятий.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы (3 -7 лет).

Сроки реализации образовательной программы -4 года обучения.

1 -4 год обучения -2 часа в неделю -72 учебных часов в год.

Формы и режим занятий.

Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей наполняемостью до 10 человек.

Занятия проводятся вне основной образовательной деятельности.

Форма обучения – очная.

Состав групп остается постоянным.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными способностями результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Полезными в данном случае могут быть специальные упражнения, выполняемые индивидуально, а также допускается ограничение постановки задач для отстающих детей при условии выполнения основной задачи.

Продолжительность занятий для детей 3-4 лет – 15 мин, для детей 4-5 лет -20 мин, для детей 5-6 лет -25 мин, для детей 6-7 лет – 30мин.

Стоимость занятий утверждена приказом МАДОУ города Нижневартовска ДС № 49 «Родничок» от 30.08.2018года «Об утверждении тарифов на услуги, предоставляемые МАДОУ города Нижневартовска ДС № 49 «Родничок».

3.1.Цели программы:

Создание условий для развития мотивации у детей к сохранению собственного здоровья и укрепления здоровья ребенка, содействие всестороннему развитию личности дошкольника через знакомство с многообразием упражнений игрового стретчинга.

Задачи:

Обучающие:

- Познакомить детей с упражнениями игрового стретчинга и элементами акробатики через игровые формы обучения;
- Сформировать у ребенка представления о здоровом образе жизни и выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности, в которой его любимые упражнения станут неотъемлемой частью последней;
- Познакомить и разучить с детьми упражнения, направленные на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.

Развивающие:

- Повышение общего уровня физической подготовленности;
- Сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов;
- Укреплять способность мышц сокращаться, растягиваться и расслабляться;
- Развивать чувство равновесия, способность легко владеть своим телом;
- Развивать творческую двигательную деятельность.

Воспитывающие:

- Воспитывать смелость, настойчивость, чувства дружбы и товарищества;
- Воспитывать интерес к спортивным занятиям.

3.2. Планируемый результат

1 год обучения.

По окончании обучающийся должен уметь:

- выполнять ходьбу и бег в колонне по одному и враспынную, чередуя их с образно - двигательными действиями;
- выполнять музыкальные композиции игровой ритмики;
- выполнять различные упражнения для развития гибкости, растяжки, мышечной силы в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях;
- группироваться из положения, сидя на полу в позе прямого угла, руки в упоре сзади;
- выполнять перекаты в сторону из положения, лежа на спине или животе, руки вверх и из седа на пятках с опорой на предплечья;

2 год обучения.

По окончании обучающийся должен уметь:

- выполнять спортивную ходьбу с оттянутыми носочками;
- выполнять музыкальные композиции игровой ритмики;
- выполнять упражнения для развития мышечной силы, гибкости, растяжки, пластичности в образных и игровых двигательных действиях и заданиях;
- группироваться из положения лежа на спине;
- выполнять перекат в группировке назад – вперед лежа на спине и из положения сидя;

3 год обучения:

По окончании обучающийся должен уметь:

- выполнять ходьбу гимнастическим шагом;
- группироваться из разных исходных положений;
- выполнять различные виды перекатов:
- перекат в сторону в группировке из исходного положения - стойки на коленях;
- перекат в группировке назад – вперед из упора присев;
- перекат в сторону из стойки на одном колене, другая нога вытянута в сторону;
- . выполнять кувырок вперед в группировке;
- выполнять стойку на лопатках;

- выполнять упражнение «мостик» из положения лежа на спине;
- выполнять упражнения для развития мышечной силы, гибкости, растяжки, пластичности

4 год обучения.

По окончании обучающийся должен уметь:

- выполнять кувырок назад в группировке;
- выполнять перекат в сторону из положения - стоя на коленях с последующим разведением ног в стороны во время переката;
- выполнять перекат назад из упора присев в стойку на лопатках и, наоборот, из стойки на лопатках в упор присев;
- выполнять «круговой» перекат;
- выполнять стойку на руках со страховкой с переходом в кувырок вперед в группировке;
- выполнять упражнение «мостик» опусканием из исходного положения – стоя ноги на ширине плеч со страховкой;
- продолжать выполнять упражнения для развития мышечной силы, гибкости, растяжки, пластичности.

3.3. Объем образовательной нагрузки

Сроки реализации:

- Программа рассчитана на 4 учебных года (сентябрь-май).
- Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 15 минут - 30 минут с детьми дошкольного возраста (3-7 лет) в спортивном зале дошкольного учреждения.
- Группа включает 8 детей.

Приемы и методы работы

- наглядные (показ действий, слуховые и зрительные ориентиры, помощь педагога, наглядные пособия);
- словесные (объяснения, команды, рассказ, беседы, вопросы);
- практические (многократное самостоятельное выполнение движений, игровые упражнения, подвижные игры, игры-соревнования, эстафеты).

4. Содержание программы
4.1.Календарный учебный график на 1-ый год обучения для детей (3-4 лет)

<i>№</i>	<i>Название темы.</i>	<i>Всего часов.</i>	<i>Теоретические занятия</i>	<i>Практические занятия</i>
1.	<i>Образно - игровые и танцевальные упражнения.</i>	9,5ч		9,5ч
2.	<i>Упражнения системы игрового стретчинга: Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад.</i>	6ч		6ч
3.	<i>Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед.</i>	7ч		7ч
4.	<i>Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону.</i>	4ч		4ч
5.	<i>Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.</i>	7ч		7ч
6.	<i>Упражнения на укрепление и развитие стоп.</i>	7ч		7ч
7.	<i>Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса.</i>	4ч		4ч
8.	<i>Акробатические упражнения.</i>	7ч		7ч
9.	<i>Подвижные игры.</i>	14,5ч		14,5ч
10.	<i>Теоретическая подготовка: -Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки.</i>	2ч	1ч	1ч
11.	<i>Правила выполнения различных упражнений, подвижных игр.</i>	4ч	4ч	
	<i>Итого:</i>	72ч	5ч	67ч

4.2.Календарный учебный график на 2-ой год обучения для детей (4-5 лет)

№	Название темы.	Всего часов.	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Образно - игровые и танцевальные упражнения.	11ч		11ч
2.	Упражнения системы игрового стретчинга:	5,5ч		5,5ч
3.	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад.	5,5ч		5,5ч
4.	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед.	5,5ч		5,5ч
5.	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону.	5,5ч		5,5ч
6.	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	5,5ч		5,5ч
7.	Упражнения на укрепление и развитие стоп.	5,5ч		5,5ч
8.	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса.	9ч		9ч
9.	Акробатические упражнения.	14ч		14ч
10.	Подвижные игры.	2ч		1ч
11.	Теоретическая подготовка: -Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки.	3ч	1ч	
12.	Правила выполнения различных упражнений, подвижных игр.		3ч	
	Итого:	72ч	4ч	68ч

4.3.Календарный учебный график на 3-ий год обучения для детей (5-6 лет)

№	Название темы.	Всего часов.	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Образно - игровые и танцевальные упражнения.	14ч		14ч
2.	Упражнения системы игрового стретчинга: Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад.	6ч		6ч
3.	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед.	6ч		6ч
4.	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону.	4ч		4ч
5.	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	6ч		6ч
6.	Упражнения на укрепление и развитие стоп.	4ч		4ч
7.	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса.	4ч		4ч
8.	Акробатические упражнения.	12ч		12ч
9.	Подвижные игры.	12ч		12ч
10.	Теоретическая подготовка: -Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки.	2ч	1ч	1ч
11.	-Правила выполнения различных упражнений, подвижных игр.	2ч	2ч	
	Итого:	72ч	3ч	69ч

4.4.Календарный учебный график на 4-ый год обучения для детей (6--7 лет)

№	Название темы.	Всего часов.	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	<i>Образно - игровые и танцевальные упражнения.</i>	<i>10ч</i>		10ч
2.	<i>Упражнения системы игрового стретчинга: Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад.</i>	<i>8ч</i>		8ч
3.	<i>Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед.</i>	<i>8ч</i>		8ч
4.	<i>Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону</i>	<i>4,5ч</i>		4,5ч
5.	<i>Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.</i>	<i>8ч</i>		8ч
6.	<i>Упражнения на укрепление и развитие стоп.</i>	<i>4,5ч</i>		4,5ч
7.	<i>Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса.</i>	<i>4,5ч</i>		4,5ч
8.	<i>Акробатические упражнения.</i>	<i>12ч</i>		12ч
9.	<i>Подвижные игры.</i>	<i>10ч</i>		10ч
10.	<i>Теоретическая подготовка: -Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки.</i>	<i>1ч</i>	<i>0,5ч</i>	
11.	<i>-Правила выполнения различных упражнений, подвижных игр.</i>	<i>1,5ч</i>	<i>1,5ч</i>	0,5ч
	Итого:	72ч	2ч	70ч

4.5. Содержание на 1-ый год обучения для детей 3-4 лет

1. Образно-игровые и танцевальные упражнения. (9,5 часов).

Образно – игровые упражнения включают в себя различные виды ходьбы, бега, прыжков в двигательных и образных действиях, которые развивают творческую двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движениях и в пространстве, внимание, фантазию и др.

Ходьба:

- группой;
- враспынную;
- в колонне по одному;
- на носках;
- на пятках;
- с высоким подниманием колен;
- в сцеплении за руки.

Бег:

- враспынную;
- враспынную с нахождением своего места в шеренге;
- в колонне по одному;
- с остановкой на звуковой сигнал.

Прыжки.

- на 2-х ногах на месте;
- ноги вместе - ноги врозь;
- прямой галоп.

Танцевальные упражнения представлены образно – танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

«Воробушки», «Пони», «Поезд», «Цыплятки», «Самолеты», «Колобок». Музыкальный диск Т.Суворовой «Танцуй, малыш», Санкт – Петербург.
«Автобус». Музыкальный диск Е.Железновой «Игровая гимнастика».

Упражнения системы игрового стретчинга.

Упражнения стретчинга это упражнения для развития мышечной силы, растяжки, гибкости, пластичности в образных, игровых и двигательных действиях. Упражнения объединены в серии: для спины, брюшного пресса и т.д. Каждая такая группа упражнений имеет свой терапевтический эффект. Упражнения представлены в виде комплексов.

2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад (6 часов):

«Змея», «Змея» (усложненный вариант), «Кораблик», «Дельфин», «Рыбка».

3. Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед (7 часов):

«Зайчик», «Лягушка и комарик», «Книжка», «Горка».

4. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону (4 часа):

«Лисичка», «Стрекоза», «Муравей».

5. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног (7 часов):

«Бабочка», «Бабочка» (усложненный вариант), «Паучок» (с опорой на руки), «Велосипед».

6. Упражнения на укрепление и развитие стоп (7 часов):

«Ходьба», «Гусеница», «Лошадка».

7. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса (4 часа):

«Пловцы», «Самолет», «Мельница».

8. Акробатические упражнения. (7 часов).

Акробатические упражнения способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, развивают способность ориентироваться в пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуя функцию равновесия.

- Группировка из положения сидя на полу в позе прямого угла.
- Перекаты:

-перекат в сторону из положения лежа на спине или животе, руки вверх;

-перекат боком из седа на пятках с опорой на предплечья.

9. Подвижные игры. (14,5 часов).

Подвижные игры направлены на развитие физических качеств: быстроту, ловкость, скоростно – силовые качества.

«Солнышко и дождик», «Мы – осенние листочки», «Догони мяч», «Догони меня», «Еж с ежатами», «Медведь», «Самолеты», «Не боимся мы кота», «Веселые зайчата», «Снежинки и ветер», «Грачи и автомобиль», «Жуки», «Карусель», «Цыплята на полянке», «Лягушки», «Одуванчики».

К.К. Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников», Москва, издательство ГНОМ и Д, 2003г.

10. Теоретическая подготовка (6 часов):

-Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки.

-Правила выполнения различных упражнений, подвижных игр.

На первом занятии с детьми проводится беседа на тему «Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки». Во время выполнения упражнений и проведения подвижных игр в течение года эти знания закрепляются.

Во время занятий при необходимости педагог объясняет воспитанникам правила выполнения тех или иных упражнений и заданий, правила подвижных игр.

4.6. Содержание на 2-ой год обучения для детей 4-5 лет

1. Образно-игровые и танцевальные упражнения (11 часов).

Образно – игровые упражнения включают в себя различные виды ходьбы, бега, прыжков в двигательных и образных действиях, которые развивают творческую двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движениях и в пространстве, внимание, фантазию и др.

Ходьба:

- в колонне по одному;
- в колонне по одному с остановкой на звуковой сигнал;
- спортивным шагом с оттянутым носочком;
- на носках;
- на пятках;
- с высоким подниманием колен;
- в приседе;
- в сцеплении за руки змейкой;
- в чередовании с другими движениями;
- с изменением темпа и направления движения.

Бег:

- врассыпную;
- в чередовании с другими движениями;
- с изменением темпа и направления движения;
- змейкой.

Прыжки.

- на 2-х ногах на месте;
- на 2-х ногах с продвижением вперед;
- ноги вместе - ноги врозь с продвижением вперед;
- прямой галоп.

Танцевальные упражнения представлены образно – танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

«Воробушки», «Автобус», «Веселые мячики», «Снежинки», «Поедем в лес».

Музыкальный диск Е.Железновой «Игровая гимнастика».

«Улыбка», «Чимби - римби».

Музыкальный диск Т.Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 2».

Упражнения системы игрового стретчинга.

Упражнения стретчинга это упражнения для развития мышечной силы, растяжки, гибкости, пластичности в образных, игровых и двигательных действиях. Упражнения объединены в серии: для спины, брюшного пресса и т.д. Каждая такая группа упражнений имеет свой терапевтический эффект. Упражнения представлены в виде комплексов.

2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад (5,5 часов):

«Змея», «Змея» (усложненный вариант), «Кобра», «Кораблик», «Лодка», «Качели».

3. Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед (5,5 часов):

«Горка», «Ежик», «Книжка», «Птица», «Носорог».

4. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону (5,5 часов):

«Лисичка», «Муравей», «Стрекоза», «Тростинка», «Флюгер».

5. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног (5,5 часов):

«Бабочка», «Паучок», «Велосипед», «Паровозик», «Зайчик», «Бег».

6. Упражнения на укрепление и развитие стоп (5,5 часов):

«Ходьба», «Лошадка», «Лошадка» (усложненный вариант), «Гусеница», «Лягушонок».

7. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса (5,5 часов):

«Пловцы», «Самолет», «Замочек», «Мельница».

8. Акробатические упражнения (9 часов).

Акробатические упражнения способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, развивают способность ориентироваться в пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуя функцию равновесия.

- Группировки:

- из положения сидя на полу в позе прямого угла;

- из положения лежа на спине.

- Перекаты:

- боком из положения лежа на спине или животе, руки вверх;

- боком из седа на пятках с опорой на предплечья;

- назад – вперед из положения лежа на спине;

- назад – вперед из положения сидя в группировке.

9. Подвижные игры. (14 часов).

Подвижные игры направлены на развитие физических качеств: быстроту, ловкость, скоростно – силовые качества.

«Сторож и зайцы», «Грибы - шалуны», «Соберитесь у мячей», «Найди пару», «Веселые матрешки», «Перелет птиц», «Мороз», «Мышки в доме»,

«Волшебная снежинка», «Барашек», «Пятнашки», «Цветочки – в горшочки», «Птицы и кошка», «Лиса в курятнике», «Курочка», «Зайцы и волк»,

«Пчелки и ласточка», «Садовник».

Ю.А.Кириллова «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе», Санкт – Петербург, «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2005г.

10. Теоретическая подготовка (5 часов):

-Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки.

-Правила выполнения различных упражнений, подвижных игр.

На первом занятии с детьми проводится беседа на тему «Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки». Во время выполнения упражнений и проведения подвижных игр в течение года эти знания закрепляются.

Во время занятий при необходимости педагог объясняет воспитанникам правила выполнения тех или иных упражнений и заданий, правила подвижных игр.

4.7. Содержание на 3-ий год обучения для детей 5-6 лет

1. Образно-игровые и танцевальные упражнения (14 часов):

Образно – игровые упражнения включают в себя различные виды ходьбы, бега, прыжков в двигательных и образных действиях, которые развивают творческую двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движениях и в пространстве, внимание, фантазию и др.

Ходьба:

- в колонне по одному и врассыпную;
- врассыпную с нахождением своего в колонне по звуковому сигналу;
- противоходом;
- спортивным шагом с оттянутым носочком;
- на носках;
- на пятках;
- на наружном ребре стопы;
- в разном темпе;
- гимнастическим шагом;
- с выполнением различных заданий для рук.

Бег:

- врассыпную;
- с остановкой на звуковой сигнал;
- в чередовании с другими движениями;
- с изменением темпа и направления движения;
- змейкой между предметами;
- с высоким подниманием колен;
- с забрасыванием ног назад;
- на четвереньках;

-с выбрасыванием прямых ног вперед.

Прыжки (подпрыгивания на месте разными способами):

-на 2-х ногах с оттянутыми носочками ног;

-с поворотом кругом;

-попеременно на правой и левой ноге;

- на 2-х ногах с продвижением вперед;

-ноги вместе - ноги врозь с продвижением вперед;

-боковой галоп.

Танцевальные упражнения представлены образно – танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

«Улыбка», «Веселая полька», «Стирка», «Танцуем сидя», «Руки вверх», «Раз, два, три!», «Веселый тренаж», «Марш - выход», «Выбрасывание ножек вперед».

Музыкальный диск Т.Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 1»; «Танцевальная ритмика для детей 2», «Танцевальная ритмика для детей 4»; музыкальный диск Т.Суворовой, Л.Казанцевой, И.Шарифуллиной, О.Румянцевой «Спортивные олимпийские танцы для детей 2».

Упражнения системы игрового стретчинга.

Упражнения стретчинга это упражнения для развития мышечной силы, растяжки, гибкости, пластичности в образных, игровых и двигательных действиях. Упражнения объединены в серии: для спины, брюшного пресса и т.д. Каждая такая группа упражнений имеет свой терапевтический эффект. Упражнения представлены в виде комплексов.

2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад (6 часов):

«Качели», «Кобра», «Ящерица», «Рыбка», «Кузнечик», «Кошечка».

3. Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед (6 часов):

«Книжка», «Волчонок», «Носорог», «Страус», «Книжка» (усложненный вариант), «Летучая мышь», «Ванька - встанька».

4. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону (4 часа):

«Морская звезда», «Маятник», «Месяц», «Луна».

5. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног (6 часов):

«Павлин», «Рак», «Паучок», «Елочка», «Бег», «Лягушка», «Велосипед».

6. Упражнения на укрепление и развитие стоп (4 часа):

«Лягушонок», «Лошадка», «Медвежонок», «Аист», «Петушок».

7. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса (4 часа):

«Замочек», «Мельница», «Дощечка», «Пчелка», «Пловцы», «Самолет».

8. Акробатические упражнения (12 часов).

Акробатические упражнения способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, развивают способность ориентироваться в пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуя функцию равновесия.

- Группировки:

- из положения сидя на полу в позе прямого угла;

-из положения лежа на спине.

- Перекаты:

-назад – вперед из положения лежа на спине;

- назад – вперед из положения сидя в группировке;

- назад – вперед из упора присев;

- боком в группировке из стойки на коленях;

- боком из стойки на одном колене, другая нога вытянута в сторону на носок.

- Кувырки:

-кувырок – пережат;

-кувырок вперед в группировке с отталкиванием;

-кувырок вперед в группировке.

- Стойка на лопатках; стойка на лопатках (усложненный вариант).

- упражнение «Мостик» из положения лежа на спине.

9. Подвижные игры (12 часов).

Подвижные игры направлены на развитие физических качеств: быстроту, ловкость, скоростно – силовые качества.

«Возьми платочек», «Удочка», «По местам», «Ловишки с ленточкой», «Грибник», «Лежебока кот проснулся», «Мыльные пузыри», «Пингвины», «Колобок», «Бусинки», «Дружные ребята», «Одуванчик», «Непоседа - воробей», «Снежная королева», «Быстро возьми», «Успей выбежать», «Медвежонок».

К.К.Утробина «Занимательная физкультура в детском саду», Москва, 2008г; Е.А.Сочеванова «Подвижные игры с бегом», Санкт – Петербург, ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2009г.

10. Теоретическая подготовка (4часа):

-Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки.

-Правила выполнения различных упражнений, подвижных игр.

На первом занятии с детьми проводится беседа на тему «Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки». Во время выполнения упражнений и проведения подвижных игр в течение года эти знания закрепляются.

Во время занятий при необходимости педагог объясняет воспитанникам правила выполнения тех или иных упражнений и заданий, правила подвижных игр.

4.8. Содержание на 4-ый год обучения для детей 6-7 лет

1. Образно-игровые и танцевальные упражнения. (10 часов).

Образно – игровые упражнения включают в себя различные виды ходьбы, бега, прыжков в двигательных и образных действиях, которые развивают творческую двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движениях и в пространстве, внимание, фантазию и др.

Ходьба:

- в колонне по одному «противоходом по одному налево и направо в обход» ;
- спортивным шагом с оттянутым носочком;
- гимнастическим шагом;
- на носках;
- на пятках;
- в приседе;
- с выпадами;
- спиной вперед;
- перекатом с пятки на носок;
- с выполнением упражнений для мелкой моторики рук.

Бег:

- в колонне по одному в умеренном темпе;
- противоходом;
- в колонне по одному «противоходом по одному налево и направо в обход» ; -с изменением направления движения;
- врассыпную между предметами;
- с остановкой на звуковой сигнал;
- в чередовании с другими движениями;
- змейкой между предметами;
- с высоким подниманием колен;
- с забрасыванием ног назад;
- спиной вперед;
- правым и левым боком вперед;
- на четвереньках;
- с выбрасыванием прямых ног вперед.

Прыжки:

- на 2-х ногах с продвижением вперед;
- попеременно на правой и левой ноге;

- подскоки;
- боковой галоп;
- прыжки боком.

Танцевальные упражнения представлены образно – танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

«Смени пару», «Берлинская полька», «Ритмический танец», «Танец Чик и Брик», «Спортивный тренаж», «Самбарита», «Веселая разминка «Сара Барабу», «Весенняя разминка «Весна красна», «Финский танец «Хоппель - Поппель».

Музыкальный диск Т.Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 1»; «Танцевальная ритмика для детей 2»; «Танцевальная ритмика для детей 3»; «Танцевальная ритмика для детей 5»; музыкальный диск Т.Суворовой, Л.Казанцевой, И.Шарифуллиной, О.Румянцевой «Спортивные олимпийские танцы для детей 2».

Упражнения системы игрового стретчинга.

Упражнения стретчинга это упражнения для развития мышечной силы, растяжки, гибкости, пластичности в образных, игровых и двигательных действиях. Упражнения объединены в серии: для спины, брюшного пресса и т.д. Каждая такая группа упражнений имеет свой терапевтический эффект. Упражнения представлены в виде комплексов.

2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад (8 часов):

«Кузнечик», «Собачка», «Колечко», «Кошечка», «Кошечка» (усложненный вариант), «Скорпион», «Кукушка», «Рыбка».

3. Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед (8 часов):

«Птица» (усложненный вариант), «Горка» (усложненный вариант), «Веточка», «Слон», «Столбик», «Черепашка», «Осьминог».

4. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону (4,5 часа):

«Луна», «Маятник», «Маятник» (усложненный вариант), «Муравей», «Муравей» (усложненный вариант), «Часики».

5. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног (8 часов):

«Велосипед», «Павлин», «Лесенка», «Жучок», «Хлопушка», «Таракан», «Морская волна».

6. Упражнения на укрепление и развитие стоп (4,5 часа):

«Медвежонок», «Ласточка», «Цапля», «Орел», «Крыло».

7. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса (4,5 часа):

«Дощечка», «Замочек», «Пловцы», «Мельница», «Самолет». «Пчелка».

8. Акробатические упражнения. (12 часов).

Акробатические упражнения способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, развивают способность ориентироваться в пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуя функцию равновесия.

- Перекаты:

- боком в группировке из стойки на коленях;
- боком из стойки на одном колене, другая нога вытянута в сторону на носок.
- назад – вперед из упора присев;
- перекат боком из положения - стоя на коленях с последующим разведением ног в стороны во время переката;

- перекат назад из упора присев в стойку на лопатках;
- перекат назад из упора присев в стойку на лопатках и, наоборот, из стойки на лопатках в упор присев;
- перекат назад из седа с прямыми ногами в стойку на лопатках и, наоборот, из стойки на лопатках в сед с прямыми ногами;
- «круговой» перекат.

- Кувырки:

- кувырок вперед в группировке с отталкиванием;
- кувырок вперед в группировке;
- кувырок вперед в парах;
- кувырок назад в группировке.

- Стойки:

- стойка на лопатках с выполнением различных заданий для ног;
- стойка на лопатках с касанием пола ногами за головой;
- стойка на руках у шведской стенки;
- стойка на руках со страховкой;
- стойку на руках с переходом в кувырок вперед в группировке.

- упражнение «Мостик»:

- из положения лежа на спине;
- опусканием из исходного положения – стоя ноги на ширине плеч.

9. Подвижные игры (10 часов).

Подвижные игры направлены на развитие физических качеств: быстроту, ловкость, скоростно – силовые качества.

«Грибник», «Друга удалось догнать?», «Заяц любит есть морковку», «Мартышки», «Медвежонок», «Пугало», «Рыбак», «Синичка», «Сова», «Сороконожки», «Цапля», «Эй, ловишка, выходи!», «Пингвины», «Ловишка с ленточками», «Быстро возьми», «Удочка», «Снежная королева».

К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду», Москва, 2008г.; Е.А. Сочеванова «Подвижные игры с бегом», Санкт – Петербург, ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2009г.

10. Теоретическая подготовка (2,5 часа):

-Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки.

-Правила выполнения различных упражнений, подвижных игр.

На первом занятии с детьми проводится беседа на тему «Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки». Во время выполнения упражнений и проведения подвижных игр в течение года эти знания закрепляются.

Во время занятий при необходимости педагог объясняет воспитанникам правила выполнения тех или иных упражнений и заданий, правила подвижных игр.

5. Организационно-педагогические условия

5.1 Учебный план

№	Наименование услуги	Количество занятий в неделю, возрастная группа			
		Младший дошкольный возраст(3-4 лет)	Средний дошкольный возраст (4-5 лет)	Старший дошкольный возраст (5-6 лет)	Старший дошкольный возраст (6-7 лет)
1.	«Здоровячок»	2	2	2	2

5.2. Расписание занятий

Дни недели	Младший дошкольный возраст(3-4лет)	Средний дошкольный возраст(4-5лет)	Старший дошкольный возраст(5-6лет)	Старший дошкольный возраст (6-7 лет)
Понедельник	18.00-18.15	18.20-18.40	18.50-19.15	19.25-19.55
Среда	18.00-18.15	18.20-18.40	18.50-19.15	19.25-19.55

5.3. Программное – методическое обеспечение

<i>№</i>	<i>Наименование услуги</i>	<i>Наименование программы</i>	<i>На основании какой программы разработана и кем утверждена, рекомендована</i>
<i>1.</i>	<i>«Здоровячок»</i>	<i>Дополнительная платная образовательная программа по физкультурно-спортивному развитию «Здоровячок»</i>	<i>Программа «Здоровячок» А.Г.Назаровой «Игровой стретчинг», В.И.Филипповича «Теория и методика гимнастики». Министерством образования Российской Федерации</i>



5.4. Дидактическое обеспечение

- Разработка занятий.
- Картотека комплексов упражнений игрового стретчинга.
- Картотека подвижных игр.
- Фонотека: Т.Суворова «Танцевальная ритмика для детей 1», «Танцевальная ритмика для детей 2»; «Танцевальная ритмика для детей 3», «Танцевальная ритмика для детей 4», «Танцевальная ритмика для детей 5», «Танцуй, малыш», Т.Суворова, Л.Казанцева, И.Шарифуллина, О.Румянцева «Спортивные олимпийские танцы для детей 2»; Е.Железнова «Аэробика для малышей», «Игровая гимнастика».

5.5. Материально-техническое обеспечение

- индивидуальные коврики для детей или напольное покрытие;
- гимнастические маты (2 мата);
- шведская стенка;
- пособие «Парашют»;
- ленточки на кольцах (15 штук);
- кегли (6 – 8 штук);
- мячи (15 штук);
- пластмассовые кубики(15 штук);
- обручи (15 штук);
- музыкальный центр;
- подборка музыкальных произведений (классическая, народная, музыка для детей, современная разножанровая музыка) на музыкальных дисках или кассетах.

6. Мониторинг освоения программы

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- показатель снижения заболеваемости детей;
- диагностика физической подготовленности детей, проводимая 2 раза в учебном году: стартовая (в сентябре), итоговая (в мае) в виде зачетных занятий;
- участие детей в показательных выступлениях в мероприятиях детского сада и города;
- показ открытых занятий для родителей.

Диагностика физического развития дошкольников

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3-7 лет

(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

№	Наименование показателя	Пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал	110-150	140-180	160-230	175-300	220-350
		Дев	100-140	130-175	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155
		Дев	55-80	70-90	85-125	90-140	125-150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	1-3	2-5	3-6	4-7	5-8
		Дев	2-6	5-8	6-9	7-10	8-12
4	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал	7,8-7,5	5,5-5,0	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	8,0-7,6	5,7-5,2	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1

5	Бег на дистанцию 30 метров	Мал		8,5-10,0	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев		8,8-10,5	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
6	Челночный бег 3x10 метров	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
7	Бег зигзагом	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
8	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал		6-8	9-11	10-12	12-14
		Дев		4-6	7-9	8-10	9-12
9	Прыжки через скакалку	Мал			1-3	3-15	7-21
		Дев			2-5	3-20	15-45
10	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мал			31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
		Дев			32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0
11	Поднимание ног в положении лежа на спине	Мал			9-10	10-11	11-13
		Дев			6-8	7-9	10-12

Использование диагностических тестов.

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

Следует отметить большой интерес у старших дошкольников к выполнению вышеперечисленных тестовых испытаний. Наблюдения показали, что большая часть (60%) постоянно стремятся сопоставить свои результаты с показателями сверстников. Некоторые дети (30%) даже задумываются над тем, как улучшить свои показатели, стараются неоднократно повторять одно и то же задание, обращаются к воспитателю за помощью и стремятся добиться хороших результатов. И лишь незначительная часть детей (10%) остаются пассивными и инертными.

Диагностика физической подготовленности должна проводиться не менее двух раз в течение учебного года (сентябрь — май).

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

ДИАГНОСТИКА ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Тесты по определению скоростно – силовых качеств.

Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Прыжок в длину с места

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время , а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1x2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Метание мягкого мяча на дальность

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из И.п. стоя производит бросок мячом (200 гр.), одной рукой из – за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению быстроты.

Бег на дистанцию 10 метров схода

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 8 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Бег на дистанцию 30 метров

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, шириной на 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 — 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Челночный бег 3X 10 метров

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его.

Фиксируется общее время бега.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тесты по определению ловкости.

Бег зигзагом

Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команде «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Воспитатель выключает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнулся с ним, сбился с курса или упал, тест проводится заново.

Ребенку необходим показ.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Прыжки через скакалку

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

Тесты по определению гибкости.

Наклон туловища вперед.

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться 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 ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению выносливости.

Бег на дистанцию 90,120, 150 метров.(в зависимости от возраста детей)

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 8 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее — отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1—2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Тест предназначен для детей: 5 лет - дистанция 90 м;
6 лет - дистанция 120 м;
7 лет - дистанция 150 м.

Тесты по определению силовой выносливости.

Подъем туловища в сед(за 30 секунд)

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Поднимание ног в положении лежа на спине.

Ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком. Засчитывается число правильно выполненных подниманий за 30 с.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

(Данные тесты предложены Н.Н.Кожуховой, Л.А.Рыжовой, М.М. Самодуровой)

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$W = \frac{100(V1 - V2)}{\frac{1}{2}(V1+V2)}$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места вначале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46-42)}{1/2(42+46)} = 9\%$$

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста (%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
<i>До 8</i>	<i>Неудовлетворительно</i>	<i>За счет естественного роста</i>
<i>8 - 10</i>	<i>Удовлетворительно</i>	<i>За счет естественного роста и естественной двигательной активности</i>
<i>10-15</i>	<i>Хорошо</i>	<i>За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания</i>
<i>Свыше 15</i>	<i>Отлично</i>	<i>За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений</i>

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

- 1) оценить различные стороны психомоторного развития детей;
- 2) видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
- 3) широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

7. Список используемой литературы

<i>№</i>	<i>Название автора</i>
<i>1.</i>	<i>А.Г.Назаровой «Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Упражнения системы игрового стретчинга.»</i> , С – Петербург, типография ОФТ, 1995г.
<i>2.</i>	<i>В.И.Филипповича «Теория и методика гимнастики»</i> , М. , «Просвещение», 1971г.
<i>3.</i>	<i>Т.Суворова «Танцуй, малыш»</i> , Санкт – Петербург, 2007г.
<i>4.</i>	<i>Т.Суворова «Танцевальная ритмика для детей 1»</i> , Санкт – Петербург, 2004г.
<i>5.</i>	<i>Т.Суворова «Танцевальная ритмика для детей 2»</i> , Санкт – Петербург, 2005г.
<i>6.</i>	<i>Т.Суворова «Танцевальная ритмика для детей 3»</i> , Санкт – Петербург, 2005г.
<i>7.</i>	<i>Т.Суворова «Танцевальная ритмика для детей 4»</i> , Санкт – Петербург, 2006г
<i>8.</i>	<i>Т.Суворова «Танцевальная ритмика для детей 5»</i> , Санкт – Петербург, 2007г
<i>9.</i>	<i>Т.Суворова, Л.Казанцева, И.Шарифуллина, О.Румянцева «Спортивные олимпийские танцы для детей 2»</i> , Санкт – Петербург, 2008г.
<i>10.</i>	<i>А.П.Щербак «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении»</i> , Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001г.
<i>11.</i>	<i>. Н.Н.Ермак «Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят»</i> , Ростов – на – Дону, Феникс, 2004г.
<i>12.</i>	<i>К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников»</i> , Москва, издательство ГНОМ и Д, 2003г.
<i>13.</i>	<i>Ю.А.Кириллова «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе»</i> , Санкт – Петербург, «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2005г.

14.	. К.К.Утробина «Занимательная физкультура в детском саду», Москва, 2008г.
15.	Е.А.Сочеванова «Подвижные игры с бегом», Санкт – Петербург, ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2009г.
16.	Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: Письма и приказы Минобрнауки – М.: ТЦ Сфера, 2015.

7.1. Использованные материалы

<i>№</i>	<i>Название автора музыки</i>
1.	<i>Музыкальный диск Т.Суворовой «Танцуй, малыш», Санкт – Петербург.</i>
2.	<i>Музыкальный диск Т.Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 1».</i>
3.	<i>Музыкальный диск Т.Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 2».</i>
4.	<i>Музыкальный диск Т.Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 3».</i>
5.	<i>Музыкальный диск Т.Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 4».</i>
6.	<i>Музыкальный диск Т.Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 5».</i>
7.	<i>Музыкальный диск Т.Суворовой, Л.Казанцевой, И.Шарифуллиной, О.Румянцевой «Спортивные олимпийские танцы для детей 2».</i>
8.	<i>Музыкальный диск Е.Железновой «Игровая гимнастика».</i>