РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

ЯМАЛО-НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ
МУНИЦИПИАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ПУРОВСКИЙ РАЙОН
МБДОУ «ДС «СНЕЖИНКА»

629860, Россия, Ямало-Ненецкий автономный округ, Пуровский район,

п.г.т. Уренгой, ул. Геологов д.23 тел/факс: (34934)9-23-46; тел. 9-21-85

ПРИНЯТО:

с Педагогическим советом

Протокол № 1

От «31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МБДОУ «ДС «Снежинка»

_____ В. В. Демиденко

Приказ № 110/3-П

От «31» августа 2021 г

Адаптированная образовательная программа по физическому воспитанию дошкольников с ОВЗ

на 2021-2022 учебный год



Разработала:

Инструктор по физической культуре

Канаева Жылдыз Муктаркановна

МБДОУ «ДС «Снежинка» п.п.т Уренгой.

Адаптированная образовательная программа по физическому воспитанию дошкольников с ОВЗ

Адаптированная образовательная программа по физическому воспитанию дошкольников с ОВЗ инструктора

по физической культуре

Содержание.

1. Пояснительная записка.
2. Цели и задачи Программы.
3. Научные принципы построения Программы.
4. Особенности развития детей с особыми возможностями здоровья. (ОВЗ)
5. Методы и приёмы обучения.
6. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
7. Перспективный план работы инструктора по физической культуре.
8. Структура занятий, формы организации.
9. Связь с образовательными областями.
10. Задачи работы с детьми 3-4 лет.
11. Задачи работы с детьми 4-5 лет.
12. Задачи работы с детьми 5-6 лет.
13. Задачи работы с детьми 6-7 лет.
14. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов.
15. Список литературы.

1.Пояснительная записка.

Ребенок с особыми потребностями в образовании – это новое для современного общества понятие. Ребенок с особыми образовательными потребностями — это ребенок с нарушениями, вследствие которых к нему нужно применять особые образовательные программы, отличные от стандартных. К таким детям также относят разные категории детей, в том числе и детей с различными нарушениями речи и задержкой психического развития.

Адаптивная физическая культура - это социальный феномен, целью которого является социализация людей с ограниченными возможностями, а не только их лечение, по средствам физических упражнений и физических процедур. Содержание такой физкультуры направлено на активизацию, поддержку и восстановление жизненных сил, повышение жизненных сил через удовольствие и психологический комфорт. Это обеспечивается полной свободой выбора форм, методов и средств занятий. Физические нагрузки, оказывая особое стимулирующее воздействие на организм, могут обеспечить его полноценную деятельность. Во время выполнения физических упражнений значительно повышается уровень возбуждения двигательных зон центральной нервной системы. Возникающие в них очаги возбуждения способствует угасанию тех механизмов, которые являются причиной патологического процесса. Иначе говоря, болезненный очаг как бы блокируется, и нарушенные функции в результате постепенно нормализуются. Работа мышц способствует улучшению обменных процессов, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению защитных реакций.

Среди невербальных симптомов в структуре речевых нарушений, приводящих к затруднению в овладении ребенком предметным миром с раннего возраста, выступает двигательная недостаточность. У большинства детей дошкольного возраста с нарушениями речи специальными исследованиями выявлена недостаточная сформированность моторных функций. Недостаточно развитая крупная моторика (движение рук, ног, туловища) проявляется в виде плохой координации частей тела при осуществлении сложных двигательных действий, их недостаточной точности и четкости, в выраженных затруднениях при выполнении физических упражнений, как по показу, так и по словесной инструкции. Несовершенство тонкой (мелкой) ручной моторики, недостаточная координация кистей и

пальцев рук обнаруживается в отсутствии или плохой сформированности навыков самообслуживания.

У детей с задержкой психического развития, как правило, не наблюдается тяжелых двигательных расстройств. Однако при более пристальном рассмотрении обнаруживается отставание в физическом развитии, несформированность техники в основных видах движений, недостаточность двигательных качеств, несовершенство мелкой моторики рук. Общая моторная неловкость и недостаточность мелкой моторики обуславливает несформированность навыков самообслуживания: многие затрудняются в использовании ложки, в процессе одевания и др.

В целом, можно выявить общие подходы к физическому воспитанию детей с нарушениями развития: огромное значение имеет целенаправленное преодоление недостатков моторики, развитие двигательной активности, охрана и укрепление здоровья детей. Физическое воспитание всегда является важной частью общей системы обучения, воспитания и лечения детей с нарушениями развития.

Программа адаптирована к детям с ограниченными возможностями здоровья (задержкой психического развития и тяжелым нарушением речи), учитывает их особенности, способствует развитию двигательных возможностей и способностей, коррекции имеющихся нарушений в психофизическом развитии ребенка. Программа обеспечивает разностороннее развитие детей с задержкой психического развития и тяжелым нарушением речи в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основной образовательной области - «Физическое развитие»

2. **Цели и задачи Программы.**

Цель:

--- коррекция и укрепления физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья;

--- формирование у детей с ОВЗ осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

--- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи Программы:

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции)
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.

4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

3.Научные принципы построения Программы.

- соответствовать принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- обеспечивать единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- строиться с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основываться на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривать решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослых и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагать построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

4.Особенности развития детей с особыми возможностями здоровья. (ОВЗ)

Теория психического развития, которую Л.С. Выготский разработал, изучая развитие нормального ребенка, легла в основу исследований аномального детства.

Ученый обнаружил, что общие законы развития ребенка прослеживаются в развитии особых детей. Установление единства психологических закономерностей нормальных детей и детей с отклонениями в развитии позволило Выготскому обосновать общую идею развития личности таких детей. Он доказал, что социальное воздействие, и в частности педагогическое, составляет неиссякаемый источник формирования высших психических процессов, как у нормально развивающихся детей, так и у особых детей, имеющих ОВЗ.

Психолого-педагогическое сопровождение особого ребёнка - одна из составляющих комплексного сопровождения ребёнка с ОВЗ в условиях ДОУ в контексте ФГОС.

Основной задачей психолого-медико-педагогического сопровождения детей с ОВЗ является обеспечение доступного, качественного и эффективного развития с учетом возможностей детей, а так же развития адаптивных социальных качеств, необходимых для поступления в школу. Для педагогического коллектива важно выстроить систему сопровождения этих групп детей в единстве диагностики и коррекции. В работе с детьми с особыми возможностями

здоровья очень важным считаю комплексный системный подход, который включает в себя согласованную работу всех специалистов МАДОУ, он реализовывается через ПМПК.

Процесс сопровождения осуществляется специалистами, знающими психофизиологические особенности детей: (логопед, руководитель физического воспитания, музыкальный руководитель, педагог-психолог).

Отличительной особенностью ребенка дошкольного возраста является непрерывный рост и развитие, которые проявляются в количественных и качественных изменениях, происходящих в организме. К последним следует отнести функциональную и морфологическую дифференцировку всех органов и тканей, их структурную перестройку. На разных этапах дошкольного детства процессы роста и развития протекают неодинаково: периоды быстрого темпа сменяются замедленным развитием. Кроме того, каждый орган, каждая система имеет свои закономерности формирования. Однако между ними имеется тесная функциональная взаимосвязь.

Так, формирование структур головного мозга оказывает положительное влияние на развитие высшей нервной деятельности, моторной сферы, костномышечной, сердечнососудистой, других физиологических систем; совершенствование функций дыхания способствует развитию сердечно-сосудистой системы, и наоборот.

Формирование движений, моторики ребенка — один из важнейших компонентов его физического развития. Чувство радости, ощущение самостоятельности остаются главными источниками мотивации физической активности детей.

В физическом развитии ребенка с ОВЗ, так же, как и в психическом, имеются общие тенденции с развитием нормально развивающихся детей. Наряду с этим наблюдается и множество отклонений, в основе которых лежит диффузное поражение коры головного мозга. Эти отклонения находят свое выражение в ослабленности организма, в нарушениях соматики, большей подверженности простудным и инфекционным заболеваниям, в общем физическом недоразвитии (вес, рост), в нарушении развития статики и локомоции, основных движений, мелкой моторики, осанки, координации элементарных двигательных актов, в нарушениях равновесия и др.

У детей с органическим поражением центральной нервной системы нарушена нервная регуляция мышечной деятельности. В результате своевременно не формируется контроль за двигательными актами, возникают трудности в формировании произвольных движений, в становлении их целенаправленности, координированности, пространственной ориентировки.

У многих детей с нарушениями интеллекта возникают сопутствующие движения — синкенезии. При этом нарушаются и моторные компоненты речи, тесно связанные с общим развитием моторики (крупной и мелкой). Однако у разных детей изучаемой категории нарушения в физическом развитии могут иметь разный характер, разную степень выраженности, выступать в разных сочетаниях. Некоторые дети производят впечатление физически здоровых и двигательно сохранных, но это кажущееся благополучие. У этих детей отклонения в физическом развитии проявляются при выполнении заданий, требующих включения целенаправленных двигательных актов.

У большинства же детей, поступающих в дошкольные учреждения, отклонения в физическом развитии оказываются явно выраженными. Корпус у них наклонен вперед, голова опущена вниз, они часто смотрят под ноги. При ходьбе они шаркают ногами, движения рук и ног не согласованы между собой, стопы ног развернуты носком внутрь. У некоторых детей при ходьбе отмечается семенящий, неритмичный, неравномерный шаг, темп ходьбы неустойчив, ноги слегка согнуты в тазобедренном суставе.

При беге у дошкольников с ОВЗ также наблюдается мелкий семенящий шаг, полусогнутые ноги опускаются всей стопой на землю, движения рук и ног несогласованны, движения неритмичны. При этом у некоторых детей отмечаются боковые раскачивания корпуса.

Большинство детей с нарушениями интеллекта совсем не могут прыгать — ни на двух, ни на одной ноге. Имеются большие затруднения при ползании, лазании и в метании. Многие дети не могут бросать мяч не только в цель, но и в стоящую непосредственно перед ними корзину, так как любой бросок нарушает равновесие тела.

Физическое воспитание и физическое развитие детей с ОВЗ должно быть направлено на решение задач двух типов:

1. Задачи, общие для всех дошкольных учреждений.
2. Специфические задачи, направленные на коррекцию, компенсацию и предупреждение отклонений в физическом развитии, обусловленных характером нарушений.

Общие задачи:

1. укрепление здоровья ребенка;
2. обеспечение развития гармоничного его телосложения, правильная осанка;
3. закрепление потребности в разных видах двигательной деятельности;
4. развитие движений, двигательных качеств, физической и умственной работоспособности;
5. тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
6. закаливание организма.

Специфические задачи:

1. создание специальных условий, стимулирующих физическое развитие ребенка в целом;
2. профилактика простудных и инфекционных заболеваний;
3. осуществление системы коррекционно-восстановительных мероприятий, направленных на развитие и совершенствование основных движений, физических качеств и на предупреждение вторичных отклонений в физическом развитии.

Коррекционная направленность должна пронизывать всю работу по физическому воспитанию детей с нарушениями интеллекта, в том числе и при осуществлении общих задач.

Физическое воспитание проводится в повседневной жизни и на специальных занятиях.

В режиме дня выделены специальные мероприятия, направленные на физическое воспитание детей: режим питания и сна, утренняя гимнастика (зарядка), прогулка, закаливающие и гигиенические процедуры.

В коррекции физического развития детей важную роль играет создание режима двигательной активности. Сюда входит проведение утренней гимнастики, подвижных игр на прогулках в утреннее и вечернее время, использование подвижных видов работы на всех занятиях у учителя дефектолога и воспитателя.

Подвижные игры на прогулке, предварительно разучиваются на специальных занятиях по физическому воспитанию и должны отбираться в соответствии с уровнем физического развития детей данной группы.

Кроме того, проводятся подвижные игры, которые способствуют совершенствованию движений, а также тренированности различных систем организма. Обязательным компонентом каждого занятия является вводная и заключительная ходьба.

Специфика работы с детьми с ОВЗ состоит в снижении уровня возрастных требований к физическим упражнениям, кратковременности выполнения каждого отдельного движения по сравнению с нормально развивающимися детьми.

В каждое занятие включается специальная работа по коррекции функции равновесия, укреплению мышц, формирующих правильную осанку, и мышц свода стоп (предупреждение и коррекция плоскостопия), развитию дыхательной мускулатуры и нормализации двигательной активности.

На начальных этапах обучения целесообразно проводить с детьми бессюжетные подвижные игры, так как у них еще не сформированы основные движения, малый двигательный опыт, не умеют ориентироваться в пространстве помещения и не могут понять правила и условия

сюжетной игры. Бессюжетные подвижные игры способствуют повышению эмоционального тонуса и учат детей ориентироваться в условиях подвижных игр.

В старшем дошкольном возрасте дети могут овладеть подвижными играми с правилами, но с элементами соревнования, так как многие дети начинают осознавать моторную неловкость и это вызывает отрицательное эмоциональное отношение к подвижным играм. При обучении детей физическим упражнениям применяются словесные, наглядные и практические методы.

5.Методы и приемы обучения.

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.

6.Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

Цель: Удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

№	Направление работы	Содержание работы
1.	Обеспечение здорового образа жизни.	- щадящий режим; - организация микроклимата в жизни группы; - профилактические, оздоровительные мероприятия.
2.	Создание условий для физкультурно - оздоровительной работы.	- планирование физкультурных занятий: - разработка конспектов физ. занятий: - планирование физ. мероприятий.

3.	Укрепление здоровья детей средствами физической культуры.	-проведение утренних гимнастик, бодрящих, корригирующих, пальчиковых, и т.д. - физ. занятия в разных формах, физ. досуги, спорт. праздники; - подвижные игры; - спортивные игры; - индивидуальная работа по развитию движений; - недели здоровья.
4.	Мониторинг.	-проведение диагностики физической подготовленности дошкольников.
5.	Организация активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности детей.	- подвижные игры; - самостоятельная деятельность на прогулке, в группах; - динамические паузы; - использование сезонных видов спорта.
6.	Закаливание детского организма.	- проветривание помещений; - прогулки на свежем воздухе; - соблюдение режима, структуры прогулки; - гигиенические и водные процедуры; - хождение босиком; - гигиеническое мытьё ног; - рациональная одежда детей на прогулках, в группе, на занятиях на свежем воздухе.
7.	Работа с родителями.	- день открытых дверей; - родительские собрания; - участие родителей в физкультурно- массовых мероприятиях детского сада; - пропаганда ЗОЖ.
8.	Медико - педагогический контроль.	-проверка условий санитарно – гигиенического состояния мест проведения занятий и физкультурного оборудования; - мониторинг за состоянием здоровья детей; - рациональное питание.
9.	Работа по охране жизни и здоровья детей.	- создание условий для занятий;

		- соблюдение санитарно – гигиенических требований и норм при подготовке, проведении занятий; - инструктаж.

7.Перспективный план работы инструктора по физической культуре.

	Работа с педагогами	**Работа с родителями**	**Работа с детьми**	**Образование** (курсы, семинары - практикумы, мастер- классы)
Сентябрь	Консультации с воспитателями о детях, требующих дополнительной коррекционной работы по результатам мониторинга физического развития.	Информация о видах физкультурных занятий и форме одежды. Ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой на новый учебный год.	Мониторинг физического развития детей. Сдача нормативов. «День знаний». Музыкально - физкультурное развлечение.	Изучение методической и практической литературы по теме «Речь и движение».
Октябрь	Участие в ПМПк детского сада для составления индивидуальных, коррекционных программ для детей с особыми образовательными потребностями.	Индивидуальные беседы с родителями по поводу спортивных секций «Физкультура или спорт».	Физкультурное развлечение в старших, подготовительных группах.	Изучение и подбор материала по зимним олимпийским видам спорта.
Ноябрь	Консультация по теме: «Оптимизация двигательного режима детей в условиях детского сада».	Взаимодействие с родителями на занятиях физической культурой. Анкетирование.	Физкультурный досуг в подготовительных группах. «Мы с мамой смелые и умелые, ловкие и быстрые. Интегрированное занятие совместно с логопедом в средней группе.	Изучение и подбор материала к досугам.

Декабрь	Подготовка консультаций совместно с воспитателями для родителей по интересующим их темам.	Просмотр открытого физкультурного занятия в старшей группе.	«Как по Новый год». Физкультурный досуг.	Изучение методической литературы по теме: «Интегрированные физкультурно-речевые занятия».
Январь	Консультация по теме: «Двигательный режим детей в детском саду»	Консультация «Кататься на лыжах». Участие в «Семейных досугах».	«Путешествие по сказкам» Подготовительные и средние группы.	Изготовление картотеки речедвигательных упражнений.
Февраль	Подготовка и проведение спортивных праздников совместно с воспитателями и муз. Руководителем.	Подготовка и проведение досуга «День здоровья» в средних, старших и подготовительных группах.	Подготовительные группы - спортивные праздники совместно с родителями. Физкультурный досуг в старших группах.	Накапливание практического материала по работе с детьми с общим недоразвитием речи.
Март	Привлечь родителей к изготовлению нетрадиционного оборудования для занятий дома и в группе.	Привлечь родителей к изготовлению нетрадиционного оборудования. Взаимодействие с родителями на занятиях физической культурой.	Физкультурный досуг в средних группах. Интегрированное занятие совместно с логопедом в средней группе.	Подборка упражнений и музыки для релаксации.
Апрель	Подготовка консультаций совместно с воспитателями для родителей по интересующим их темам.	Подготовка эмблем и девизов для проведения спортивных праздников в подготовительных и старших группах.	Физкультурный досуг в старших группах «День здоровья» Интегрированное занятие совместно с логопедом в средней группе	Накапливание практического материала по работе с детьми с ЗПР и ОНР

Май	Консультация по теме «Подвижные игры в теплое время года на улице».	Проведение консультаций для родителей по плану воспитателей.	«Веселые старты». Старшие, подготовительные гр уппы Мониторинг физического развития детей. Сдача нормативов.	Изучение методической литературы и статей из журналов «Дошкольное воспитание», «Ребенок в детском саду».

8.Структура занятий.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

9.Формы организации образовательной области «Физическая культура».

Занятие тренировочного типа - направлено на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

Фронтальный способ - все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ - дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ - дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ - применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Контрольно-проверочные занятия - целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на l0 м, 30 м, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д)

10.Задачи работы с детьми 3-4 лет.

- Учить детей согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп.
- Учить детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним.
- Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя выполнять физические упражнения.
- Принимать активное участие в подвижных играх.
- Направленно развивать скоростно-силовые качества детей.

	Ходьба и бег	**Равновесие**	**Прыжки**	**Ползание и лазанье**	**Катание, бросание, метание**
сентябрь	- Упражнять в ходьбе в колонне по одному, по кругу; - в беге друг за другом.	- Учить ходить по рейке, положенной на пол; - Упражнять в медленном кружении в обе стороны.	- Упражнять в прыжках на двух ногах на месте; - Упражнять в прыжках из кружка в кружок.	- Учить ползать на четвереньках по прямой.	- Учить катать мяч друг другу.
октябрь	- Упражнять в ходьбе на носках; с высоким подниманием колена; - в беге в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую.	- Упражнять в ходьбе по ребристой доске с перешагиванием через предметы; - Упражнять в медленном кружении в обе стороны.	- Упражнять в прыжках вверх с места; прыжки вокруг и между предметами.	- Учить перелезать через бревно; - Учить ползать на четвереньках между предметами.	- Учить катать мяч в воротца; - Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу.
ноябрь	- Упражнять в ходьбе по кругу, в колонне по одному, змейкой; - в беге в колонне по одному, на носочках, змейкой.	- Упражнять в ходьбе по бревну, скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	- Упражнять в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед; между предметами.	- Учить ползать на четвереньках вокруг предметов; - Учить пролезать в обруч.	- Учить катать мяч между предметами. - Учить метать мяч в горизонтальную цель двумя руками от груди.
декабрь	- Упражнять в ходьбе с	-Упражнять в ходьбе по	- Упражнять в прыжках на	- Учить ползать на	- Учить катать мяч в воротца.

	высоким подниманием колена; по два; в разных направлениях; - в беге в медленном темпе, змейкой.	ребристой доске с перешагиванием через предметы; -Упражнять в медленном кружении в обе стороны.	двух ногах на месте и с продвижением вперед; через шнур.	четвереньках между предметами.	-Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди.
январь	- Упражнять в ходьбе по кругу и в разных направлениях; - в беге по прямой и змейкой.	- Упражнять в ходьбе по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	- Упражнять в прыжках через предметы; между предметами.	- Учить ползать на четвереньках между предметами; - Учить пролезать в обруч.	- Учить катать мяч между предметами; -метать мяч в вертикальную цель правой и левой рукой.
февраль	-Упражнять в ходьбе врассыпную, с выполнением заданий; - в беге в медленном темпе, с выполнением заданий.	- Учить ходить по рейке, положенной на пол; по прямой дорожке; по ребристой доске с перешагиванием через предметы.	-Учить прыгать с высоты; из кружка в кружок; -Упражнять в умении прыгать через линию.	-Упражнять в лазанье по гимнастической стенке; - Учить ползать на четвереньках вокруг предметов;	-Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди -Учить ловить мяч, брошенный взрослым.
март	-Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по два, врассыпную; - в беге по прямой и змейкой; в быстром темпе.	- Упражнять в ходьбе по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	-Учить прыгать с высоты; на двух ногах на месте; -Упражнять в умении прыгать через 4-6 линий.	-Учить подлезать под препятствие, не касаясь руками пола. -Упражнять в лазанье по гимнастической стенке.	-Учить бросать, ловить мяч. - Учить катать мяч между предметами.
апрель	-Упражнять в ходьбе с выполнением заданий (с поворотом);	-Учить ходить по наклонной доске; по лестнице,	-Упражнять в умении прыгать через 4-6 линий	-Упражнять в лазанье по гимнастической стенке;	-Упражнять в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.

	- в беге в медленном темпе, с выполнением заданий.	положенной на пол.	(поочередно через каждую.) -Учить прыгать в длину с места.	-Упражнять в ползание на четвереньках по прямой.	- ловить мяч, брошенный взрослым.
май	-Упражнять в ходьбе с выполнением заданий (с приседанием); - в беге в медленном и быстром темпе.	-Упражнять в ходьбе по наклонной доске; по ребристой доске с перешагиванием через предметы;	-Учить прыгать в длину с места, с высоты; - Упражнять в прыжках вверх с места.	-Закреплять умение пролезать в обруч и подлезать под препятствие, не касаясь руками пола.	-Упражнять в бросании и ловле мяча; в метании мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.

11.Задачи работы с детьми 4-5 лет.

- Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения.
- Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения).
- Приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
- Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх.
- Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений.
- Закреплять умения по ориентировке в пространстве.
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества (преимущественно на основе силовых упражнений).

	Ходьба и бег	**Равновесие**	**Прыжки**	**Ползание и лазанье**	**Катание, бросание, метание**
сентябрь	- Упражнять в ходьбе на носках; с высоким подниманием колена; на пятках. - Учить бегать в колонне по двое.	- Учить ходить по ребристой доске и бревну.	- Учить прыгать на одной ноге. - Упражнять в прыжках с места.	- Упражнять в лазанье по гимнастической стенке; -Упражнять перелезать через бревно.	- Учить метать предметы на дальность. -Учить прокатывать обруч друг другу.

октябрь	- Упражнять в ходьбе на носках; на пятках; по прямой. - в беге в колонне по два; непрерывном беге в медленном темпе.	- Упражнять в ходьбе по веревке.	- Упражнять в прыжках с места; -Учить прыгать на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой.	- Учить ползать на животе по гимнастической скамейке.	- Учить ловить мяч двумя руками. - Учить бросать и ловить мяч несколько раз подряд.
ноябрь	- Упражнять в ходьбе в разных направлениях; с выполнением заданий; - в беге в колонне по два.	- Упражнять в ходьбе по веревке; с мешочком на голове.	- Упражнять в прыжках на одной ноге; прыжки с поворотом кругом.	- Учить ползать по горизонтальной и наклонной доске. -Упражнять в ползании между предметами.	- Упражнять в ловле мяча. -Учить отбиванию мяча об пол правой и левой рукой. -Упражнять в метании предметов на дальность.
декабрь	- Упражнять в ходьбе в разных направлениях; с выполнением заданий; -Учить бегать со сменой ведущего.	- Упражнять в ходьбе с мешочком на голове. -Учить перешагивать через рейки лестницы, приподнятой от пола.	-Учить прыгать поочередно через линии. -Упражнять в умении прыгать с поворотом кругом.	-Упражнять в ползании между предметами. -Упражнять в ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.	- Упражнять в ловле мяча. -Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой.
январь	- Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; Совершенствовать умение бегать змейкой, бегать на расстояние со средней скоростью.	-Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы; -Учить перешагивать через рейки лестницы.	-Упражнять в прыжках поочередно через линии, прыгать с высоты и в прыжках с продвижением вперед.	-Упражнять в умении ползать по наклонной доске. -Учить ползать змейкой.	-Учить метать предметы в горизонтальную цель. -Упражнять в прокатывании мяча друг другу, между предметами.

февраль	- Упражнять в ходьбе с изменением направления. -Формировать умения бегать на расстояние со средней скоростью; мелким и широким шагом.	-Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске вверх и вниз. - Упражнять в ходьбе с мешочком на голове.	-Учить прыгать - ноги вместе, ноги врозь. - Учить прыгать на одной ноге поочередно; с поворотом кругом.	-Учить подлезать под веревку правым и левым боком. -Упражнять в ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.	-Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой. -Учить метать предметы в вертикальную цель.
март	-Упражнять в ходьбе с изменением направления; на наружных сторонах стоп. -Упражнять в беге со сменой ведущего.	-Учить перешагиванию через набивные мячи. -Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз.	-Упражнять в прыжках - ноги вместе, ноги врозь, прыгать с высоты. -Учить прыгать с короткой скакалкой.	-Учить лазать по гимнастической стенке (с одного пролета на другой). -Упражнять подлезать под веревку правым и левым боком.	-Упражнять в бросании, отбивании мяча; перебрасывании через препятствие.
апрель	-Упражнять в ходьбе приставным шагом; с мешочком на голове. -Упражнять в беге с изменением темпа.	-Упражнять перешагиванию через набивные мячи, предметы с различным положением рук.	-Упражнять в прыжках через предметы. - Учить прыгать на одной ноге поочередно.	-Учить ползать по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками и лазать по гимнастической стенке.	-Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками из-за головы.
май	-Упражнять в ходьбе приставным шагом; на пятках. -Упражнять в беге со сменой ведущего.	- Упражнять в ходьбе с мешочком на голове. -Упражнять в перешагивание через рейки лестницы.	-Упражнять в прыжках в длину с места; с поворотом кругом.	-Упражнять в ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. -Упражнять пролезать в обруч.	-Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой. -Упражнять в прокатывании обручей.

12.Задачи работы с детьми 5-6 лет.

- Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений.

- Учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
- Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.
- Целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость.

	Ходьба и бег	**Равновесие**	**Прыжки**	**Ползание и лазанье**	**Катание, бросание, метание**
сентябрь	-Учить ходьбе перекатом с пятки на носок; на наружных сторонах стоп. -Упражнять в умении бегать с высоким подниманием колена.	Совершенствовать навыки ходьбы по ребристой доске. -Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз.	-Учить прыгать на одной ноге поочередно. -Учить прыгать на двух ногах в чередовании с ходьбой.	-Упражнять ползать на четвереньках, толкая головой мяч. -Упражнять в умении ползать на четвереньках змейкой.	-Учить ловить мяч двумя руками. -Упражнять в перебрасывании мяча через препятствие.
октябрь	-Упражнять в ходьбе на пятках, на носках. -Учить бегать в медленном темпе, с высоким подниманием колена.	-Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; с приседанием на середине.	-Упражнять в прыжках с продвижением вперед; на месте в чередовании с ходьбой.	-Учить ползать на животе подтягиваясь двумя руками; с опорой на предплечья и колени.	-Учить прокатывать набивные мячи. -Упражнять в метание предметов в горизонтальную цель.

ноябрь	-Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп, на носках руки за головой. -Закреплять умение бегать на носках по наклонной доске; бег приставным шагом.	-Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; на носочках.	-Упражнять в прыжках с продвижением вперед и на мягкое покрытие (высотой 20 см).	-Упражнять ползать с опорой на предплечья и колени. -Учить перелезать через несколько предметов подряд.	-Учить метать предметы на дальность. -Упражнять в отбивании мяча об землю с продвижением вперед.
декабрь	-Упражнять в ходьбе приставным шагом, на наружных сторонах стоп. -Учить бегать боком, в чередовании с ходьбой.	-Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и наклонной доске на носках.	-Упражнять в прыжках разными способами. -Упражнять в прыжках на мягкое покрытие (высотой 20 см).	-Упражнять ползать на четвереньках, толкая головой мяч. -Учить пролезать в обруч разными способами.	-Учить бросать мяч вверх и ловить его с хлопками. -Учить прокатывать набивные мячи.
январь	-Упражнять в ходьбе приставным шагом, в колонне по трое. -Учить бегать в среднем темпе; врассыпную.	-Учить ходить по скамейке боком с мешочком на голове; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз.	-Упражнять в прыжках разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). -Учить прыгать с высоты в обозначенное место.	-Учить лазать по гимнастической стенке. -Учить пролезать в обруч разными способами.	-Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую. -Упражнять в метании предметов на дальность.

февраль	-Упражнять в ходьбе приставным шагом вправо и влево, на пятках -Учить бегать в среднем темпе; челночном беге.	- Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; по наклонной доске на носках.	-Учить прыгать в высоту с места прямо и боком -Упражнять в прыжках на месте в чередовании с ходьбой.	-Учить лазать по гимнастическо й стенке с изменением темпа; перелезание с одного пролета на другой.	-Учить перебрасывать мяч друг другу. -Упражнять в метании предметов на дальность.
март	-Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; вдоль стен зала с поворотом. -Упражнять в челночном беге.	-Учить ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча; с раскладыванием и собиранием предметов.	-Упражнять в прыжках разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). -Учить прыгать в высоту с места прямо и боком.	-Учить лазать по гимнастическо й стенке с изменением темпа; -Упражнять в пролезании в обруч разными способами.	-Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую. -Учить перебрасывать мяч с отскоком от земли.
апрель	-Упражнять в ходьбе с выполнением заданий. -Учить бегать на скорость; врассыпную; на носках по наклонной доске.	-Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз.	-Учить прыгать через короткую скакалку. -Учить прыгать в длину с места и на мягкое покрытие.	-Упражнять в умении перелезать с одного пролета на другой; ползать на четвереньках, толкая головой мяч.	-Упражнять в метании предметов в цель. -Упражнять в отбивании мяча об землю с продвижением вперед.
май	-Упражнять в ходьбе на пятках, на носках, на наружных сторонах стоп. -Упражнять в беге мелким и широким шагом.	-Учить ходить по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. -Упражнять в ходьбе по скамейке боком.	-Учить прыгать через длинную скакалку.	-Упражнять ползать на животе подтягиваясь двумя руками; с опорой на предплечья и колени.	-Упражнять в перебрасывании мяча различными способами. -Учить бросать мяч вверх и ловить его с хлопками.

13.Задачи работы с детьми 6-7 лет.

- Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.
- Закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование).
- Закреплять умение в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами.
- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
- Закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях.

	Ходьба и бег	**Равновесие**	**Прыжки**	**Ползание и лазанье**	**Катание, бросание, метание**
сентябрь	-Упражнять в ходьбе с разным положением рук; на пятках, на носках. -Упражнять в беге с высоким подниманием колена; на носках.	-Упражнять в умении ходить приставным шагом по скамейке. -Учить ходить по скамейке, приседая на одну ногу.	-Упражнять в прыжках разными способами в чередовании с ходьбой; с поворотом кругом. -Упражнять прыгать через длинную скакалку.	-Учить ползать на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. -Учить лазать по гимнастической стенке с изменением темпа.	-Учить метать в горизонтальную цель. -Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую.
октябрь	-Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп; приставным шагом. -Упражнять в беге в разных направлениях; с сильным сгибанием ног назад; мелким и широким шагом.	-Упражнять ходить по скамейке, приседая на одну ногу. -Учить кружиться с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).	-Учить прыгать с зажатым между ног мешочком. -Упражнять в прыжках разными способами в чередовании с ходьбой.	-Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами. -Упражнять лазать по гимнастической стенке с изменением темпа.	-Упражнять в метание предметов на дальность. -Учить перебрасывать мяч через сетку.

ноябрь	-Развивать умение ходить приставным шагом вперед и назад. -Учить бегать с различными заданиями. -Упражнять в беге в чередовании с ходьбой.	-Учить ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча. -Учить кружиться с закрытыми глазами.	-Учить прыгать с зажатым между ног мешочком -Учить прыгать через набивные мячи последовательно.	-Упражнять в умении перелезать с одного пролета на другой (по диагонали).	-Продолжать учить бросать и ловить мяч двумя руками. -Упражнять в метание предметов на дальность.
декабрь	-Упражнять в ходьбе приставным шагом вперед и назад -Упражнять в беге с разными заданиями; с сильным сгибанием ног назад.	-Учить ходить по скамейке с приседанием и поворотом кругом. -Упражнять ходить по скамейке, приседая на одну ногу.	-Учить прыгать через набивные мячи последовательно; вверх из глубоко приседа. -Учить прыгать на мягкое покрытие с разбега.	-Учить ползать по скамейке на спине с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. -Упражнять в умении подлезать под дугу.	-Упражнять в метание предметов на дальность левой и правой рукой. -Учить бросать и ловить мяч одной рукой.
январь	-Учить ходить с поворотом; приставным шагом вперед и назад. -Учить бегать, выбрасывая прямые ноги вперед; со сменой ведущего.	-Учить ходить по скамейке с остановкой и перешагиванием через предмет; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз.	-Учить прыгать в длину с места; на одной ноге вправо, влево; на мягкое покрытие с разбега. -Упражнять в прыжках вверх из глубоко приседа.	-Учить лазать по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног.	-Упражнять в умении бросать и ловить мяч одной и двумя руками. -Упражнять в перебрасывание мяча через сетку.

февраль	-Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп; на носках; -Упражнять в непрерывном беге.	-Упражнять в ходьбе по скамейке боком приставным шагом; ходить по скамейке, приседая на одну ногу.	-Учить подпрыгивать на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыгать в длину с места.	-Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами. -Учить лазать по гимнастической стенке.	-Учить отбивать мяч в движении и на месте. -Учить метать в цель из положения стоя на коленях.
март	-Упражнять в ходьбе с разным положением рук; с высоким подниманием колена; в полуприседе; в непрерывном беге.	-Учить ходить по скамейке, поднимая прямую ногу и делать под ней хлопок; кружиться с закрытыми глазами.	-Учить прыгать через мячи; на одной ноге вправо, влево; прыжки на двух ногах на скамейке с продвижением вперед.	-Упражнять в подлезании в обруч разными способами. -Учить ползать по скамейке на спине.	-Учить метать в цель из разных исходных положений. -Учить бросать мяч вверх, с хлопком и поворотом.
апрель	-Упражнять в ходьбе с изменением направления; приставным шагом. -Учить бегать с прыжком.	Совершенствовать умения и навыки ходьбы с мешочком на голове; с приседанием и поворотом кругом.	-Упражнять в прыжках вверх из глубоко приседа. -Упражнять прыгать с разбега.	-Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами; лазать по гимнастической стенке с изменением темпа.	-Упражнять в умении бросать и ловить мяч одной и двумя руками. -Учить ведению мяча в разных направлениях.
май	-Учить в ходьбе с выбрасыванием ног вперед; в полуприседе; -Упражнять в беге на скорость; челночном.	-Закреплять умения и навыки в ходьбе по наклонной доске; по скамейке с переступанием и поворотом кругом.	-Учить прыгать через большой обруч. -Упражнять прыгать через скакалку.	-Учить ползать по скамейке на спине; подлезать под дугу несколькими способами.	-Учить метать в движущуюся цель. -Учить отбивать мяч в движении и на месте.

14.Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов.

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Основная задача мониторинга – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Направления развития	**Диагностические методики**
Физическое развитие	Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.
Физическое развитие	Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. Прищепа С., Попкова Н., Коняхина Т. Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольника.

Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются:

1. Бег на скорость
2. Прыжок в длину с места;
3. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой руками;
4. Гибкость (наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя или стоя);
5. Сила (бросание набивного мяча весом 1 кг);
6. Бег на 10 метров между предметами.

Определение уровня сформированности быстроты.

Бег на 30 метров.

На участке детского сада выбирается прямая асфальтированная или плотно утрамбованная дорожка шириной 2—3 м, длиной не менее 40 м. На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. На расстоянии 3 м. от финиша устанавливается яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финиша.

Оборудование. Секундомер, флажок.

Количественный показатель: время бега (в мин.)

Качественные показатели.

Младший возраст

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

Средний возраст

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.

2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40-50 градусов).
4. Ритмичность бега.

Старший возраст

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 60-70 градусов).
4. Прямолинейность, ритмичность бега.

Тесты по определению скоростно-силовых качеств.

Прыжок в длину с места.

В зале кладут мат или резиновую дорожку, сбоку наносят разметку.

Ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Засчитывается лучшая из попыток.

Необходимое оборудование: рулетка, мел, мат или прорезиненная дорожка. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Количественный показатель: длина прыжка (в см.)

Качественные показатели.

Младший возраст

1. И.п.: чуть присев на слегка расставленных ногах.
2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами.
3. Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное.
4. Приземление: мягкое, на обе ноги .

Средний возраст

1. И.п.: ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад.
2. Толчок: одновременно двумя ногами; мах руками вверх – вперед.
3. Полет: руки вперед – вверх; туловище и ноги выпрямлены.
4. Приземление: одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; положение рук свободное.

Старший возраст

1. И. п. ноги параллельно, на ширине ступни; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад.
2. Толчок: двумя ногами одновременно; выпрямление ног; резкий мах руками вперед – вверх.
3. Полет: руки вперед-вверх; туловище согнуто, голова вперед; полусогнутые ноги вперед.
4. Приземление: на обе ноги, вынесенные вперед, с перекатом с пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; руки свободно движутся вперед – в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

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.

Необходимое оборудование: (медицинский) набивной мяч массой 1 кг, размеченная площадка для толкания мяча.

Количественный показатель: дальность броска (в см.)

Метание легкого мяча на дальность.

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м и длиной 15—20 м. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. По команде воспитателя ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Необходимое оборудование: легкий мяч или мешочки с песком массой до 200 г в количестве не меньше 3, рулетка длиной 20 м, мел, размеченная дорожка.

Количественный показатель: дальность броска (в см.)

Качественные показатели.

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.

Средний возраст

1. И.п. стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч; предмет в правой руке на уровне груди.
2. Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; одновременно правая рука идет вниз – назад; поворот в направлении броска, правая рука вверх – вперед.
3. Бросок: резкое движение руки вдаль – вверх; сохранение заданного направления полета предмета.

Старший возраст

1. И.п. стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая на носок; предмет в правой руке на уровне груди.
2. Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенеся на нее вес тела; разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз – в сторону; перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх.
3. Бросок: продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль – вверх; сохранять заданное направление полета предмета.

Определение уровня сформированности гибкости.

Наклон туловища вперед. Ребенок стоит в основном положении на скамейке. При выпрямленных коленях верхняя часть тела наклоняется вперед. Необходимо как можно ниже наклониться вперед за пределы носков. Крайнее положение следует удерживать в течение 2 секунд.

На переднем крае скамейки вертикально закреплена измерительная шкала в сантиметровых делениях. Нулевая отметка — уровень в положении стоя — находится на уровне ног.

Измеряется максимальная для ребенка величина наклона. Если ребенок наклонился за нулевую отметку, то ставится результат (в см) со знаком «+», если ребенок не дотянулся до нулевой отметки на скамейке, то ставится результат (в см) со знаком «—».

Необходимое оборудование: гимнастическая скамейка, вертикальная измерительная шкала. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Количественный показатель: величина наклона (в см.)

Определение уровня сформированности ловкости.

На беговой дорожке выделяют 10-метровый отрезок. Инструктор дает задание - пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. Инструктор, находясь на финише, фиксирует количественные показатели.

Необходимое оборудование: секундомер, кегли.

Количественный показатель: время (в сек.), затраченное на выполнение задания.

Оценка функции равновесия.

Инструктор предлагает детям игровое задание:

Детям 4-х лет изобразить «Паровозик»:

и.п. стопы на одной линии, пятка правой (левой) ноги касается носка левой (правой) ноги, руки вдоль туловища.

Детям 5-ти лет изобразить «Балерину»: и.п. стоя на носках, руки на поясе.

Детям 6-ти лет изобразить «Цаплю»: и.п. стоя на одной ноге, другая согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90 градусов.

Количественный показатель: время (в сек.), затраченное на выполнение задания

Показатели физической подготовленности

Показатели	Пол	Возраст				
		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Быстрота бег 30 м.	М	11,0 – 9,0	10,5 – 8,8	9,2 -7,9	8,4 -7,6	8,0 – 7,4
	Д	12,0 – 9,5	10,7 – 8,7	9,8 – 8,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3
Ловкость бег 10 м.	М	---	8,5 -8,0	7,2 – 5,0	5,0 – 3,5	---
	Д	---	9,5 – 9,0	8,0 – 7,0	6,0 – 5,0	---
	М	47 – 67,5	53,5 – 76,6	81,2 – 102,4	86,3 – 108,7	94 – 122,4

Прыжок в длину с места	**Д**	47 – 67,5	51,1 – 73,9	66 – 94	77,7 – 99,6	80,0 – 123,0
Метание левой рукой	**М**	2,0 – 3,0	2,0 – 3,4	2,4 – 4,2	3,3 – 5,3	4,2 – 6,8
	Д	1,3 – 1,9	1,8 – 2,8	2,5 – 3,5	3,0 – 4,7	3,0 – 5,6
Метание правой рукой	**М**	1,8 – 3,6	2,5 – 4,1	3,9 – 5,7	4,4 – 7,9	6,0 – 10,0
	Д	1,5 – 2,3	2,4 – 3,4	3,0 – 4,4	3,3 – 4,7	4,0 – 6,8
Бросок набивного мяча	**М**	119 – 157	117 – 185	187 – 270	221 – 303	242 – 360
	Д	97 – 133	97 – 178	138 – 221	156 – 256	193 – 311
Пресс		1	1-5	5-10	10-15	10-15
Гибкость	**М**	---	1 – 4	2 – 7	3 – 6	
	Д	---	3 – 7	4 – 8	4 – 8	
Равновесие	**Паровоз**	---	1 – 10			
	Балерина	---		10 – 20		
	Цапля	---			40 – 60	
Координация движений	Подбрасывание мяча вверх			15 – 25		
	Отбивание мяча, не сходя с места				26 – 40	35 – 40

Примечание.
При обследовании детей дается не менее 2-х попыток; в протокол заносится лучший результат. При обследовании педагог не показывает способ действия, он только предлагает выполнить задание как можно лучше.
Для оценки вышеобозначенных основных движений и физических качеств используется 5-ти балльная система.

Оценка уровня развития

1 балл	Требует внимание специалиста
2 балла	Требуется корректирующая работа педагога
3 балла	Средний уровень развития
4 балла	Уровень развития выше среднего
5 баллов	Высокий уровень развития

15.Список литературы.

1. Гомзяк О.С. Говорим правильно. Конспекты фронтальных занятий I, II, III периода обучения в старшей логогруппе. / О.С. Гомзяк. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2010.
2. Занозина А.Е., Гришанина С.Е. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2008
3. Крупенчук О.И. Тренируем пальчики – развиваем речь! Средняя группа детского сада. – СПб.: Издательский дом «Литера»,
4. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009
5. Османова Г.А. Новые игры с пальчиками для развития мелкой моторики: Картотека пальчиковых игр. – СПб. : КАРО, 2010.
6. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного воспитания/ Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2011.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет), М., 2005
8. Пензулаева Л.И. Подвижные игровые упражнения для детей 3-5 лет. М., 2005
9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010
10. Прищепа С., Попкова Н., Коняхина Т. Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольника // Дошкольное воспитание – 2004.-№ 1.- с.37- 45.
11. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / авт. – сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2011
12. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005
13. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст / авт.-сост. О.В. Музыка. – Волгоград: Учитель, 2011