

РЕЦЕНЗИЯ

на методические рекомендации

«БЕЗОПАСНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

(рекомендации по контролю воспитателем физического развития
детей в ДОО)

Авторы-составители:

Галушка Елена Александровна, воспитатель МБДОУ детский сад № 2,

Алимова Светлана Николаевна, воспитатель МБДОУ детский сад № 2

Методические рекомендации «БЕЗОПАСНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА» (рекомендации по контролю воспитателем физического развития детей в ДОО) составлены с целью оказания методической помощи воспитателям, инструкторам по физической культуре ДОО по обеспечению безопасности педагогической деятельности на основе изучения уровня физического развития дошкольников. В содержании методических рекомендаций решаются следующие задачи: уточнить основные понятия, характеристики, формирующие безопасность деятельности педагогов в аспекте физического развития дошкольников; проанализировать актуальные – показатели физического развития дошкольников; адаптировать методические особенности изучения физического развития дошкольников в условиях ДОО к работе воспитателя.

В методических рекомендациях описаны показатели физического развития дошкольников, условия и методы изучения физического развития, физических качеств дошкольников, обоснована значимость изучения физического развития дошкольников с учетом актуального уровня развития, возрастных особенностей и гендерного аспекта.

В предлагаемых методических рекомендациях решается проблема получения качественной информации об уровне развития воспитанников в

ДОО по физическому развитию, диагностические инструменты контроля позволяют обеспечить безопасность деятельности педагога при проведении физкультурных мероприятий, форм оценивания уровня физического развития и сформированности физических качеств.

Методические рекомендации дополняют содержание Федеральной образовательной программы дошкольного образования, соответствуют требованиям ФГОС ДО и актуальным нормативным актам в области физического развития дошкольников в ДОО.

Методические рекомендации «БЕЗОПАСНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА» (рекомендации по контролю воспитателем физического развития детей в ДОО) могут быть рекомендованы к использованию педагогам с целью развития педагогических компетенций при организации безопасного физического развития, воспитания и обучения детей в условиях детского сада.

Рецензент:

старший преподаватель кафедры психологии
Федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего
образования «Кубанский государственный
университет физической культуры,
спорта и туризма»
«04» декабря 2023 г.

Л.Г. Самоходкина



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад 2 г. Хадыженск**

**Методические рекомендации
«БЕЗОПАСНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»
(РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОНТРОЛЮ ВОСПИТАТЕЛЕМ
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В ДОО)**

Авторы-составители:

**Галушка Елена Александровна, воспитатель,
Алимова Светлана Николаевна, воспитатель**

г. Хадыженск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

| | |
|--|----|
| Пояснительная записка..... | 3 |
| 1. Физическое развитие: основные понятия и характеристики, формирующие безопасность деятельности воспитателя в ДОО..... | 5 |
| 2. Особенности физического развития детей дошкольного возраста.... | 17 |
| 3. Методические особенности изучения и контроля физического развития детей в ДОО..... | 37 |
| Список литературы..... | 48 |
| Приложение 1. Игровые упражнения по изучению и контролю физического развития детей | 49 |
| Приложение 2. Показатели физической подготовленности детей | 55 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Острота вопроса о качестве воспитания, развитии детей дошкольного возраста продолжает сохраняться. Эффективное руководство, обеспечивающее безопасное качество, предусматривает привлечение и рациональное использование различных средств. Для этого воспитателю нужно уметь планировать и оценивать свои действия, иметь в своем распоряжении достоверную и объективную информацию по контролю физического развития дошкольников.

Возникает проблема получения качественной информации об уровне развития воспитанников в дошкольной образовательной организации (далее ДОО) по всем разделам программы и в частности по физическому развитию. Это обусловлено тем, что программы нового поколения не предлагают критерии оценки качества образования, не дают тестов для определения уровня физического развития дошкольника. На сегодняшний день воспитатели ДОО проводят часто занятия физической культурой и должны квалифицированно оценивать уровень физического развития дошкольников. Существует нехватка педагогов - инструкторов по физической культуре в ДОО. Так обстоит дело и в нашем ДОО. Воспитатели проводят занятия по физической культуре, спортивные досуги, утреннюю гимнастику, динамические паузы и подвижные игры. Воспитатели контролируют физическую активность детей в течение дня. Следовательно, очень важным является владение воспитателем критериями оценки физического развития дошкольников.

Поэтому возникла необходимость систематизировать работу в этом направлении.

Цель методической разработки: оказание методической помощи воспитателям, инструкторам по физической культуре ДОО по

обеспечению безопасности педагогической деятельности на основе изучения уровня физического развития дошкольников в условиях ДОО.

Задачи:

- 1) уточнить основные понятия, характеристики, формирующие безопасность деятельности педагогов в аспекте физического развития дошкольников;
- 2) проанализировать актуальные показатели физического развития дошкольников;
- 3) адаптировать методические особенности изучения физического развития дошкольников в условиях ДОО к работе воспитателя.

В методической разработке приведены показатели физического развития дошкольников, условия и методы изучения физического развития, физических качеств дошкольников. Изучение физического развития необходимо проводить с учетом актуального уровня развития, возрастных особенностей и гендерного аспекта.

1. Физическое развитие: основные понятия и характеристики, формирующие безопасность деятельности воспитателя в ДОО

Физическое развитие — процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них психофизических качеств. Понятие «физическое развитие» в более узком значении обозначает совокупность некоторых морфофункциональных признаков, которые характеризуют в основном конституцию организма и выявляются посредством антропометрических и биометрических измерений (показатели роста, веса, окружности груди, жизненной емкости легких; состояние осанки; изгибов позвоночника; измерение свода стопы; динамометрия; становая сила и другие). В более широком смысле слова физическое развитие предполагает развитие психофизических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и т. д.). Во избежание терминологической путаницы Л. П. Матвеев предлагает говорить о физическом состоянии организма, подразумевая под этим совокупность его телесных свойств и обусловленных ими функциональных возможностей, сложившихся к тому или иному возрастному периоду индивидуального физического развития.

С целью изучения физического развития дошкольников, были представлены следующие параметры:

- 1. физическое развитие** (измерение длины и массы тела, окружности грудной клетки);
- 2. развитие психофизических качеств:**
 - измерение силы: подъем туловища в сед, поднимание ног в положении лежа на спине;

- скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, метание легкого мяча на дальность;
- быстрота: бег на дистанции 10 метров схода и 30 м; «челночный бег» 3X10 м;
- выносливость: бег на дистанции 90, 120, 150, 300 м (в зависимости от возраста детей);
- ловкость: бег зигзагом, прыжки через скакалку;
- гибкости: наклон туловища вперед на скамейке.

Занятия с детьми проводятся как в помещении (физкультурный, музыкальный залы), так и на физкультурной площадке. На физкультурной площадке проводятся следующие виды двигательной активности: метание мяча на дальность, бег на дистанции: 10, 30, 90, 120, 150, 300 м, «челночный бег» 3 x10 м.

Изучение особенностей физического развития необходимо проводить в течение нескольких дней, весной и осенью, в теплое время года. Одежда должна быть удобной, легкой и чистой (не из синтетики). На открытом воздухе заниматься детям лучше в костюме, обувь должна быть на резиновой подошве, в помещении форма иная - спортивные шорты, майка, спортивная обувь.

Изучение физической подготовленности проводится воспитателем и/или инструктором по физическому воспитанию. Все данные обследования заносятся в диагностическую карту по каждой возрастной группе отдельно.

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к воспитателю, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и

активности, наглядности, доступности и т. д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания. Общепедагогические принципы Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П. Ф. Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организовывает знакомые игры и придумывает свои. П. Ф. Лесгафт писал, что необходимо научить ребенка выполнять всякую работу по слову, приучать к большей самостоятельности в действиях и волевым проявлениям. Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества. Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных Навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий. Ежедневные, систематически

проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности. Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости. Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы. Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий. Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение принципа постепенности. И. П. Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой. Принцип наглядности — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия. Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т. д., обеспечивающих представление о выполняемом действии. Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и

навыков, развивает двигательные способности. При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем. Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения. Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом. Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля. Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым. По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении

двигательных навыков. Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания. Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному. Однако эти правила не всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка. Оптимальное построение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе дошкольного учреждения. Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка. Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

Принципы, отражающие закономерности физического воспитания

Принцип непрерывности — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу. Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка. Нормирование нагрузки основывается на принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок. Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающе-тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка. Упорядочению процесса физического воспитания способствует принцип цикличности. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка. Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование

ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе принципа возрастной адекватности процесса физического воспитания (т. е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка). Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет принцип всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое — развитие личности ребенка. Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни. Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т. д. Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем. Использование разнообразных способов обучения обеспечивает принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми. В дошкольных учреждениях используются разнообразные способы обучения: — фронтальный — направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми; — групповой — обеспечивает возможность самостоятельного

упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет воспитателю, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию; – индивидуальный — позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание. Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

Основное средство физической культуры дошкольников — физические упражнения. Сопутствующими средствами, повышающими эффективность использования физических упражнений, выступают гигиенические факторы и естественные силы природы. Физическим упражнением называется двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека, которое направлено на решение педагогических задач и подчинено педагогическим закономерностям. Физические упражнения оказывают на человека многостороннее воздействие: они улучшают его общее и текущее физическое состояние; способствуют решению задач нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания. Выделение характерных свойств физических упражнений, распределение их на взаимосвязанные классы (классификации) помогает педагогу в поиске тех физических упражнений, в наибольшей степени отвечающей педагогической задаче, решаемой на конкретном занятии. Поскольку наука о физическом воспитании непрерывно обогащается новыми данными, классификации не могут оставаться неизменными, с течением времени они уточняются. Каждое из физических упражнений обладает не одним, а несколькими характерными признаками. Поэтому одно и то же физическое упражнение может быть представлено в разных классификациях. В настоящее время в теории физической культуры существует несколько

классификаций физических упражнений: – по историческому признаку сложившихся систем физического воспитания (гимнастика, игра, туризм, спорт); – по признаку особенностей мышечной деятельности (скоростно-силовые упражнения; упражнения, требующие проявления выносливости и т. п.); – по значению для решения задач обучения (основные, подводящие, подготовительные упражнения); – по признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза и т. п.). Помимо общих существуют так называемые частные классификации физических упражнений: в различных видах спорта, в биомеханике (статические, динамические, циклические, ациклические, комбинированные физические упражнения и др.), в физиологии (упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности), в биохимии (аэробные, анаэробные и др.). Классификация физических упражнений в физической культуре дошкольников является примером частной классификации, хотя строится на основе классификации физических упражнений по историческому признаку. Все упражнения согласно ей подразделяются на четыре группы: гимнастика, игры, спортивные упражнения, простейший туризм. Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) усиливают эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка.

Во время занятий на воздухе при солнечном излучении у детей:

- возникают положительные эмоции;
- больше поглощается кислорода;
- увеличивается обмен веществ, повышаются функциональные возможности всех органов и систем.

Солнце, воздух и вода используются для закаливания организма, для повышения приспособляемости организма к повышенной и пониженной температуре. Оказывая на него всестороннее воздействие, они легко дозируются, обеспечивают комплексное закаливание, а значит, способствуют укреплению здоровья. В результате упражняется

терморегулирующий аппарат, организм человека приобретает способность своевременно реагировать на резкие и быстрые изменения метеорологических факторов. При этом сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями увеличивает эффект закаливания. Естественные силы природы используются и как самостоятельное гигиеническое средство. Вода применяется для очищения кожи от загрязнения, для расширения и сужения кровеносных сосудов, механического воздействия на тело человека. Воздух лесов, садов, парков, содержащий особые вещества (фитонциды), способствует уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом. Солнечные лучи благоприятствуют синтезу витамина D, охраняют человека от заболеваний. Важно применять все естественные силы природы, наиболее целесообразно сочетая их. Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и др.) повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм. Гигиенические факторы представляют собой обширную группу разнообразных средств, условно разделяемых на две подгруппы. В первую подгруппу входят средства, которые обеспечивают жизнедеятельность ребенка вне процесса занятий физическими упражнениями. Например, доброкачественное и регулярное питание обеспечивает своевременную доставку всем органам необходимых питательных веществ, содействует нормальному росту и развитию ребенка, а также положительно влияет на деятельность пищеварительной системы и предупреждает ее заболевание. Нормальный сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Соблюдение режима дня приучает детей к организованности, дисциплинированности. Вторую подгруппу составляют средства, включаемые в процесс занятий физическими упражнениями: оптимизация режима нагрузок и отдыха в соответствии с гигиеническими нормами, создание внешних условий для занятий физическими упражнениями. Если упражнения проводятся в чистом, светлом помещении,

то у детей возникают положительные эмоции, повышается работоспособность, облегчается освоение этих упражнений и развитие физических качеств. Правильное освещение предупреждает возникновение заболеваний глаз (близорукость и др.) и создает наиболее благоприятные условия для ориентировки детей в пространстве. Чистота помещения, физкультурного оборудования, инвентаря, игрушек, атрибутов, одежды, обуви, тела детей также служит профилактикой заболеваний. Обязательным условием полноценного решения задач физической культуры является комплексное использование всех средств при правильном их соотношении. Так, в первые три месяца жизни ребенка наибольшее значение имеют гигиенические факторы и естественные силы природы, безусловные рефлексы. В дальнейшем на первом году жизни используются массаж, пассивные, пассивно-активные и активные упражнения, основные движения (ползание и др.). С возрастом ребенка роль гигиенических факторов, естественных сил природы не снижается, но затрачивается меньше времени на сон и питание, создаются условия для использования более сложных видов физических упражнений.

2. Особенности физического развития детей дошкольного возраста

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогам посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2–2,5 кг. К 6–7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Окружность грудной клетки при рождении — 32–34 см. В течение первых 3–4 месяцев жизни она увеличивается на 2,5–3 см в месяц, затем прирост ее снижается. В конце года она составляет около 0,4–0,5 см в месяц, за первый год 16 окружность грудной клетки. Увеличивается на 12–15 см. Примерно так же происходит увеличение грудной клетки за весь остальной период дошкольного детства. Величина окружности грудной клетки зависит от упитанности, физического развития и подготовленности ребенка. Окружность головы при рождении ребенка примерно 34–35 см. В первые 9 месяцев она увеличивается на 3–3,5 см в квартал. В дальнейшем ее рост резко замедляется, возрастая в течение 2–3 года жизни на 1–1,5 см в год. Изменение окружности головы в раннем возрасте определяется увеличением массы головного мозга. Под воздействием физических упражнений улучшается не только физическое развитие ребенка, его телосложение, но и развитие и совершенствование массы головного мозга. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко

поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2–3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S-образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. Развитие костной системы скелета тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий, связочно-суставного аппарата. Мышечная система у ребенка раннего возраста развита недостаточно, мышечная масса у него составляет около 25% массы тела. По мере развития движений ребенка увеличиваются масса и сократительная способность мышечной ткани. Под воздействием физических упражнений происходит увеличение силы мышц. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т. д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5–4 кг в младшем дошкольном возрасте (3–4 года) до 13–15 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила — сила мышц туловища. Она

увеличивается к 7 годам до 32–34 кг по сравнению с 15–17 кг в 3–4 года. 17

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. В первые месяцы жизни у ребенка преобладает тонус мышц-сгибателей над разгибателями. В раннем возрасте мышечный тонус уменьшается под воздействием гимнастики и массажа. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом как регуляторного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В дошкольном возрасте сердечно-сосудистая система претерпевает морфологические и функциональные изменения. Масса сердца увеличивается с 70,8 г у 3–4-летнего до 92,3 г — у 6–7-летнего. Увеличивается сила сердечных сокращений, повышается работоспособность сердца. С возрастом поднимается артериальное давление: на первом году жизни оно составляет 80/55–85/60 мм рт.ст., а в возрасте 3–7 лет оно уже в пределах 80/50–110/70 мм рт.ст. По мере развития ребенка уменьшается частота дыхания: к концу первого года жизни она равна 30—35 в минуту, к концу третьего — 25–30, а в 4–7 лет — 22–26. У ребенка нарастают глубина дыхания и легочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении двигательных возможностей детей. В процессе развития у ребенка увеличиваются морфологические и функциональные возможности: повышается тренированность мышц, работоспособность, совершенствование организма. В процессе возрастного развития ребенка установлены критические этапы совокупности морфологических и функциональных особенностей, отличных от смежных возрастов. Исследования показали, что с 3 до 7 лет выделяются третий, пятый и седьмой год жизни. В этот период происходит не только количественный рост, но и существенная перестройка функций организма. Возраст от 4 до 5 лет отличается наибольшей интенсивностью и

гармоничностью физического и умственного развития. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т. е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь играют воспитание и обучение.

Особенности развития моторики детей дошкольного возраста

Младший дошкольный возраст. Движения у малышей несовершенные, неточные, сознательное управление движениями еще ограничено. Маловыраженные изгибы позвоночника, своды стопы, недостаточное развитие вестибулярного аппарата, высоко расположен центр тяжести, слабость мышц ног, частые падения ребенка. У детей замедленная двигательная реакция, недостаточно развиты мыш- 18 цы-разгибатели. Малыши быстро утомляются. Кора головного мозга ребёнка, несмотря на большие темпы развития, еще недостаточно сформирована, наблюдается незрелость анализаторов. Новые условно рефлекторные связи создаются легко, но отличаются непрочностью. Движения дети выполняют схематично, несогласованно, часто замедленно. На третьем и четвертом году жизни заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность управления движениями. К трем годам формируются умения бросать и ловить мяч, бегать и прыгать с места, лазать по гимнастической лестнице. В этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять направление движения и подчиняться заданному темпу (в основном среднему). В четырехлетнем возрасте дети достаточно хорошо сохраняют равновесие, спускаются с горы на санках, передвигаются на лыжах и ездят на трехколесном велосипеде. Средний дошкольный возраст Движения ребенка становятся значительно богаче, разнообразнее, так как расширились возможности опорно-двигательного аппарата. Скелет приобрел некоторую прочность в связи с активным процессом окостенения: начинается сращение костей таза, изгибы позвоночника шейного и грудного отделов вполне

отчетливы и; определены. Ребенок гораздо устойчивее в статических позах и в динамике. Под руководством взрослых дети могут дать элементарный анализ движения, выделить в нем несколько характерных особенностей. Более устойчивым становится внимание, двигательная память, мышление, воображение. Дети лучше ориентируются в пространстве и согласовывают свои движения с движениями товарищей. На пятом году жизни, в силу наступающей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих крупные группы мышц, движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, где результат зависит не только от одного участника, но и от других.

Старший дошкольный возраст Позвоночник в основном сформирован, хотя податлив к изменению, поэтому надо следить за осанкой детей. Увеличиваются удельный вес, сила мышц, их функции. На шестом и седьмом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании движения не только его основные элементы, но и детали. Начинают осваивать более тонкие движения в действии. В результате успешно осваивают прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазанье по шесту и канату, метание на дальность и в цель, катание на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах и плавание. Оценка движений приобретает конкретность, объективность, появляется самооценка. Они начинают понимать красоту, грациозность движений. Дети почти не допускают ошибок, меньше требуется повторений. Появляется возможность

выполнять упражнения в разных вариантах. У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно. Физическое и нервное напряжение не должно быть длительным. Поэтому новые упражнения сочетают с известными, делают между упражнениями паузы для отдыха.

При изучении физической подготовленности можно опираться на ориентировочные показатели, утвержденные Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916 (Таблица 1).

Таблица 1.

**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 3х10 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 |

Перед проведением изучения и контроля физической подготовленности воспитателям необходимо организовать тренировочную деятельность в форме игр. Приведем примеры игр, способствующих развитию физической подготовленности дошкольников.

ИГРЫ СО СКАКАЛКОЙ

Игра «Волк и семеро козлят»

Цель: Упражнять детей в прыжках через скакалку предложенным способом; упражнять в подлезании под шнур предложенным способом; создание хорошего позитивного настроения

Оборудование: скакалки по количеству детей; длинная скакалка или шнур.

Ход игры. На одной стороне площадки шнуром отгораживается «загон для козлят». На другой обозначается (например, обручем) домик волка. По бокам площадки раскладываются скакалки так, чтобы их было удобно быстро взять.

Ребёнок – волк выходит на середину «лужайки» и говорит:

Я, голодный серый волк Я, в козлятах знаю толк,

Выходите погулять, с серым волком поиграть!

Козлята из «загона» отвечают: Уходи ты, волк, домой,

Не хотим играть с тобой! Волк уходит в свой домик.

Двое взрослых поднимают шнур, дети – козлята подлезают под шнур, выбегают на «лужайку», берут скакалки и прыгают либо любым способом, либо тем способом, который им предложит воспитатель.

Через некоторое время воспитатель говорит:

Хватит козы вам скакать Пора травку пощипать.

Дети – козлята кладут скакалки на место, и начинают «гулять» по «лужку».

Воспитатель даёт команду: «Волк!»

Ребёнок – волк выскакивает из домика и старается запятнать козлёнка.

Дети – козлята убегают в «загон». Пойманного козлёнка волк уводит в свой домик.

Усложнение: скакалки можно расположить так, чтобы козлятам пришлось преодолеть препятствие, прежде чем их взять (например, залезть невысоко на гимнастическую лестницу или перепрыгнуть через препятствие и т. д.)

- волку, когда он говорит вначале игры свои слова, можно дать в руки либо мяч, либо ту же скакалку и тогда, он в такт словам, должен будет либо прыгать, либо отбивать или подбрасывать мяч;

- Можно перед домиком волка обозначить «овраг», и тогда волк должен будет преодолеть препятствие, прежде чем попасть домой.

Рекомендации: детей для игры надо брать столько, чтобы им хватило достаточно места при выполнении прыжков через скакалку.

Игра «Лягушки и цапля»

Цель:

- упражнять детей в прыжках ноги - вместе, ноги – врозь;
- создание хорошего позитивного настроения.

Оборудование: две длинных скакалки или шнура.

Ход игры.

Двое взрослых встают друг напротив друга, в руках у них шнуры (скакалки). Взрослые натягивают шнуры невысоко над полом параллельно друг другу. Дети встают между шнурами. В такт словам взрослые одновременно соединяют и разводят руки. Когда взрослые соединяют руки, дети выполняют прыжки ноги – врозь, когда взрослые разводят руки, дети

выполняют прыжки ноги – вместе. В качестве стиха, можно взять любую считалку, под которую удобно прыгать.

Например,

Вышла цапля погулять

И лягушек посчитать

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем всё опять!

Если ребёнок во время прыжка задевает скакалку, то он выбывает из игры.

Усложнение: можно добавить различные движения руками, хлопки, делать прыжки с поворотом на 180 град., изменять темп прыжков.

Игра «Разноцветные узоры»

Дети делятся на несколько подгрупп (считалкой, на мальчики и девочки, или по желанию детей – любым способом)

Воспитатель предлагает детям прыгать через скакалку, например, на двух ногах, вращая скакалку вперёд (или любым другим способом). Дети встают в рассыпную по всей площадке и прыгают заданным способом.

По команде воспитателя «Стоп!» дети останавливаются и разбегаются по командам. Воспитатель даёт задание, например: «Команда 1 – буква «А», команда 2 - буква «М»». Дети из скакалок должны выложить заданные буквы.

Усложнение: из скакалок выложить узор, например «солнышко», «снежинка»; предложить детям самим придумать узор.

Рекомендации: перед игрой объяснить детям, как из скакалок можно выложить узор.

Игра «Пауки и мухи»

Дети делятся на две команды пауки и мухи. Пауков должно быть меньше, чем мух (например, мух - 15, пауков – 3). На площадке чертой отмечается дом пауков. Пауки уходят в свой дом. Мухи бегают через скакалку по всей площадке

По команде «Паук!» мухи замирают, пауки выползают на четвереньках, на руках и стопах животом кверху (как раки) из дома. Ту муху, которая шевелится, паук забирает в свой дом. После того, как пауки уползли, даётся команда «Пауки ушли!», мухи вновь начинают бегать по площадке через скакалку.

В это время паук даёт задание пойманным мухам плести паутину из скакалок. Игра повторяется. Выигрывает тот паук, у которого больше поймано мух и красивее сплетена паутина.

Игра «Десятки»

Для игры в «десятки» нужна одна скакалка и несколько человек. Смысл игры заключается в необходимости последовательно выполнить ряд упражнений со скакалкой. Каждое из упражнений выполняется несколько раз (от 1 до 10 раз) в зависимости от сложности. Игра начинается с самого простого упражнения, которое нужно выполнить 10 раз, следующее упражнение сложнее и его нужно сделать 9 раз и т.д. до самого последнего победного упражнения, которое выполняется один раз.

Первый игрок начинает выполнять первое упражнение, если он сбивается или ошибается – ход переходит к следующему участнику и так по кругу. Победителем игры считается тот игрок, который первым выполнит все упражнения. В эту игру можно играть и в одиночку, тренируясь прыгать со скакалкой.

Например:

10 раз — прыгаем через скакалку обычным способом, одновременно двумя ногами, скакалку прокручиваем вперед.

9 раз – через скакалку прыгаем на одной ноге, со сменой ног (то правая, то левая), т.е. получается «бег» через скакалку

8 раз — через скакалку прыгаем на левой ноге

7 раз — прыгаем через скакалку на правой ноге

6 раз — прыгаем через скакалку как обычно двумя ногами, но скакалку нужно крутить назад

5 раз — через скакалку как в 9-ке («бегом»), но скакалку крутим в обратную сторону

4 раза — скакалку крутим вперед нужно чередуя обычные прыжки и со скрещиванием рук

3 раза – прыгаем через скакалку вперед, но ноги необходимо сложить крестиком

2 раза – скакалку крутим назад, прыгая на одной ноге

1 раз – самое сложное упражнение, верх мастерства прыжков через скакалку, когда нужно было подпрыгнуть и при этом успеть прокрутить скакалку вперед два раза.

Игра «Часы»

Часы - веселая, подвижная игра со скакалкой. Развивает выносливость и внимание.

Описание игры: Играют 10-15 человек. Все хором произносят:

«Тик-так, тик-так».

Двое, заранее выбранных игроков, в том же ритме вертят скакалку, остальные выстраиваются в очередь. Первый игрок прыгает через скакалку один раз и встает в конец очереди, второй - два и т.д. Если игрок собьется при прыжках или ошибется в счете - он меняется с одним из тех, кто держит скакалку. При этом счет начинается сначала.

Задача игроков - прыгать как можно дольше, не сбиваясь.

Правила игры 1. Все хором произносят: «Тик-так, тик-так» 2. Выбирают двух игроков, которые будут вертеть скакалку в том же ритме 3. Остальные по очереди прыгают через скакалку 4. Первый прыгает один раз и встает в конец очереди, второй - два и т.д. 5. Игрок, сбившийся при прыжках или ошибившийся в счете — меняется с одним из игроков, крутящих скакалку

Игра «Самый, гибкий»

Это - подвижная, веселая игра для большой группы детей. Игра помогает развить гибкость и координацию движений.

Ход игры:

Ведущий натягивает между двумя столбами или деревьями скакалку (или веревку) на высоте груди игроков. Игроки должны проходить скакалку, выгибаясь назад, не задевая верёвки. Каждый раз, когда игроки проходят под верёвкой, она опускается ниже на 30 сантиметров. Участник, задевший веревку - выбывает из игры.

Правила игры: 1. Веревка или скакалка натягивается между двумя столбами на уровне груди игроков. 2. Игроки должны пройти под веревкой, выгибаясь назад, неё. 3. Веревка опускается на 30 сантиметров ниже каждый раз, когда участники проходят под ней. 4. Игрок, коснувшись верёвочки, выбывает из игры. 5. Выигрывает тот, кто остался последним.

Игра «Кто дальше?»

На игровой площадке проводится линия. Одновременно могут участвовать 2—4 ребенка с короткими скакалкам. По первому сигналу воспитателя они начинают бег, прыгая через скакалку через каждый шаг, а по второму сигналу (через 1—1,5 минуты) останавливаются. Побеждает ребенок, который оказался впереди. **Вариант игры:** на игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4—3 м (в зависимости от возраста и умения детей): линии старта и финиша. У линии старта стоят 2—4 ребенка со скакалками, которые начинают по сигналу воспитателя бег. Побеждает ребенок, который первым пересечет линию финиша.

Игра «Имена»

Дети по очереди прыгают через короткую или длинную скакалку одновременно, начиная с первого прыжка говоря: «Я знаю имена мальчиков: Коля, Витя, Ваня, Гриша ... и т. д.» или: «Я знаю имена девочек: Люда, Валя, Зина и т. д.». Побеждает ребенок, назвавший больше имен без повторений.

Вариант игры: число имен мальчиков или девочек можно ограничить числом 10. При запинке или повторении имени игрок выбывает из дальнейшей игры

Игры на развитие навыка прыжков

«Прыгающие воробушки»

Место. Площадка, зал, коридор.

Подготовка. На полу (земле) чертится круг диаметром 4-6 м. Выбирается водящий – «кошка», которая становится или приседает в середине круга. Остальные играющие – «воробьи» - находятся вне круга.

Описание. По сигналу воспитателя «воробьи» начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. «Кошка» старается поймать «воробья», не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный садится в центр круга у «кошки».

Когда «кошка» поймает 3-4 «воробья» (по договоренности), выбирается новая «кошка» из не пойманных. Игра начинается сначала. Побеждает тот, кого ни разу не поймали. Отмечается также «кошка», сумевшая быстрее других поймать установленное количество «воробьев».

Правила.

1. «Кошка» может ловить «воробьев» только в круге.
2. «Воробьи» прыгают на одной или на двух ногах (по договоренности). Тот, кто пробежал через круг, считается пойманным и идет в центр круга к «кошке».
3. Пойманным считается «воробей», которого «кошка» коснется рукой в кругу.

«Зайцы в огороде»

Место. Площадка, зал, коридор.

Подготовка. На полу (земле) чертятся два концентрических круга: наружный – диаметром 6-8 м, внутренний – 3-4 м. Один водящий – «сторож» - становится в малом круге – «в огороде», остальные играющие – «зайцы» - размещаются вне большого круга.

Описание. По сигналу «зайцы» начинают прыгать на двух ногах, стремясь попасть в огород (в малый круг). «Сторож» бегаёт в пределах кругов, старается поймать «зайцев», коснуться их рукой. Пойманные зайцы

отходят в сторону. Когда поймано 3-5 «зайцев» (по договоренности), они возвращают не пойманных «зайцев». Побеждает тот, кто ни разу не был пойман, а также лучшие «сторожа», сумевшие быстрее поймать установленное число «зайцев».

Правила.

1. «Сторож» имеет право ловить «зайцев» как «в огороде», так и в большом круге.

2. Пойманные «зайцы» находятся в установленном месте и не включаются в игру, пока не будет выбран новый «сторож».

3. «Зайцы» прыгают на двух ногах или на одной по указанию руководителя. Нарушившие это правило считаются пойманными.

«Прыжки по полоскам»

Место. Площадка, зал, коридор.

Подготовка. На полу (земле) поперек площадки наносятся 4-8 полосок шириной 50 см каждая. Играющие становятся на одной стороне площадки, разделившись на 2-4 команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному.

Описание. По сигналу воспитателя первые игроки в командах начинают перепрыгивать с одной полоски на другую, делая на каждой промежуточный прыжок и не наступая на линии, ограничивающие полоски. Выполнивший это задание правильно получает очко для своей команды. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила.

1. В широком помещении команд может быть больше.

2. Игроки из разных команд прыгают одновременно или поочередно (если помещение узкое).

3. Зарабатывает очко только тот игрок, который ни разу не наступил на линию полосы.

«Волк во рву»

Место. Площадка, зал, коридор.

Подготовка. Посередине площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 70-100 см одна от другой. Это коридор – «ров». Его можно начертить и не параллельными линиями. Один-два «волка» становятся во рву. Все остальные играющие – «козы» - размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На противоположной стороне площадки чертится линия, отделяющая «пастбище».

Описание. По сигналу руководителя «козы» бегут из дома в противоположную сторону площадки – «пастбище» и по дороге перепрыгивают через «ров». «Волки» не выходят из «рва», стараясь осалить возможно больше «коз». Осаленные отходят в сторону, их подсчитывают, и они опять входят в игру. Затем, по сигналу «козы» опять перебегают на другую сторону «в дом», а «волки» их ловят «во рву». После 2-4 перебежек (по договоренности) выбираются новые «волки» и игра повторяется. Выигрывают «козы», не пойманные ни разу, и те «волки», которые за время всех перебежек поймали больше «коз».

Правила.

1. «Волки» могут осаливать «коз» только «во рву», когда «козы» перепрыгивают через «ров» или находятся рядом.

2. «Коза», пробежавшая по «рву», а не перепрыгнувшая через него, считается пойманной.

3. «Козы» могут начинать перебежку только после сигнала руководителя.

4. Если «коза» задержалась «у рва», боясь «волков», руководитель считает до трех, после чего «коза» обязана перепрыгнуть через «ров», в противном случае она считается осаленной.

«Эстафета с прыжками в длину»

Инвентарь. Флажки или палочки по количеству команд.

Место. Площадка, зал.

Подготовка. На одной стороне зала проводится линия старта. На расстоянии 6-8 м от нее двумя линиями обозначается полоса шириной 1 м, а

за полосой на расстоянии 1-3 м чертятся три кружка, в каждый кружок кладется по флажку или палочке. Играющие разделяются на три команды и выстраиваются шеренгами вдоль трех стен в виде буквы «П». Первые номера команд становятся на старт.

Описание. По команде воспитателя игроки со старта бегут вперед, перепрыгивают полосу препятствия, подбегают к своим кружкам, поднимают флажок (палочку) вверх, затем снова кладут в кружок и возвращаются на место в команду, обходя полосу препятствия. Кто из играющих раньше поднимет флажок, тот выигрывает очко для своей команды. Затем по сигналу бегут следующие игроки из команд, предварительно заняв положение на старте. Игра продолжается, пока все играющие не примут участие в беге и перепрыгивании полосы. Выигрывает команда, заработавшая больше очков.

Правила.

1. Выбегать со старта можно только по установленному сигналу. Выскочивший раньше считается проигравшим.

2. Флажок надо поднять вверх, а затем положить. Зачет очков идет по поднятому флажку.

3. Как только первые игроки ушли со старта, вторые становятся на старт, после вторых – третьи и т. д.

4. Возвращаться на место можно бегом или шагом. Вернувшийся становится на свое место или в шеренги.

«Прыжок за прыжком»

Место, инвентарь. Площадка, зал. Короткие скакалки по количеству половины играющих.

Подготовка. Играющие делятся на две команды, каждая из которых выстраивается в колонну по два. Обе колонны ставятся параллельно одна за другой на расстоянии 2 м. Все пары играющих держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50-60 см от пола.

Описание игры. По сигналу воспитателя первые пары каждой колонны быстро кладут скакалку на землю и бегут вдоль своей колонны до конца ее, один справа, другой слева от нее. С конца колонны они последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Возвратившись на свои места, оба игрока останавливаются, берут с земли свою скакалку и поднимают на высоту 50-60 см. Как только они подняли скакалку, игроки второй пары в колонне кладут свою скакалку на землю, прыгают через первую скакалку, также оббегают свою колонну до конца, возвращаются, перепрыгивают через скакалку до своего места, берут свою скакалку и поднимают ее. Также поступает и третья, и все остальные пары. Побеждает команда, сумевшая первой закончить перебежку с перепрыгиванием скакалок.

Правила.

1. Пара может начинать перебежку только тогда, когда предыдущая пара возьмет с земли скакалку и поднимет ее.
2. Игроки бегут с обеих сторон колонны, каждый с той стороны, которая ему ближе.
3. Перепрыгивать через скакалку участники могут одновременно или один за другим, по своему усмотрению.
4. Скакалки опускать на землю нельзя. Они должны быть на высоте 50-60 см, за ошибки начисляются штрафные очки.

«Эстафета с преодолением препятствий»

Место, инвентарь. Площадка, зал. Две гимнастических стойки, веревочка для прыжков и четыре мата.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой на расстоянии 3-4 м. Перед носками впереди стоящих проводится стартовая черта и в 5-6 м (на площадке можно и дальше) от нее чертятся две параллельные черты, образующие коридор шириной 1 м. За дальней линией коридора кладут два мата против каждой команды. Далее на расстоянии 5-6

м от матов ставят две стойки напротив команд. На стойки натягивают веревочку для прыжков на высоте 90-110 см, а за ней кладут два мата для приземления.

Описание игры. По сигналу воспитателя «Внимание, марш!» впереди стоящие в командах бегут вперед, перепрыгивают через нарисованный коридор, бегут дальше, выполняют прыжок в высоту через веревочку, приземляются на маты и возвращаются обратно в свою колонну.

Каждый раз прибежавший становится в конец своей колонны, и все делают пол шага вперед, чтобы впереди стоящий всегда был у стартовой черты.

Когда к начинавшему игру, оказавшемуся опять впереди своей команды, прибежит последний игрок, он подает своей колонне команду «Смирно!». Все играющие принимают соответствующее положение. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше и не допустившая ошибок.

Правила.

1. Первые игроки стоят у стартовой черты, не заступая за нее, и начинают бег только после команды. Играющие, выбежавшие преждевременно, возвращаются, и команда повторяется.

2. Игроки, стоящие на очереди, не должны выходить за стартовую черту, навстречу возвращающемуся игроку. Вышедший получает штрафное очко.

3. Преодолевая препятствия, нельзя заступать за черту коридора и при прыжке задевать веревочку. Допустивший ошибку получает штрафное очко.

4. Команда, имеющая больше штрафных очков, не может считаться победительницей, если даже закончит игру быстрее.

«Челнок»

Место, инвентарь: площадка, мел.

Подготовка. Участники распределяются на две команды и становятся на противоположных длинных сторонах площадки. Между ними проводится средняя линия (старта).

Описание игры. Команды выбирают капитанов, которые по очереди посылают своих игроков к средней линии. Устанавливается, что игроки одной команды будут прыгать (толчком двумя ногами) вправо, а игроки другой команды – влево. После прыжка первого номера по пяткам отмечается место его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления к средней линии прыгает игрок из команды противника. Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через среднюю линию, его команда побеждает. Если не удалось, то она проигрывает.

Правила.

1. Перед прыжком заступать за линию запрещается.
2. Если прыгающий упадет и коснется руками или туловищем земли, то судья отмечает самое близкое место от линии старта, где игрок коснулся земли.

Примечание. Игру можно проводить тройными прыжками с места. Принцип определения победителя тот же.

Игры с набивным мячом

«Паутина» Развитие ловкости и скоростно-силовых качеств

Играющие выстраиваются в две колонны. Посередине площадки помощники воспитателя («пауки») натягивают две веревки (паутину). Двум первым номерам каждой из команд дается по мячу весом 1 – 3 кг. По сигналу ведущего игроки с мячами начинают бег, стремясь поскорее оказаться на противоположной стороне площадки, а «пауки» в это время, произвольно меняя положение веревок, стараются помешать бегущим, как можно дольше задержать их на площадке. Преодолев наконец паутину, игроки подбегают к финишу, кладут мячи в условленное место и возвращаются тем же путем к своей команде. Очередные игроки начинают

бег без мяча, а заканчивают с мячом. Побеждает команда, закончившая перебежки первой.

«Мяч через обруч» Развитие двигательной реакции и скоростно-силовых качеств

В игре участвуют 4 игрока. Двое стоят в центре круга диаметром 3 м и держат обруч, двое других становятся за линией круга напротив друг друга, в руках одного набивной мяч весом 1–3 кг. Игроки, стоящие в центре круга, могут произвольно менять положение обруча (не поворачивая его ребром), двое же других игроков перебрасывают мяч друг другу, стараясь попасть в обруч и поймать мяч, не дав ему упасть на землю. После 10–20 бросков соперники меняются ролями. За каждое падение мяча начисляется штрафное очко. Побеждает пара, имеющая больше попаданий в обруч и меньше штрафных очков (одно попадание оценивается в 2 очка)

«Прокати мяч» Развитие силы и точности движений

На гимнастическую стенку на высоте 1 м наклонно крепятся 2 гимнастические скамейки, на которых через каждые 0,5 м нанесены деления. Играющие разделены на две команды, каждая из которых строится в колонну у своей скамейки. Игроки поочередно садятся на мат, упираясь ногами в край скамейки, и трижды толкают от груди мяч весом 1 кг с таким расчетом, чтобы он достиг самой дальней отметки и затем скатился по скамейке.

«Эквилибристи» Развитие быстроты и чувства равновесия

Играющие делятся на две равные команды и строятся в две колонны у стартовой линии. Перед игроками, начинающими игру первыми, кладутся два набивных мяча весом 1 кг. На расстоянии 3–5 м от старта проводится линия финиша. По сигналу игроки встают на мячи и передвигаются, стоя на них, к финишной линии; достигнув ее, они берут мячи в руки, возвращаются в свои колонны и передают мячи очередным игрокам. Игрок, потерявший в процессе передвижения на мяче равновесие, должен снова встать на мяч и продолжать игру.

3. Методические особенности изучения и контроля физического развития дошкольников в ДОО

Формирование двигательного навыка проходит три стадии. Эти физиологические закономерности представлены в такой последовательности: I стадия — иррадиация; II — специализация и III — стабилизация условнорефлекторного акта. I стадия формирования двигательного навыка — короткая по времени. Она направлена на создание первоначального умения. Для нее характерно широкое иррадиирование процесса возбуждения и недостаточное внутреннее торможение при ознакомлении ребенка с новым движением. Знакомясь с ним, ребенок испытывает неуверенность, у него появляются лишние движения, неточность их воспроизведения в пространстве и во времени, напряженность мускулатуры. II стадия — более продолжительна по времени. Она характеризуется многократной повторяемостью движения, в результате чего правильность разучиваемого движения постепенно улучшается. Происходит уточнение отдельных двигательных рефлексов и всей системы в целом. Она способствует развитию внутренних дифференцированных торможений, ограничивающих распространение процессов возбуждения, при этом повышается роль второй сигнальной системы. На этой стадии ребенок проявляет большую осознанность задач и своих собственных действий. Образование двигательных навыков на этой стадии происходит волнообразно. Ребенок то легко, свободно выполняет двигательное действие, то, по прошествии времени, как будто впервые выполняет его. Постепенно происходит уточнение и совершенствование двигательных умений. В коре головного мозга образуется система

временных связей — динамический стереотип. III стадия — стабилизация навыка, уточнение динамического стереотипа. Ребенок овладевает навыком. Его движения становятся экономичными, свободными, точными и раскованными. Ребенок осознает двигательную задачу, творчески использует движение в игровой и жизненной ситуации. Он варьирует движение, переносит его в новые ситуации. Сформированный навык может служить предпосылкой для переноса его в похожее движение, является предпосылкой для освоения нового, более сложного навыка. Такой перенос определяется как положительный. В отдельных случаях возможен отрицательный перенос (или интерференция навыков, т.е. их взаимовлияние), не способствующий овладению двигательным действием. Причинами интерференции навыков может быть прочность ранее образовавшихся временных связей и сохранение в новых действиях некоторых общих компонентов старых, мешающих различению своеобразия каждого из них. На процесс овладения сложными двигательными актами могут оказать влияние врожденные автоматизмы. Так, врожденная перекрестная координация составляет основу лазания, ходьбы, бега и т. д. Унаследованные координации необходимо учитывать при подборе последовательности обучения. Этапы обучения двигательным навыкам Основываясь на закономерностях формирования двигательных навыков в теории и методике физического воспитания ребенка, педагог решает практические задачи обучения. Каждой стадии навыка соответствует определенный этап обучения: 1-й этап — начальное разучивание двигательного действия; 2-й этап — углубленное разучивание; 3-й этап — закрепление и совершенствование двигательного действия. На первом этапе (начальное разучивание движения) ставятся задачи по ознакомлению ребенка с новыми двигательными действиями; созданию у него целостного представления о движении, выполнение его. Осуществлению этих задач способствует воздействие на основные анализаторные системы — зрительную, слуховую, двигательную; активизация сознания ребенка,

создание у него представления о целостном двигательном акте. В основном это осуществляется в средней и старших группах дошкольного учреждения.

Исходя из поставленных задач, педагог пользуется методикой начального разучивания, которая включает: а) показ педагогом образца движения в целом; б) его детальный показ, сопровождаемый словом; в) выполнение показываемого движения самим ребенком. Показ образца физического упражнения ребенку осуществляется педагогом четко, безукоризненно правильно, в надлежащем темпе. Такой показ заинтересовывает ребенка, вызывает у него положительные эмоции, формирует представление о динамике движения, вызывает желание выполнить его. Подетальный (т. е. расчлененный) показ двигательного действия выполняется педагогом в умеренном темпе с пояснением всех составляющих элементов движения. Например, воспитатель говорит: «Дети, мы будем сегодня разучивать наклоны в левую и правую стороны. Посмотрите, как выполняется это упражнение (показывает). А теперь послушайте и посмотрите еще раз. У меня исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Я наклоняюсь вправо, смотрю на правый локоть, потом выпрямляюсь, наклоняюсь влево, посмотрела на левый локоть — выпрямилась». Сопровождая показ выполнения движения словом, педагог создает предварительную ориентировку в движении: воздействует на сознание ребенка, вызывая ориентировочно-исследовательский рефлекс в пространстве, способствуя усвоению пространственной терминологии: «влево — вправо» и т. д.; дает представление об исходном положении рук, ног и т. д.; о движении частей собственного тела — «влево — прямо», «вправо — прямо». После этого ребенок выполняет упражнение, а воспитатель следит за правильностью его выполнения. Эти приемы обеспечивают образование в коре головного мозга временных связей, способствуют сознательному запоминанию ребенком последовательности элементов движения, объединению в целостный двигательный образ с опорой на мышечные ощущения. При подетальном (расчлененном) показе

движения педагог не использует счет, поскольку это не способствует осознанному выполнению физического упражнения, не создает у ребенка представления о двигательном действии, не формирует у него осознанности движения. После расчлененного показа движения дети самостоятельно воспроизводят упражнение, слушают указания воспитателя, т.е. практически проверяют сложившийся у них образ движения, а воспитатель следит за правильностью выполнения этого движения. Если появляется какое-то несоответствие движений заданию, педагог уточняет, разъясняет или показывает их. Он проходит между детьми и смотрит, как выполняется упражнение.

В младших группах для обучения ребенка используются в основном игровые приемы или показ образца движения. Это определяется спецификой младшего возраста, когда ребенок еще не обладает достаточной концентрацией внимания и получает удовлетворение от простого подражания конкретному образцу. Успех начального этапа разучивания зависит от эмоционально-положительного отношения ребенка к движению, что вызывается благодаря поощрению, которым педагог сопровождает его выполнение. На втором этапе (углубленное разучивание движений) уточняется правильность выполнения ребенком деталей техники разучиваемого упражнения, исправляются ошибки. Зная механизм образования условных рефлексов, воспитатель восстанавливает в сознании и мышечном ощущении ребенка последовательность элементов движения и конкретность ощущений от выполняемого действия. На третьем этапе (закрепление и совершенствование двигательного действия) при повторении движений постепенно развивается дифференцированное торможение. Все лишние движения затормаживаются, исчезают, соответствующие показу движения закрепляются. Возникает динамический стереотип, соответствующий основному варианту действий.

Изучение уровня физического развития и физической подготовленности целесообразно проводить в форме диагностических тестов. Использование диагностических тестов имеет особенности.

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 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.

Изучение литературы способствовало формированию базы методического материала, адаптированного к работе воспитателя в ДОО. Приведем пример тестов.

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 1х2 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 — 7 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, ширины 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 столкнул его с места, 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 — 7 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.

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

Для проведения изучения физического развития предлагаются игровые упражнения (Приложение 1), изучение физической подготовленности ведется с учетом числовых показателей (Приложение 2). Знание воспитателем игровых приемов, числовых значений физической подготовленности будет способствовать методически верному планированию деятельности с детьми не только с целью изучения уровня развития (мониторинга), но и с целью организации занятий по физической культуре, подвижных игр и спортивных досугов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арон, И.С. Педагогика: учебное пособие / И.С. Арон; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. –144 с.: табл., схем. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8158-2015-9; То же[Электронный ресурс].–URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=496200> (дата обращения: 1.09.2023).
2. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А. «Воспитатель по физической культуре в ДОУ». - М.,2004
3. Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Бойнович Н.Н. «Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста». – С.П., 2003
4. Поляков С.Д., Хрущев С.В. «Мониторинг и коррекция физического здоровья дошкольников» Методическое пособие. – М., 2006
5. Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155 г. (ред. от 08.11.2022) Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. - URL: https://sh-trubichinskaya-r49.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/50/FGOS_doshkol_nogo_obrazovaniya.pdf (дата обращения: 27.09.2023). - Режим доступа: КонсультантПлюс - Текст: электронный.

6. Приказ Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» - URL: <https://www.consultant.ru/> (дата обращения: 27.09.2023). - Режим доступа: КонсультантПлюс - Текст: электронный.

7. Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития». – М., 2005

8. Соломенникова О.А., Комарова Т.С. «Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу». – М – 2007

9. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста». Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М., 2005

Приложение 1

Игровые упражнения по изучению физического развития детей младшего возраста

| Исследуемые параметры | Игровые упражнения | Задачи | Содержание упражнений |
|-----------------------|--|--|--|
| Ходьба | 1.«По ровненькой дорожке», 2.«Иголочка и ниточка» 3. «Пройди по ориентирам» | Выявить умение ходить в разных направлениях с опорой на ориентиры | 1.Ходьба друг за другом и врассыпную (мелким, широким шагом, высоко поднимая колени) 2.Ходьба друг в колонну по одному изменяя направления, следуя за воспитателем. 3.Ходьба по одному по ориентиры. |
| Бег | 1.«Кто быстрее, добежит до игрушки» 2. « Наседка и коршун» | Выявить умение бегать не наталкиваясь друг на друга в разных направлениях. | 1.Бег по прямой, добегая до игрушки (расстояние 10 метров). 2.Подвижная игра с бегом. |
| Прыжки и спрыгивание | 1.«Зайка - попрыгайка», 2.«Перепрыгни ручеёк», 3. «Бездомный заяц» 4.«Птенчики» | Выявить умение энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах и выполнять прыжок в длину с места. Выявить умение | 1.Прыжки на двух ногах стоя на месте и с продвижением вперёд, руки на пояс. 2.Прыжки на двух ногах с перепрыгиванием нарисованных 2 полосок (имитирующих ручеёк). 3. Подвижная игра с прыжками. |

| | | | |
|----------------|--|---|--|
| | | спрыгивать с возвышения, на полусогнутые ноги. | Прыжки с гимнастической скамейки на гимнастический мат |
| Лазание | 1.«Погреми погремушкой» | Выявить умение лазать по гимнастической стенке, выполняя крепкий хват руками, и поочерёдный перехват. | 1.Лазание по гимнастической стенке по одному со страховкой до погремушки (привязанной на 5 рейке) |
| Метание | 1 «Докинь до» 2. « Перекинь верёвку» | Выявить умение метать предметы правой и левой рукой, в даль | 1.Метание мешочком и малых мячей правой и левой рукой до ориентира. 2. Метание правой и левой рукой через верёвку вдаль. |
| Владение мячом | 1 «Кто дальше» 2 «Брось и поймай» 3 «Раз, два, три, мячик свой не урони» | Выявить умение бросать мяч двумя руками из-за головы, снизу , бросать вверх подряд 2-3 раза и ловить. | 1.Бросок двумя руками из-за головы вдаль, стараясь бросить как можно дальше. 2.Броски и ловля мяча в паре с воспитателем. 3.Подбрасывание мяча вверх несколько раз подряд перед собой. |

Игровые упражнения по изучению физического развития детей среднего возраста

| Исследуемые параметры | Игровые упражнения | Задачи | Содержание упражнений |
|-----------------------|---|---|--|
| Ходьба | 1. «Будь внимательным» 2.«Иголочка и ниточка» 3. «Пройди по ориентирам» | Выявить умение ходить в разных направлениях с опорой на ориентиры и заданные сигналы. | 1.Ходьба друг за другом, и в рассыпную выполняя задания по сигналу. 2.Ходьба друг в колонну по одному изменяя направления, следуя за воспитателем. 3.Ходьба по одному по ориентирам. |
| Бег | 1.«Кто первый возьмёт флажок» 2. «Ловишка бери» | Выявить умение бегать не наталкиваясь друг на друга в разных | 1.Бег по прямой, на перегонки с партнёром до флажка, (расстояние |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | ленту» | направлениях. | 10 метров) 2.Подвижная игра с бегом. |
| Прыжки и спрыгивание Прыжок в длину с места Спрыгивание | 1 «С кочки на кочку» 2.«Перепрыгни ручеёк» 3. «Лягушки и цапля» «Птенчики» | Выявить выполнять прыжок в длину с места с мягким приземлением на обе ноги с пятки на носок. Выявить умение спрыгивать с возвышения, одновременно на обе ноги, с носка с переходом на всю ступню. | 1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч руки вперёд вверх (4-5 обручей подряд) 2.Прыжки на двух ногах с перепрыгиванием через нарисованные на полу линии (имитирующих ручеёк). 3. Подвижная игра с прыжками. Прыжки с гимнастической скамейки на гимнастический мат, руки вперёд - в стороны. |
| Метание в цель и вдаль | 1 «Меткий стрелок» 2. «Кто дальше» | Выявить умение метать предметы правой и левой рукой, разными способами | 1.Метание мешочков и малых мячей правой и левой рукой в мишень, с расстояния 1,5 метров. 2. Метание мешочков с песком правой и левой рукой вдаль (на расстояние не менее 2 метров). |
| Владение мячом | 1 «Раз, два, три, лови» 2. «Мой весёлый звонкий мяч» | Выявить умение бросать мяч разными способами, ловить с расстояния и отбивать об пол двумя руками. | 1.Броски и ловля мяча с расстояния, в паре с воспитателем и ребёнком, разными способами: (от груди, снизу, из-за головы). 2.Отбивание мяча об пол двумя руками стоя на месте и ловля 3-4 раза подряд. |

Игровые упражнения по изучению физического развития детей старшего возраста

| Исследуемые параметры | Игровые упражнения | Задачи | Содержание упражнений |
|---|--|--|--|
| Ходьба | 1. «Слушай хлопки» 2. «Змейка» 3. «Пройди по ориентирам» | Выявить умение выполнять обычную ходьбу ритмично, с выраженным перекатом с пятки на носок, с активным разгибанием и сгибанием ног в коленных суставах. | 1. Ходьба друг за другом, и в рассыпную выполняя задания по хлопкам. 2. Ходьба друг в колонну по одному змейкой. 3. Ходьба по одному по ориентирам. |
| Бег | 1. «На перегонки» 2. Эстафета «Сбор урожая» 3. Подвижная игра «Пятнашки» | Выявить умение бегать не наталкиваясь друг на друга в разных направлениях. | 1. Бег по прямой, на перегонки с партнёром с высокого старта (расстояние 10 метров) 2. Эстафета с бегом 3. Подвижная игра с бегом. |
| <u>Прыжки и спрыгивание</u> 1. Прыжок в длину 2. Прыжок в высоту 3. Спрыгивание | 1 «Прыгни и замри» 2. «Через обруч» 3. «Волк во рву» «Прыгни и достань предмет» 1. «Воробушки и автомобили» 2. «Спрыгни и замри». | Выявить умение выполнять прыжок в длину с места с выносом полусогнутых ног вперёд с приземлением на обе ноги с пятки на всю ступню. Выявить умение выполнять прыжок в высоту с разбега, с ритмичным отталкиванием и плавным приземлением. Выявить умение спрыгивать с возвышения, с резким взмахом руками вперёд вверх и одновременным | 1. Прыжок в длину с места 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч руки вперёд вверх (5-6 обручей подряд) 3. Подвижная игра с прыжками. Прыжок в высоту с разбега, сгибая одну ногу в коленном суставе, с одновременным вытягиванием руки вверх и касанием подвешенного на высоту предмета. 1. Подвижная игра 2. Прыжки с гимнастической скамейки на гимнастический мат, руки вперёд - в |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | | приземлением на обе ноги, с переходом с носка на всю ступню. | стороны, сохраняя равновесие при приземлении. |
| Лазание | 1.«Ловкие обезьянки» 2.«Через переправу» | Выявить умение лазать по гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом. | 1.Лазание по гимнастической стенке по одному вверх и вниз. 2. Лазание по гимнастической стенке, с пролёта на пролёт, передвигаясь правым и левым боком. |
| Метание 1. Метание в цель 2. Метание вдаль | 1.«Меткий стрелок» 2.«Пятнашки мячом» 1.«Кто дальше» 2.«Перебрось через верёвку» | Выявить умение метать предметы правой и левой рукой, в мишень и движущуюся цель. Выявить умение метать предметы в даль правой и левой рукой с переносом веса тела на впереди стоящую ногу. | 1. Метание мешочков и малых мячей правой и левой рукой в мишень, с расстояния не менее 1,5 метров. 2.Подвижная игра с метанием в движущуюся цель. 1.Метание мешочков с песком правой и левой рукой вдаль (на расстояние не менее 2,5 метров). 2.Метание мячей или мешочков с песком через натянутую верёвку |

Игровые упражнения по изучению физического развития детей подготовительной группы

| Исследуемые параметры | Игровые упражнения | Задачи | Содержание упражнений |
|------------------------------|---|--|---|
| Ходьба | 1. «Будь внимательным» 2. «Пройди по ориентирам» | Выявить умение выполнять обычную ходьбу ритмично, с выраженным перекатом с пятки на носок, с активным разгибанием и сгибанием ног в коленных суставах. | 1.Ходьба друг за другом, и врассыпную выполняя задания по сигналу. 2.Ходьба по одному по ориентирам. |

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>Бег</p> | <p>1.«Челночный бег» 2. Эстафета» 3. Подвижная игра «Пятнашки»</p> | <p>Выявить умение бегать, не наталкиваясь друг на друга в разных направлениях.</p> | <p>1Челночный бег по прямой, на перегонки с партнёром с высокого старта (расстояние 10 метров по 4 раза) 2.Эстафета с бегом 3..Подвижная игра с бегом.</p> |
| <p><u>Прыжки и спрыгивание</u></p> <p>1.Прыжок в длину</p> <p>2.Прыжок в высоту</p> <p>3.Спрыгивание</p> | <p>1 «Кто дальше прыгнет» 2.Эстафета «Чья команда дальше прыгнет» 3. Подвижная игра ««Допрыгни до предмета за.....прыжков»</p> <p>1.«Прыгни и достань предмет» 2.«Козлик»</p> <p>«Спрыгни и замри».</p> | <p>Выявить умение выполнять прыжок в длину с места с выносом полусогнутых ног вперёд с приземлением на обе ноги с пятки на всю ступню.</p> <p>Выявить умение выполнять прыжок в высоту с разбега, с ритмичным отталкиванием и плавным приземлением.</p> <p>Выявить умение спрыгивать с возвышения, с резким взмахом руками вперёд вверх и одновременным приземлением на обе ноги, с переходом с носка на всю ступню.</p> | <p>1. Прыжок в длину с места 2.Прыжок в длину с места в команде 3. Подвижная игра с прыжками.</p> <p>Прыжок в высоту с разбега, сгибая одну ногу в коленном суставе, с одновременным вытягиванием руки вверх и касанием подвешанного на высоту предмета.</p> <p>2. Прыжок в высоту с разбега способом козлик через барьер высотой не менее 40см., с приземлением на гимнастический мат. Прыжки с гимнастической скамейки на гимнастический мат, руки вперёд - в стороны, сохраняя равновесие при приземлении.</p> |

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>Лазание</p> | <p>1.«Полоса препятствий» 2.«Через переправу»</p> | <p>Выявить умение лазать по гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом.</p> | <p>1.Лазание по гимнастической стенке по одному при прохождении полосы препятствий разными способами. 2. Лазание по гимнастической стенке, с пролёта на пролёт, передвигаясь правым и левым боком.</p> |
| <p>Метание</p> <p>3. Метание в цель</p> <p>2.Метание вдаль</p> | <p>1.«Самый меткий» 2.Эстафета «Меткие стрелки» 3.«Пятнашки мячом»</p> <p>1.«Кто дальше» 2.« Перебрось через верёвку»</p> | <p>Выявить умение метать предметы правой и левой рукой, в мишень и движущуюся цель.</p> <p>Выявить умение метать предметы вдаль правой и левой рукой с переносом веса тела на впереди стоящую ногу.</p> | <p>1.Метание мешочков и малых мячей правой и левой рукой в мишень, с расстояния не менее 2 метров. 2. Эстафета с метанием в цель правой и левой рукой. 3.Подвижная игра с метанием в движущуюся цель.</p> <p>1. Метание мешочков с песком правой и левой рукой вдаль (на расстояние не менее 2,5 метров). 2.Метание мячей или мешочков с песком через натянутую верёвку</p> |

Приложение 2.

Показатели физической подготовленности детей

подготовительная группа

Координация движений (отбивание мяча на месте)

| | высокий | выше среднего | средний | низкий | очень низкий |
|----------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|
| мальчики | более 20 раз | 15 – 20 раз | 15 – 20 раз | менее 15 раз | - |

| | | | | | |
|---------|--------------|-------------|-------------|--------------|---|
| девочки | более 20 раз | 15 – 20 раз | 15 – 20 раз | менее 15 раз | - |
|---------|--------------|-------------|-------------|--------------|---|

Оборудование: мячи.

Процедура тестирования: ребенок отбивает мяч не сходя с места.

Координация движений (ведение мяча)

| | высокий | выше среднего | средний | низкий | очень низкий |
|----------|-----------|---------------|---------|-----------|--------------|
| мальчики | более 6 м | 4 – 5 м | 4 – 5 м | менее 4 м | - |
| девочки | более 6 м | 4 – 5 м | 4 – 5 м | менее 4 м | - |

Оборудование: мячи.

Процедура тестирования: ребенок ведет мяч в прямом направлении.

Ловкость

| | высокий | выше среднего | средний | низкий | очень низкий |
|----------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| мальчики | менее 6,0 сек | 6,1 – 6,6 сек | 6,1 – 6,6 сек | более 6,6 сек | - |
| девочки | менее 6, 5 сек | 6,6 – 7,0 сек | 6,6 – 7,0 сек | более 7,0 сек | - |

Оборудование: кегли (10 шт.); секундомер.

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

Результат: измеряется по секундомеру с точностью, записывается лучший результат.

Прыжки в длину с места (см)

| | высокий | выше среднего | средний | низкий | очень низкий |
|----------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| мальчики | более 100 см | 90 – 100 см | 90 – 100 см | менее 90 см | - |
| девочки | более 100 см | 90 – 100 см | 90 – 100 см | менее 90 см | - |

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

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

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

Прыжки в высоту с места (см)

| | высокий | выше среднего | средний | низкий | очень низкий |
|----------|-------------|---------------|------------|-------------|--------------|
| мальчики | более 28 см | 23 – 28 см | 23 - 28 см | менее 23 см | - |
| девочки | более 25 см | 20 – 25 см | 20 – 25 см | менее 20 см | - |

Оборудование: колокольчик и т.д.

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

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

Метание (м)

| | высокий | | выше среднего | | средний | | низкий | | очень низкий | |
|-----------|-----------|------------|---------------|------------|-------------|------------|-----------|-------------|--------------|-------|
| | правая | левая | правая | левая | правая | левая | правая | левая | правая | левая |
| мальчи-ки | более 9 м | более 6,7м | 7,0 – 9,0 м | 5,5 – 6,7м | 7,0 – 9,0 м | 5,5 – 6,7м | менее 7 м | менее 5,5 м | - | - |
| девоч-ки | более 8 м | более 5,5м | 6,0 – 8,0м | 4,5- 5,5 м | 6,0 – 8,0м | 4,5- 5,5 м | менее 6 м | менее 4,5м | - | - |

Оборудование: теннисный мячик; мешочек с песком массой 200г в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования: на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия

отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (мешочком) одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение стоп.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Равновесие (сек)

| | высокий | выше среднего | средний | низкий | очень низкий |
|----------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|
| мальчики | более 60 сек | 45 – 60 сек | 45 – 60 сек | менее 45 сек | - |
| девочки | более 60 сек | 50 – 60 сек | 50 – 60 сек | менее 50 сек | - |

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования. По команде "можно" ребенок становится на левую ногу, правую сгибает в коленном суставе и ставит ее на опорную ногу чуть выше колена и немного развернув ее вправо. Руки ставятся на пояс, глаза закрыты. Результат – время выполненное в стойке на одной ноге.

Общие указания и замечания. Секундомер включается тогда, когда ребёнок становится на одну ногу, выключается – при потере равновесия. При выполнении теста необходима страховка.

Показатели физической подготовленности детей

старшая группа

Координация движений (подбрасывание и ловля мяча)

| | высокий | выше среднего | средний | низкий | очень низкий |
|----------|--------------|---------------|------------|-------------|--------------|
| мальчики | более 10 раз | 7 – 10 раз | 7 – 10 раз | менее 7 раз | - |
| девочки | более 10 раз | 7 – 10 раз | 7 – 10 раз | менее 7 раз | - |

Оборудование: мячи.

Процедура тестирования: ребенок подбрасывает и ловит мяч двумя руками, не прижимая к себе и не сходя с места.

Ловкость

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

Оборудование: кегли (10 шт); секундомер.

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

Результат: измеряется по секундомеру с точностью, записывается лучший результат.

Прыжки в длину с места (см)

| | высокий | выше среднего | средний | низкий | очень низкий |
|----------|-------------|---------------|------------|-------------|--------------|
| мальчики | более 80 см | 71 – 80 см | 71 – 80 см | менее 70 см | - |
| девочки | более 80 см | 71 – 80 см | 71 – 80 см | менее 70 см | - |

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

Процедура тестирования: ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на

максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении *нельзя* опираться позади руками.

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

Прыжки в высоту с места (см)

| | высокий | выше среднего | средний | низкий | очень низкий |
|----------|-------------|---------------|------------|-------------|--------------|
| мальчики | более 25 см | 23 – 25 см | 23 - 25 см | менее 23 см | - |
| девочки | более 23 см | 20 – 22 см | 20 – 22 см | менее 20 см | - |

Оборудование: колокольчик и т.д.

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

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

Метание (м)

| | высокий | | выше среднего | | средний | | низкий | | очень низкий | |
|----------|-----------|------------|---------------|-------|-------------|-------|-----------|-----------|--------------|-------|
| | правая | левая | правая | левая | правая | левая | правая | левая | правая | левая |
| мальчики | более 8 м | более 5,5м | 5,0 – 8,0 м | 4,5 м | 5,0 – 8,0 м | 4,5 м | менее 5 м | менее 4 м | - | - |
| девочки | более 7 м | более 5,5м | 5,0 – 8,0м | 4,5 м | 5,0 – 8,0м | 4,5 м | менее 5 м | менее 4 м | - | - |

Оборудование: теннисный мячик; мешочек с песком массой 200г в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования: на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя

производит бросок мячом (мешочком) одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение стоп.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Равновесие (сек)

| | высокий | выше среднего | средний | низкий | очень низкий |
|----------|--------------|---------------|------------|-------------|--------------|
| мальчики | более 11 сек | 7 - 11 сек | 7 – 11 сек | менее 7 сек | - |
| девочки | более 14 сек | 9 – 14 сек | 9 - 14 сек | менее 9 сек | - |

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования. По команде "можно" ребенок становится на левую ногу, правую сгибает в коленном суставе и ставит ее на опорную ногу чуть выше колена и немного развернув ее вправо. Руки ставятся на пояс, глаза закрыты. **Результат** – время выполненное в стойке на одной ноге.

Общие указания и замечания. Секундомер включается тогда, когда ребёнок становится на одну ногу, выключается – при потере равновесия. При выполнении теста необходима страховка.

Показатели физической подготовленности детей

средняя группа

Координация движений (подбрасывание и ловля мяча)

| | высокий | выше | средний | низкий | очень |
|--|---------|------|---------|--------|-------|
| | | | | | |

| | | | | | |
|----------|-------------|------------|------------|-------------|--------|
| | | среднего | | | низкий |
| мальчики | более 4 раз | 3 – 4 раза | 3 – 4 раза | менее 3 раз | - |
| девочки | более 4 раз | 3 – 4 раза | 3 – 4 раза | менее 3 раз | - |

Оборудование: мячи.

Процедура тестирования: ребенок подбрасывает и ловит мяч двумя руками, не прижимая к себе и не сходя с места.

Ловкость

| | | | | | |
|----------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | высокий | выше среднего | средний | низкий | очень низкий |
| мальчики | менее 8,0 сек | 8,0 – 8,5 сек | 8,0 – 8,5 сек | более 8,5 сек | - |
| девочки | менее 9,0 сек | 9,0 – 9,5 сек | 9,0 – 9,5 сек | более 9,5 сек | - |

Оборудование: кегли (10 шт); секундомер.

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

Результат: измеряется по секундомеру с точностью, записывается лучший результат.

Прыжки в длину с места (см)

| | | | | | |
|----------|-------------|---------------|------------|-------------|--------------|
| | высокий | выше среднего | средний | низкий | очень низкий |
| мальчики | более 70 см | 60 – 69 см | 60 – 69 см | менее 60 см | - |
| девочки | более 70 см | 60 – 69 см | 60 – 69 см | менее 60 см | - |

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

Процедура тестирования: ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на

максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении *нельзя* опираться позади руками.

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

Прыжки в высоту с места (см)

| | высокий | выше среднего | средний | низкий | очень низкий |
|----------|-------------|---------------|------------|-------------|--------------|
| мальчики | более 18 см | 14 – 18 см | 14 - 18 см | менее 14 см | - |
| девочки | более 15 см | 12 – 15 см | 12 – 15 см | менее 12 см | - |

Оборудование: колокольчик и т.д.

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

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

Метание (м)

| | высокий | | выше среднего | | средний | | низкий | | очень низкий | |
|----------|-----------|-----------|---------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-------------|--------------|-------|
| | правая | левая | правая | левая | правая | левая | правая | левая | правая | левая |
| мальчики | более 5 м | более 4 м | 4,0 – 5,0 м | 3,5 – 4,0 м | 4,0 – 5,0 м | 3,5 – 4,0 м | менее 4 м | менее 3,5 м | - | - |
| девочки | более 5 м | более 4 м | 4,0 – 5,0 м | 3,0 – 4,0 м | 4,0 – 5,0 м | 3,0 – 4,0 м | менее 4 м | менее 3 м | - | - |

Оборудование: теннисный мячик; мешочек с песком массой 200г в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования: на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя

производит бросок мячом (мешочком) одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение стоп.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Равновесие (сек)

| | высокий | выше среднего | средний | низкий | очень низкий |
|----------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| мальчики | более 5 сек | 4 - 5 сек | 4 – 5 сек | менее 4 сек | - |
| девочки | более 8 сек | 5 – 8 сек | 5 - 8сек | менее 5 сек | - |

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования. Исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на одной прямой линии, вес тела равномерно распределен на обе ноги, опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Результат – время, выполненное в стойке на одной ноге.

Общие указания и замечания. Секундомер включается тогда, когда ребёнок примет исходное положение, выключается – при потере равновесия. При выполнении теста необходима страховка.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

232418336627

Документ о квалификации

Регистрационный номер

11178- ПК

Город

ст-ца Ленинградская

Дата выдачи

31 мая 2023 года

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Галушка Елена Александровна

с 15 мая по 30 мая 2023 года

прошел(а) повышение квалификации в (на)

Государственном автономном профессиональном образовательном учреждении Краснодарского края “Ленинградский социально-педагогический колледж”

по дополнительной профессиональной программе

“Федеральная образовательная программа дошкольного образования: требования и особенности организации образовательного процесса”

в объёме **72 (семьдесят два) часа**

Итоговая работа на тему:

Особенности организации воспитательно-образовательного процесса в условиях реализации ФГОС ДО и ФОП ДО”



Руководитель

Секретарь

Бауэр Г.В.

Ткаченко А.А.



Удостоверение является документом
о повышении квалификации

Регистрационный номер 23 212

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231201521514

Настоящее удостоверение получил (а) Галушка Елена

Александровна

(фамилия, имя, отчество)

в том, что он(а) с с 16 октября 2023 г. по 26 октября 2023 г.

повышал(а) свою квалификацию в

**Негосударственном частном образовательном учреждении
дополнительного профессионального образования
«Учебный центр «Персонал-Ресурс»**

**по программе дополнительного профессионального
образования повышения квалификации "Эффективные методика
в преподавании дисциплин дополнительного образования"**

(наименование дополнительной профессиональной программы)

в объеме 72 часа(ов)

(количество часов)

М.П.

Заместитель директора [подпись] /Н.В.Кабанова/

Секретарь [подпись] /Е.Ю.Пилипчак/

Дата выдачи 26 октября 2023 г.



УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Настоящее удостоверение выдано Галушка
(фамилия, имя, отчество)
Елене Александровне

в том, что он(а) с «10» октября 2022 г. по «12» декабря 2022 г.

прошел(а) обучение в (на) Федеральном институте современного
(наименование)

образования АО «ЭЛТИ-КУДИЦ»

образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

по «STEM – образование детей дошкольного возраста

(наименование проблемы, темы, программы дополнительного профессионального образования)
в соответствии с требованиями ФГОС ДО»

72 (семидесяти двух) академических часов

в объеме (количество часов)



Ректор (директор)

Н.С. Муродходжаева/

Секретарь

/Ю.В. Дикова/

Город

Москва

Год

2022

*Удостоверение является документом
установленного образца о повышении квалификации*

Регистрационный номер STEM7-10-22/112



АДМИНИСТРАЦИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АПШЕРОНСКИЙ РАЙОН

БЛАГОДАРНОСТЬ

Галушке Елене Александровне

*воспитателю муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения детский сад № 2 города Хадыженска
муниципального образования Апшеронский район*

*за многолетний добросовестный педагогический труд, личный вклад в
дело воспитания и обучения подрастающего поколения и в связи с
празднованием Дня работника дошкольного образования*

Исполняющий обязанности главы
муниципального образования
Апшеронский район



С.В. Большакова

Распоряжение администрации муниципального образования
Апшеронский район № 223-р от 29.09.2022 года