

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД № 80**

620141 г. Екатеринбург, пр. Теплоходный 3, тел / факс (343)323-58-54
E-mail: ekb_mdou80@mail.ru

АНАЛИТИЧЕСКАЯ ЗАПИСКА

**Инструктора по физической культуре
Смирновой Марины Сергеевны**

2019 г.

«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка – это совместный труд воспитателей и родителей».

В.А.Сухомлинский

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

В федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования, содержание «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья.

Одним из приоритетных направлений развития детских садов является создание условий для физического развития и укрепления здоровья дошкольников. Позитивные преобразования в дошкольной педагогике последних лет выдвинули на первый план принципы доступности, качества и эффективности образовательных услуг. ДООУ, являясь открытой социальной системой, не может быть вне процессов обновления, которые влекут за собой повышение требований к качеству образовательных услуг по различным направлениям развития и воспитания ребенка.

Я работаю в МАДОУ-детский сад № 80 инструктором по физической культуре с детьми от 3 до 8 лет. Анализ образовательной ситуации показывает, что в последнее время происходит снижение числа здоровых детей (с 1 группой здоровья - 38%) и увеличение категории часто болеющих детей (со 2 группой - 50%, с 3 группой - 12%). Эта тенденция обусловлена целым рядом факторов: ухудшением экологической обстановки, падением уровня жизни населения и связанным с этим ухудшением условий проживания, нерациональным питанием, отсутствием полноценного отдыха, климатом.

Цель моей педагогической деятельности с детьми - создание условий для повышения двигательной активности, укрепление здоровья дошкольников.

Физическое воспитание в дошкольном учреждении осуществляется в соответствии с примерной общеобразовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Васильевой М.А. 2014 года.

Выполнение программных требований предусматривает учет возрастных и индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья, физического развития и физической подготовленности.

В системе физического воспитания в детском саду используются следующие организованные формы работы двигательной деятельности детей:

- физкультурные занятия;
- утренняя гимнастика;
- физкультурные минутки и динамические паузы;
- подвижные игры, спортивные и физические упражнения на прогулке;
- спортивные праздники, развлечения, досуги.

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В ДОУ созданы оптимальные условия для охраны и укрепления здоровья детей, их физического и психического развития:

- полноценное питание, осуществляется в соответствии с нормативными документами;
- оздоровительная работа с детьми (закаливание, воздушные ванны, босохождение по массажным дорожкам);
- комплексная диагностика по физическому развитию детей.

Физическое развитие - организованный педагогический процесс, направленный на разностороннее морфологическое и функциональное совершенствование организма в

соответствии с требованиями общества, развитие физических качеств (способностей), формирование двигательных навыков и умений, специальных знаний в области физической культуры и спорта.

В дошкольный период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и педагогом, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребёнка, но и на членов его семьи.

Физическое здоровье – основополагающее условие духовного и нравственного развития человека.

В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья:

- происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма;
- развиваются его адаптационные возможности;
- повышается его устойчивость к внешним воздействиям;
- формируется осанка;
- приобретаются физические качества, привычки;
- вырабатываются волевые черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Двигательная активность – главный источник и побудительная сила охраны и укрепления здоровья, совершенствования физических и интеллектуальных способностей человека. Ребенок познает мир, осваивает речь, пространство – временные связи предметов и явлений при помощи движений, это у него заложено с дошкольного возраста.

Предусматривается соблюдение строгой последовательности при усвоении детьми программы с учетом возрастных особенностей и возможности ребенка каждого периода его жизни, состояния нервной системы и всего организма в целом. Превышения требований, ускорение темпа обучения детей, минуя промежуточные звенья программы, следует считать недопустимым, так как это вызывает непосильное напряжение организма, наносящее вред здоровью и нервно-психическому развитию детей. Физическое развитие в то же время комплексно решает задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Во всех формах организации физического развития детей (занятия, подвижные игры, самостоятельная двигательная активность и так далее) моё внимание направлено на воспитание сознательно действующего, в меру своих возрастных возможностей ребенка, успешно овладевающего двигательными навыками, умеющего ориентироваться в окружающем, активно преодолевать встречающиеся трудности, проявляющего стремление к творческим поискам.

У детей дошкольного возраста формирую навыки выполнения упражнений основной гимнастики (строевые, общеразвивающие упражнения, основные движения - ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье, ползание, перелезание, метание, прыжки), спортивных упражнений (ходьба на лыжах, катание на коньках, санках, велосипедах, плавание). Кроме того, следует научить детей играть в игры с элементами спортивных игр (теннис, бадминтон, городки, волейбол, баскетбол, хоккей и др.). Наряду с формированием двигательных навыков у детей с первых дней жизни необходимо развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость и др.).

В ДОУ созданы условия для реализации задач по развитию у детей навыков, умений и качеств в соответствии с их возрастными возможностями. Имеется физкультурный зал с разнообразным оборудованием для различных видов движений и раздаточный материал для организации общеразвивающих упражнений и подвижных игр, спортивная площадка на улице, на асфальтированной территории ДОУ имеются разметки для бега, прыжков.

Физкультурно-оздоровительная работа осуществляется мною через различные формы двигательной активности детей: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, спортивные и подвижные игры, физкультурные праздники и развлечения, дни здоровья.

Считаю, что физкультурное занятие является основной формой организованного обучения в ДОУ. С детьми дошкольного возраста провожу в течение учебного года следующие типы физкультурных занятий:

- Классические занятия (по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части).
- Игровые занятия (с использованием игр: народные подвижные игры, игры-эстафеты, игры-аттракционы и т.д.).
- Занятия тренировочного типа (ходьба, бег, строевые упражнения, спортивные игры, упражнения в лазании, акробатические элементы, упражнения с мячом и т.д.).

- Сюжетные занятия - комплексные (объединенные определенным сюжетом, спортивное ориентирование, с развитием речи, с викторинами и т.д.).
- Занятия серии "Изучаем свое тело" (беседы о своем теле, обучение самомассажу, привитие элементарных навыков по уходу за собой и оказанию первой медицинской помощи).
- Тематические занятия (с одним видом физических упражнений).
- Контрольно-проверочные занятия (выполнение отставания в развитии моторики ребенка и пути их устранения).

Для проведения НОД подбираю физические упражнения, определяю последовательность их выполнения, составляю план-конспект, продумываю методику проведения, готовлю оборудование, размещаю его, слежу за созданием санитарно-гигиенических условий, за одеждой детей.

При организации физкультурного занятия обязательно учитываю:

- строгую регламентацию деятельности детей и дозирование физической нагрузки;
- оптимальную двигательную активность детей;
- чтобы каждое предыдущее занятие быть связано с последующим и составляло систему занятий;
- соответствие возрасту и уровню подготовленности детей;
- имеющееся оборудование и музыкальное сопровождение.

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики. Ее назначение и методика проведения общеизвестны. Утреннюю гимнастику провожу ежедневно до завтрака в течение 6-12 минут (в зависимости от возрастной группы) на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий).

При составлении комплексов утренней гимнастики в течение года стараюсь учитывать вариативность содержания. Наряду с традиционной утренней гимнастикой использую разные ее типы и варианты как в содержательном плане, так и в методике проведения:

Утренняя гимнастика игрового характера, когда включаю 2-3 подвижные игры или 5-7 игровых упражнений имитационного характера, а также разной степени интенсивности, которые выполняются как комплекс упражнений общеразвивающего воздействия.

Комплекс музыкально-ритмических упражнений (состоящий из разминки, 5-6 основных развивающих упражнений в танцевальных движениях.)

Широко применяю в течение года с детьми такую форму, как физкультурные праздники и досуги, так как они повышают интерес к занятиям, оказывает благотворное воздействие на организм ребёнка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивают двигательные качества (быстроту, ловкость), способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы, развивает выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность. Он включает в свое содержание уже знакомые детям подвижные игры, эстафеты, задания, разнообразные движения.

Совместно с детьми и родителями были проведены следующие спортивные праздники и досуги:

- «Осенний спортивный праздник»
- «Малые зимние Олимпийские игры»
- Праздник «Проводы Зимы»
- Спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья»
- Досуг «Веселые старты»
- Досуг « В гости к Мойдодыру»
- Досуг «Мы растем сильными и здоровыми»
- Досуг « Мой веселый звонкий мяч....»
- Досуг « Путешествие в Олимпию».

Организуя взаимодействие с семьей по физическому развитию детей, и глубоко понимая, тесную взаимосвязь данной работы с содержанием всей физкультурно-оздоровительной работы детского сада, я уделяю особое внимание поиску новых подходов к физическому развитию детей, базирующихся на анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма.

Организуя взаимодействие с семьей, использую в детском саду следующие формы работы:

1. Ежегодную работу с родителями начинаю с участия в **родительских собраниях**. Это традиционная форма работы, позволяющая педагогу лично знакомиться с семьями воспитанников и на основе личной беседы выявлять потребности и желания родителей в вопросах физического воспитания.
2. Безусловно, на родительских собраниях не возможно получить ответ на все вопросы, поэтому провожу **анкетирование**, для получения объективной картины значимости физической культуры и спорта в семье; анализирую занимаются ли родители спортом, интересуются ли они спортивными достижениями ребенка, а также стремятся ли они к привлечению детей к физической культуре. Этот метод позволяет нам получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, анализировать качество проводимой работы с родителями, узнать больше о каждом ребенке и о его семье. Они позволяют изучить культуру здоровья семьи, выявить индивидуальные особенности детей для построения дальнейшей работы с ними и внедрения эффективных программ физкультурно-оздоровительной направленности в семью. В анкете родители задают вопросы, которые чаще и являются определяющими при выборе темы родительского собрания.
3. Важной формой работы с родителями считаю проведение **консультаций**. Инструктор по физической культуре, воспитатель, медсестра, учитель-логопед, врач-педиатр – вот широкий круг специалистов нашего детского сада, готовые в любое время проконсультировать родителей по вопросам здоровья их ребенка. Консультация может быть как по желанию родителя, так и по инициативе специалиста. Целью консультаций является желание коллектива улучшить физическое, психическое, эмоциональное здоровье ребенка, сделать его пребывание в детском саду максимально комфортным.
4. **Разработка и оформление стендовой информации** – позволяет познакомить родителей с задачами физического воспитания, с вопросами, касающимися здорового образа жизни, правильного питания, организации режима, закаливания, подбора физкультурного инвентаря. Любому родителю интересно как проходит жизнь ребенка в детском саду. В связи с этим разработана и апробирована оперативная стендовая информация: по видам спорта, фотовыставка «Лыжня -2019», результаты конкурсов и участие родителей в спортивной жизни ДОУ. Которая помогает ознакомить родителей со значимыми спортивными мероприятиями, проходящими в ДОУ: результаты спортивных

соревнований, прошедшие досуги и развлечения и т. д. Родители с огромным интересом и удовольствием знакомятся с данной информацией.

5. Выставки совместных рисунков.

Большой популярностью пользуются в детском саду конкурсы семейных стенгазет «Физкультурная семья!», «Выходной день в семье», «Двигательная активность дошкольника в режиме дня», конкурсы рисунков и поделок «Физкульт-ура!» и «Спорт в семье».

6. Совместные праздники и развлечения с родителями – дают возможность наглядно продемонстрировать состояние физического развития детей и их физическую подготовленность. Родители знакомятся с большим перечнем доступных упражнений и подвижных игр, способствующих развитию у детей двигательных навыков. Осваивают методы обучения упражнениям, чтобы в результате повторений закрепить приобретенные навыки.

Такие мероприятия укрепляют взаимоотношения взрослых и детей, наполняют их теплотой, способствуют повышению авторитета родителей.

Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья!» уже стали нашей традицией. Они благотворно влияют на взаимоотношения между семьёй и коллективом детского сада. Здесь прослеживается работа с семьёй.

Содержание праздника включает эстафеты, игровые задания, подвижные игры, где взрослые выступают в паре с ребенком, с группой детей. Игры отличаются своей динамичностью и простотой, так как рассчитаны на любой возраст участников и не требуют дополнительного времени на разучивание. Они интересны и доступны для дошкольников и их родителей, бабушек и дедушек. Практикуются игры гендерного характера: для мам и девочек, пап и мальчиков.

Дети любят праздники, а когда рядом папа и мама – это праздник вдвойне.

7. Совместные походы с родителями «Тропа Здоровья».

Цель походов – оздоровление, закаливание детей, приобретение навыка ориентировки на местности, знакомство с родным краем, воспитание любви к природе, улучшение эмоционального состояния организма. На лесной поляне проводим эстафеты, оздоровительный бег, подвижные и спортивные игры для детей и взрослых.

8. Беседы — индивидуальные и групповые — в основном носят индивидуальный характер. Беседы лаконичны, значимы для родителей, побуждают собеседника к

высказыванию. Обсуждаются характерные особенности ребёнка, возможные формы организации совместной деятельности дома, на улице, а так же рекомендуется литература по развитию движения у детей.

9. Одно из направлений новых форм работы с семьёй по физическому развитию ребёнка - ИКТ, которое позволит информировать родителей через сайт дошкольного учреждения. Сайт обеспечит возможность доступа к мультимедийным, электронным методическим пособиям.

Таким образом, разнообразные формы работы с семьёй позволяют нам взаимодействовать с максимальным количеством родителей. Каждая семья может получать информацию в двухстороннем направлении наиболее приемлемым для себя образом.

Для выявления физической подготовленности у детей мной проведён мониторинг уровня физической подготовленности воспитанников на начало года, который выявил следующие результаты освоения обучающимися образовательной программы: высокий уровень - 3%, средний - 88%, низкий - 9%.

По результатам мониторинга составлена модель двигательного режима по всем возрастам. Разработан перспективный план работы с родителями и педагогами, составлен план досугов, развлечений и праздников; создана картотека подвижных и народных игр на развитие основных видов движений, картотека игр малой и средней подвижности, картотека развивающих упражнений, физкультминуток, считалок, зазывалок.

Для обогащения развивающей предметно-пространственной среды физкультурный зал оснащён спортивным инвентарём, доступным и безопасным оборудованием, детскими тренажёрами, трансформируемыми мягкими модулями и современным нетрадиционным оборудованием.

В целях становления ценностей здорового образа жизни и формирования начальных представлений о зимних видах спорта на территории детского сада совместно с родителями оборудована спортивная площадка, где провожу лыжную подготовку и соревнования.

Об эффективности системы работы и личного вклада в повышение качества образования, свидетельствует положительная динамика высокого уровня развития двигательных качеств.

Мониторинг физической подготовленности детей дошкольного возраста

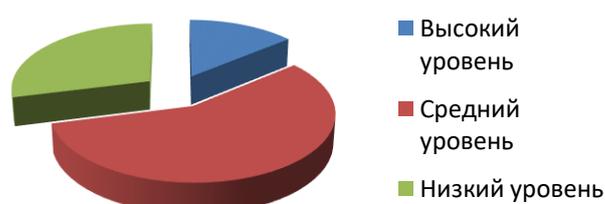
2017 – 2019 уч.гг

Показатели	2017 – 2018 гг.	2018 – 2019 гг
Сила Прыжок в длину с места	Высокий –10% Средний –30% Низкий –60%	Высокий – 30% Средний – 42% Низкий – 28%
Сила Метание вдаль	Высокий – 6% Средний – 30% Низкий – 64%	Высокий – 32% Средний – 34% Низкий – 34%
Быстрота Бег на скорость	Высокий-2% Средний – 24% Низкий – 74%	Высокий – 15% Средний –33% Низкий – 52%
Гибкость	Высокий – 32% Средний – 52% Низкий – 16%	Высокий – 38% Средний – 53% Низкий – 9%
Выносливость Бег	Высокий – 19% Средний – 65% Низкий – 16%	Высокий – 40% Средний – 48% Низкий – 12%
ИТОГ:	Высокий – 2% Средний – 31% Низкий – 67%	Высокий – 14% Средний – 57% Низкий –29%

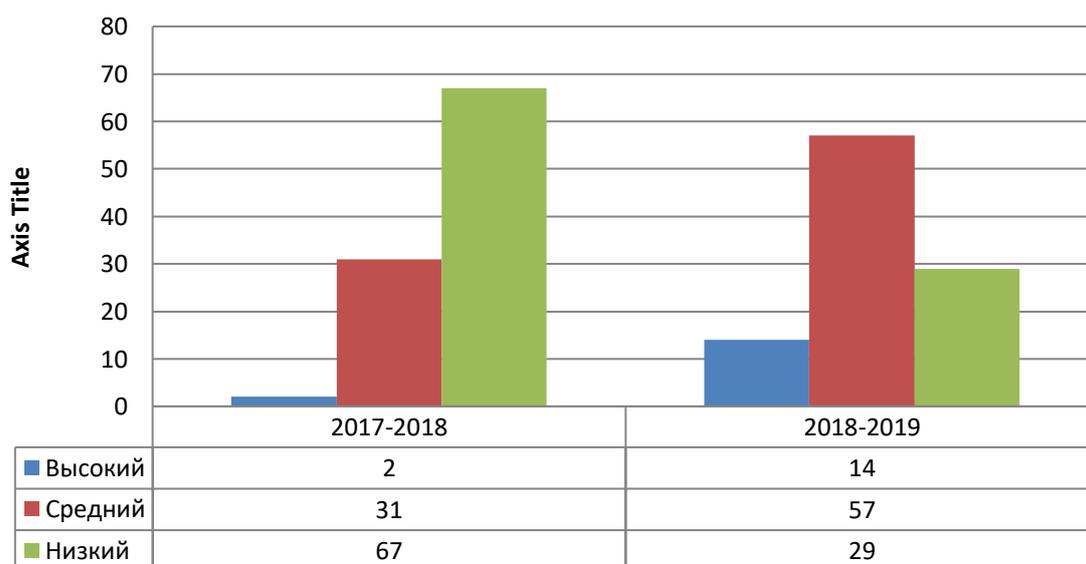
Мониторинг 2017-2018 уч.год



Мониторинг 2018 - 2019 уч.год



Сравнительный мониторинг



Исходя из результатов мониторинга, можно сделать вывод, что работа по созданию условий для повышения двигательной активности, укрепление здоровья дошкольников, проводится с системе, с учётом возрастных особенностей детей.

На основании этого я строю перспективу:

1. Подготовка детей старшего дошкольного возраста к участию во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;
2. Распространение педагогического опыта через участие в районных и городских мероприятиях.

Заключение.

Физическое развитие является важнейшей частью системы воспитания человека. Физическое развитие как систему мероприятий, направленных на развитие растущего организма ребенка, его функций можно считать приоритетной для всей воспитательной работы с детьми.

В дошкольном возрасте осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания. Для их решения применяются следующие группы средств:

- 1) Физические упражнения;
- 2) Оздоровительные силы природы;
- 3) Гигиенические факторы.

При этом использую различные формы и методы физического воспитания дошкольников - специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания). Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач успешного физического воспитания.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Согласно п. 4.3 федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 (далее - ФГОС ДО, Стандарт), целевые ориентиры (социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования) не подлежат непосредственной оценке, в т. ч. в виде педагогической диагностики (мониторинга), а также не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Таким образом, мониторинг относительно развития детей на сегодняшний день не предполагается и даже запрещен современными нормативными требованиями.

Однако, согласно п. 3.2.3 Стандарта, при реализации образовательной программы дошкольного образования в ДОО может проводиться оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста в рамках педагогической диагностики (мониторинга). Проведение педагогической диагностики (мониторинга) индивидуального развития детей предусматривается также авторами проектов примерных основных образовательных программ дошкольного образования, в частности в программах: «От рождения до школы» (под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой), «Истоки» (под ред. Л.А. Парамоновой), «Детство» (под ред. Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой) и др.

Такая оценка может быть связана с освоением воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования в связи с тем, что содержание программы должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывать определенные направления развития и образования (образовательные области). Таким образом, оценка индивидуального развития детей может заключаться в анализе освоения ими содержания образовательных областей: социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое, **физическое развитие.**

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей и специально организованной деятельности, используя, как инструментарий - карты

наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы физического развития каждого ребенка.

Методика оценивания физических качеств детей дошкольного возраста

Физические качества – это сложный комплекс морфофункциональных, биологических и психологических свойств организма, которые определяют силовые, скоростные и другие характеристики движения.

Успешность овладения движениями во многом зависит от степени формирования физических качеств. Ученые различают следующие физические качества:

Ловкость- это способность человека быстро осваивать новые движения, а так же перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Быстрота- способность человека выполнять движения в кратчайшее время.

Гибкость- способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении (преимущественно сгибания и разгибания).

Сила- способность человека преодолевать внешнее сопротивление по средствам мышечных усилий.

Выносливость- способность человека выполнять какую-либо работу (в том числе физические упражнения) допустимой интенсивности в течение возможно длительного времени.

Развитие физических качеств детей дошкольного возраста имеет свои особенности. На протяжении всего дошкольного периода ребенок развивается не равномерно. Наибольший прирост физического развития приходится на возраст 4-5 лет. Затем наблюдается некоторый спад в физическом развитии, и новый прирост в 6-7 лет. Темп развития физических качеств совпадает с темпом физического развития. Наибольший прирост скоростных показателей отмечается у детей 5-6 лет. Увеличение силовых и скоростно-силовых показателей наблюдается у детей в возрасте от 6-7 лет. Прирост гибкости и динамической выносливости характерен для детей 5 летнего возраста. Координационные способности успешно формируются у детей 7 лет.

Физическое развитие – это процесс изменения форм и функций человеческого организма вследствие естественного роста.

Физическая подготовленность- это уровень развития двигательных навыков умений, физических качеств.

Двигательное умение - способность не автоматизированно управлять движениями.

Двигательный навык - автоматизированный способ управления движениями.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Проанализировав существующие нормативные требования и объединив их, мы пришли к мнению, о необходимости разработки единой оценки обследования, физических качеств дошкольников.

Целью нашей работы была попытка создать систему доступных информационных тестов и способов их оценки, для специалистов по физическому воспитанию и работников ДОУ, не имеющих специального физкультурного образования г. Саров. Для достижения цели были поставлены задачи:

- разработать таблицу количественных показателей, оценки уровня развития физических качеств.
- разработать таблицу качественных показателей, оценки уровня развития физических качеств.
- способствовать оптимизации способам оценки.

3. ХАРАКТЕРИСТИКИ СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ

Предлагаемая система оценки физических качеств, проводится два раз в год (сентябрь и май) при участии инструктора по физической культуре, медицинской сестры, воспитателя ДОУ, учитывая индивидуальные особенности ребенка (его психофизическое здоровье, эмоциональное состояние), состояния здоровья (медицинские отводы и ограничения).

График проведения оценки физических качеств

Неделя	Занятия	Физические качества	Возраст			
			3-4 года	4 -5 лет	5-6 лет	6-7 лет
3 неделя	5 занятие	Быстрота	Бег 10 м.	Бег 20 м.	Бег 30 м.	Бег 30 м.
	6 занятие	Сила	Бросок набивного мяча массой 500 гр.		Бросок набивного мяча массой 1 кг.	
		Гибкость	Наклон вперед из исходного положения,			

			сидя на полу.			
4 неделя	7 занятие	Ловкость	Челночный бег 3x10м			
	8 занятие	Выносливость	Бег 60м.	Бег на 90 м.	Бег 120 м	Бег 150 м.

Примечание: 1 неделя (занятия 1,2); 2 неделя (занятия 3,4) – по планам инструктора по физической культуре.

Данные таблицы контрольных упражнений из «Программы воспитания и обучения в детском саду» М.А.Васильевой.

4. ОБОСНОВАНИЕ И ОПИСАНИЕ ТЕСТОВ

1. БЕГ 10 м.;20 м.;30 м.

Обоснование. Пробегая отрезки, соответственно возрасту, с максимальной скоростью определяем уровень быстроты.

Техника измерения.

1. Проводится на беговой дорожке с высокого старта.
2. По команде «марш» дети бегут от линии «старт» до линии «финиш».
3. В протокол заносится, время с точностью 0,1 сек.

2. БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА

Обоснование. Среди многих тестов силового характера бросок набивного мяча наиболее надежный и информативный тест характеризующий уровень максимальной силы для детей дошкольного возраста.

Техника измерения.

1. Чертится разметка от 0 до 10м.
2. К нулевой отметке, где лежат два набивных мяча (вес 500 гр.; 1кг), приглашается ребенок.
3. Бросок выполняется из И.П. стоя, ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы (2 попытки).
4. В протокол заносится результат лучшей попытки с точностью до 5см.

3. ГИБКОСТЬ

Обоснование. Упражнение направлено на растяжение мышц голени, бёдер, ягодичной области, спины и верхнего плечевого пояса.

Техника измерения.

Исходное положение сед на полу ноги врозь на ширине плеч.

Разметка: « -1», «0», «+ 15».

Пятки находятся на нулевой отметке.

Ребенок выполняет максимальный наклон вперед с удержанием 3сек.

4. ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3x10 м.

Обоснование. Количество отрезков(3) определяет возможность проявления быстроты и ловкости без утомления. Быстрота проявляется в скорости бега. Ловкость проявляется в умении быстро изменить движение на противоположное.

Техника измерения.

1. Проводится на дорожке, расстояние которой 10м. На ограничительных линиях ставят по одному поролоновому кубу. На один из кубов кладутся 2 кубика.

2. Ребенку предлагается взять кубик и по команде «марш» перенести его на другую сторону, вернуться и взять второй кубик, отнести его к первому и остановиться. Таким образом, ребенок пробегает расстояние 30м (3x10м).

3. Преподаватель дает установку: «Бег начинать по команде «марш» и перенести как можно быстрее кубики».

4. Время измеряется, с точностью до 0,1 сек.

5. БЕГ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ (60м, 90м, 120м, 150м).

Обоснование. Выполнение физической нагрузки длительное время в аэробном режиме.

Техника измерения.

1. Проводится на беговой дорожке с высокого старта.

2. По команде «марш» дети бегут от линии «старт» до линии «финиш» дистанцию соответственно возрасту.

3. В протокол заносится, время с точностью до 0,1 сек.

1. ТЕХНОЛОГИЯ ОЦЕНИВАНИЯ КОЛИЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ

		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10м с хода (сек)	мальчики	3,5 – 2,8	3,3 – 2,4	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	3,8 – 2,7	3,4 – 2,6	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
Скорость бега на 30м со старта (сек)	мальчики	11,0 – 9,0	10,5 – 8,8	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	12,0 –	10,7 –	9,8 –	8,9 –	8,7 –

		9,5	8,7	8,3	7,7	7,3
Длина прыжка с места (см)	мальчики	47 – 67,6	53,5 – 76,6	81,2 – 102,4	86,3 – 108,7	94 – 122,4
	девочки	38,2 – 64	51,1 – 73,9	66 – 94	77,7 – 99,6	80 – 123
Дальность броска правой рукой (м)	мальчики	1,8 – 3,6	2,5 – 4,1	3,9 – 5,7	4,4 – 7,9	6,0 – 10,0
	девочки	1,5 – 2,3	2,4 – 3,4	3,0 – 4,4	3,3 – 5,4	4,0 – 6,8
Дальность броска левой рукой (м)	мальчики	2,0 – 3,0	2,0 – 3,4	2,4 – 4,2	3,3 – 5,3	4,2 – 6,8
	девочки	1,3 – 1,9	1,8 – 2,8	2,5 – 3,5	3,0 – 4,7	3,0 – 5,6
Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы (см)	мальчики	119 – 157	117 – 185	187 – 270	221 – 303	242 – 360
	девочки	97 – 153	97 – 178	138 – 221	156 – 256	193 – 313
Скорость бега	90м					30,6 – 25,0
	120м					35,7 – 29,2
	150м					41,2 – 33,6

Оценка двигательной подготовленности детей может вестись по авторским методикам М.А. Руновой (2000), Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкиной В.А. (1997), Бойко В.В. (2004), Степаненковой Э.Я. (2001), но наиболее оптимальной, по нашему мнению, является методика Бочаровой Н.И. (1999).

№ п/п	Физические качества	Контрольное упражнение	возраст	Мальчики					Девочки				
				низкий уровень	ниже среднего	средний уровень	выше среднего	высокий уровень	низкий уровень	ниже среднего	средний уровень	выше среднего	высокий уровень
				1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1.	Быстрота	Бег 10 м (сек)	3-4 г	5.2 и бол	5.1 - 4.6	4.5 - 4.0	3.9 - 3.5	3.4 и мен	5.4 и бол	5.3 - 4.8	4.7 - 4.2	4.1 - 3.7	3.6 и мен
		Бег 20 м (сек)	4-5 л	9.6 и бол	9.5 - 8.8	8.7 - 8.2	8.1 - 7.7	7.6 и мен	9.9 и бол	9.8 - 9.1	9.0 - 8.5	8.4 - 8.0	7.9 и мен
		Бег 30 м (сек)	5-6 л	8.8 и бол	8.7 - 8.0	7.9 - 7.4	7.3 - 6.8	6.7 и мен	9.1 и бол	9.0 - 8.3	8.2 - 7.7	7.6 - 7.2	7.1 и мен
2.	Сила (одноупражнение на выбор)	Бросок набивного мяча из-за головы, 500 гр; 1 кг.(см)	3-4 г	100и мен	101 - 110	111 - 130	131 - 150	151и бол	90 и мен	91 - 100	101 - 115	116 - 130	131и бол
			4-5 л	135и мен	136 - 153	154 - 173	174 - 193	194и бол	128и мен	129 - 146	147 - 166	167 - 186	187и бол
			5-6 л	250и мен	251 - 268	269 - 288	289 - 309	310и бол	178и мен	179 - 214	215 - 246	247 - 269	270и бол
			6-7 л	310и мен	311 - 328	329 - 348	349 - 369	370и бол	280и мен	281 - 316	317 - 348	349 - 363	364и бол
			3-4 г	58 и мен	59 - 72	73 - 83	84 - 94	95 и бол	48 и мен	49 - 65	66 - 77	78 - 89	90 и бол
		Прыжок в длину с места, (см)	4-5 л	72 и мен	73 - 88	89 - 101	102 - 114	115и бол	68 и мен	69 - 82	83 - 93	94 - 104	105и бол
			5-6 л	85 и мен	86 - 101	102 - 114	115 - 127	128и бол	80 и мен	81 - 98	99 - 108	109 - 119	120и бол
			6-7 л	97 и мен	98 - 113	114 - 126	127 - 139	140и бол	87 и мен	88 - 102	103 - 114	115 - 126	127и бол
		Метание правой (левой) рукой (см)	3-4 г	350и мен	351 - 400	401 - 450	451 - 510	511и бол	300и мен	301 - 350	351 - 400	401 - 450	451и бол
			4-5 л	440и мен	441 - 540	541 - 590	591 - 670	671и бол	340и мен	341 - 430	431 - 490	491 - 540	541и бол
			5-6 л	500и мен	501 - 600	601 - 700	701 - 800	801и бол	400и мен	401 - 500	501 - 600	601 - 700	701и бол
		Подтягивание, мальчики (раз)	5-6 л	0.5 и мен	1	2	3	4 и бол	-	-	-	-	-
			6-7 л	1 и мен	2	3	4	5 и бол	-	-	-	-	-
		Подъём туловища в сед за 30сек (раз)	3-4 г	5 и мен	6 - 7	8 - 9	10 - 11	12 и бол	5 и мен	6 - 7	8 - 9	10 - 11	12 и бол
			4-5 л	7 и мен	8 - 10	11 - 12	13 - 14	15 и бол	7 и мен	8 - 9	10 - 11	12 - 13	14 и бол
5-6 л	9 и мен		10 - 12	13 - 15	16 - 17	18 и бол	9 и мен	10 - 12	13 - 14	15 - 16	17 и бол		
за 60 сек (раз)	6-7 л	11 и мен	12 - 17	18 - 22	23 - 27	28 и бол	10 и мен	11 - 16	17 - 20	21 - 24	25 и бол		
	3-4 г	-1 и мен	0	+1	+2	+3 и бол	0 и мен	+1	+2	+3	+4 и бол		
3.	Гибкость	Наклон туловища вперед и.п. сед ноги врозь(см)	4-5 л	0 и мен	+1	+2	+3	+4 и бол	+1 и мен	+2	+3	+4	+5 и бол
			5-6 л	+1 и мен	+2	+3	+4	+5 и бол	+2 и мен	+3	+4	+5	+6 и бол
			6-7 л	+2 и мен	+3	+4	+5	+6 и бол	+3 и мен	+4	+5	+6	+7 и бол
4.	Ловкость	Челночный бег 3x10м (сек)	3-4 г	15.0 бол	14.9-14.1	14.0-13.1	13.0-12.1	12.0 мен	16.3 бол	16.2-15.2	15.1-14.3	14.2-13.2	13.1 мен
			4-5 л	13.2 бол	13.1-12.3	12.2-11.3	11.2-10.3	10.2 мен	14.2 бол	14.1-13.3	13.2-12.3	12.2-11.3	11.2 мен
			5-6 л	12.2 бол	12.1-11.1	11.0-10.0	9.9-9.1	9.0 и мен	13.0 бол	12.9-12.1	12.0-11.1	11.0-10.0	9.9 и мен
6-7 л	11.0 бол	10.9-10.1	10.0-9.1	9.0-8.7	8.6 и мен	12.0 бол	11.9-11.1	11.0-10.0	9.9-9.0	8.9 и мен			
5.	Выносливость	Бег на 60м сек	3-4 г	19.4 бол	19.3-18.6	18.5-17.4	17.3-16.4	16.3 мен	20.2 бол	20.1-19.3	19.2-18.2	18.1-17.1	17.0 мен
		Бег на 90м сек	4-5 л	37.3 бол	37.2-33.3	33.2-30.2	30.1-27.1	27.0 мен	37.5 бол	37.4-32.5	32.4-30.4	30.3-27.3	27.2 мен
		Бег 120 м (сек)	5-6 л	38.1 бол	38.0-35.2	35.1-32.9	32.8-30.6	30.5 мен	39.0 бол	38.9-36.0	35.9-33.7	33.6-31.4	31.3 мен
		Бег 150 м (сек)	6-7 л	40.1 бол	40.0-37.3	37.2-35.2	35.1-33.1	33.0 мен	40.4 бол	40.3-37.6	37.5-35.5	35.4-33.4	33.3 мен

Примечание: Количественные показатели данной таблицы вычислены арифметическим путем на основе средних показателей данных. М.А.Васильевой, С.И.Юра, В.Г.Фролова, Е.Н.Василовой.

6.ТЕХНОЛОГИЯ ОЦЕНИВАНИЯ КАЧЕСТВА ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ

Примечание:

При оценке качества выполнения движения исключить:

1. возрастную дискоординацию;
2. медицинские показания (гипертонус, врожденная косоплоскость, изотонический рефлекс и т.д.)
3. Степень значимости ошибок:

№ п/п	Основное движение	ошибки		
		Грубые	Средние	Мелкие
1.	Техника бега по прямой 10м,20м.,30м.	1.Несогласованность движений рук и ног	1.Ошибка в исходном положении головы, туловища и рук.	1.Ошибка в принятии исходного положения.
2.	Техника бег на выносливость			

	30м, 90м, 120м, 150м.		3.Неравномерность шагов. 4.Нарушение прямолинейности.	
3.	Техника бега 3x5 м., 3x10м «челночный бег»			
4.	Техника прыжка в длину с места	1. Отсутствие фазы полета. 2. Жесткое приземление. 3. Падение вперед или назад, с опорой на руки.	1..Отсутствие замаха. 2. Толчок с одной ноги.	1.Ошибка в принятии исходного положения.
5.	Оценка техники гибкости из и.п. стоя на скамейке	1. Потеря равновесия.	1.Сгибание ног в коленном суставе.	1. Ошибка в и.п.
6.	Техника упражнения на пресс	1. Выполнение с отталкиванием локтями или с помощью взрослого	1. Потеря вертикальности направления движения	1.Подъем туловища слегка - не доходит до 90°
7.	Техника метания правой (левой) рукой	1. Несогласованность движения ног, туловища и рук.	1. Ошибка в принятии исходного положения «замах»	1.Ошибка в исходном положении.
8.	Техника броска набивного мяча	2.. Нарушение траектории полета предмета.	2.. Ошибка в движении руки. 3. Ошибка при сохранении равновесия.	2. Недостаточная амплитуда движения
9.	Техника подтягивания	1. Подтягивание на одну руку	1. С раскачиванием 2. С рывком 3. С незначительной помощью взрослого	1.Подтягивание выполняется на 50% (до уровня головы или глаз)

7. ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ КОЛИЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

Показатели	2017 – 2018 гг.	2018 – 2019 гг.
Сила	Высокий –10%	Высокий – 30%
Прыжок в длину с места	Средний –30%	Средний – 42%
	Низкий –60%	Низкий – 28%
Сила	Высокий – 6%	Высокий – 32%
Метание вдаль	Средний – 30%	Средний – 34%
	Низкий – 64%	Низкий – 34%
Быстрота	Высокий-2%	Высокий – 15%
Бег на скорость	Средний – 24%	Средний –33%
	Низкий – 74%	Низкий – 52%
Гибкость	Высокий – 32%	Высокий – 38%
	Средний – 52%	Средний – 53%
	Низкий – 16%	Низкий – 9%
Выносливость	Высокий – 19%	Высокий – 40%

Бег	Средний – 65% Низкий – 16%	Средний – 48% Низкий – 12%
ИТОГ:	Высокий – 2% Средний – 31% Низкий – 67%	Высокий – 14% Средний – 57% Низкий – 29%

Материально-техническое оснащение физкультурного зала

Шкаф для хранения инвентаря, стеллаж - 1

Физкультурный зал.

Материально-техническое обеспечение:

Шкаф для хранения инвентаря, стеллаж – 1шт

Стол-1шт

Стул-1шт

Тумба-1шт

Пианино-1шт

Технические средства обучения:

Магнитофон-1 шт

Спортивный инвентарь:

Батут-2шт

Ворота для подлезания-5шт

Гантели-30шт

Доска наклонная – 2 шт

Куб большой-2шт

Куб маленький-6шт

Канат-2шт

Качель – тренажер – 2шт

Кегли-13шт

Ключка с шайбами-6 шт

Коврик гимнастический-20шт

Кольцо для баскетбола – 2шт

Кольцо для рук мелкое-15шт

Конструктор мягкий-1шт

Конус-4шт

Кубики пластмассовые – 38шт

Косички длинные – 17шт

Косички короткие – 19шт

Ленты-25шт

Лестница-1шт

Массажер для ног-14шт

Массажёр для рук- 10шт

Массажная дорожка-2шт

Мат большой-2шт

Мат малый-2шт

Мешочки с песком большие – 25шт

Мешочки с песком малые – 48шт

Мишень для метания – 2 шт.

Мячи «Фитбол»-15шт

Мячи резиновые большие – 20шт

Мячи резиновые маленькие – 35шт

Облучатель-1шт

Обруч маленький -12шт

Обручи большие -12шт

Палка гимнастическая-30шт

Погремушки – 50шт

Пирамида-2шт

Сетка волейбольная -1шт

Скакалки-30шт
Скамейка гимнастическая-2шт
Стенка гимнастическая-6 шт
Тренажёры: беговая дорожка-2шт
Тренажёры: велосипеды -2
Туннель-2
Шишки-25шт

Маски

Дед-1шт
Баба-1шт
Зайка-3шт
Волк-1шт
Белка-1шт
Внучка-1шт
Лиса-1шт
Петушок-1шт
Рыбка-1шт
Кот-2шт
Овечка-1шт
Собачка-1шт
Мышка-1шт
Крокодил-2шт
Мишка-1шт
Акула-3шт

Образовательная область «Физическое развитие»

Методическое сопровождение, демонстрационный материал

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни Авдеева Н.Н.,
Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности
жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. СПб «Детство-Пресс»,2016. -
144с;

К.Ю. Белая Формирование Основ безопасности у дошкольников.

Физическая культура Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду в младшей,
средней, старшей подготовительной группе. - М.: Мозаика - Синтез 2012

Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика Комплексы упражнений для детей 3-7 лет

Э.Я Степаненкова Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет