****

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел 1.** Комплекс основных характеристик……………………………. | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка………………………………………………… | 3 |
| 1.2. Цель и задачи программы……………………………………………… | 4 |
| 1.3. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы …………………………………………….  | 56 |
| 1.3.1. Учебный план ………………………………………………………..  | 6 |
| 1.3.2. Календарно-тематический план..…………………………………..  | 7 |
| 1.4. Планируемые результаты……………………………………………….. | 12 |
| **Раздел 2**. Комплекс организационно-педагогических условий…………… | 13 |
| 2.1. Календарный учебный график………………………………………. | 13 |
| 2.2. Условия реализации программы……………………………………….. | 13 |
| 2.3. Формы аттестации……………..……………………………………….. | 13 |
| 2.4. Оценочные материалы…………………………………………………… | 14 |
| 2.5. Список литературы ……………………….. …………………………… | 15 |
|  |  |

**1.1 Пояснительная записка:**

 Здоровье детей – будущее страны!

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Основная направленность программы «Здоровейка» - сохранение и укрепление здоровья детей.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

•наследственность;

•неблагоприятная экологическая обстановка;

•электронно-лучевое и «метало-звук», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка);

•образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Отклонения в опорно- двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость, дети часто и долго болеют, что является развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

На такие мелочи родители не всегда обращают внимание, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Чтобы определить эти нарушения, необходим осмотр ребенка.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, разработана общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности по гимнастике **«Здоровейка».**

Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровейка»** разработана на основании действующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. «Концепция развития дополнительного образования детей», утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р;
3. Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 Н — 09-3242).
5. Постановление Правительства РФ « Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Сан Пин 2.4.4.3172-14).
6. «Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года» (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015г. № 996-р).
7. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11.
8. Национальный проект «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16) федеральный проект «Успех каждого ребенка».
9. Целевая Модель развития региональной системы дополнительно образования детей (Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467.
10. Приказ Департамента образования и науки Брянской области от25.06.2020 г. № 641 «Об утверждении Регламента проведения независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ»

***Актуальность.***

Актуальность программы заключается в оказании педагогических воздействий на физическое воспитание детей дошкольного возраста при создании здоровье сберегающей среды в ДОУ.

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДОУ.

Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Приобщение к спорту с раннего детства дает подрастающему организму физическую закалку, воспитывает координацию, силу, гибкость, быстроту реакции, повышает активность.

***Педагогическая целесообразность.***

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе использования здоровьесберегающих технологий. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих.

***1.2.Цель и задачи программы***

***Цель программы:***

Выявление тех механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, укрепления здоровья и повышения его уровня, приобщение детей к физической культуре.

***Задачи программы:***

**Оздоровительные:**

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.

3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

**Образовательные:**

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).

3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни

2. Воспитывать положительные черты характера.

3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

**Срок реализации программы**: 1 год.

**Всего занятий:** 74

**Организация занятий кружка:** одно занятие в неделю длительностью 30 минут.

**Формы работы с детьми:**

- игры и игровые задания;

- самомассаж;

- рефлексия;

-выполнение упражнений.

-игровые упражнения

- игры с правилами

**Возрастная категория:** дети 5-7 лет.

**Ожидаемые результаты освоения программы**

            Дошкольный возраст является базисным в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем. Результатом дошкольного физического воспитания должны стать высокий уровень здоровья ребенка и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека.

**К концу обучения по программе у воспитанников:**

-совершенствованы физические качества и общая физическая подготовленность,

-сформированы навыки выполнения упражнений общей и специальной физической подготовки

-развиты коммуникативные способности, сформированы умения действовать в команде,

-дети стремятся к самостоятельным занятиям физической культуры и спортом.

С целью получения информации о степени реализации задач программы, проверки ожидаемых результатов проводятся игровые и тренинговые занятия. Также одним из показателей является активное участие дошкольников в соревнованиях, праздниках физкультурно-спортивной направленности, соответствующих профилю конкурсах.

**1.3. Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Название раздела, темы | Количество часов | Формы аттестации/контроля |
|  |  | всего | теория | практика |  |
| 1 | **«**Это Я» | 1 | - | 1 | Беседа, практическое упражнение |
| 2 | Палочка-выручалочка | 2 | - | 2 | Текущий контроль. |
| 3 | Народные игры | 3 | 1 | 2 | Текущий контроль. |
| 4 | Волшебный шнурок | 2 | - | 2 | Текущий контроль. |
| 5 | Основные движения | 5 | - | 5 | Текущий контроль. |
| 6 | Мой веселый звонкий мяч | 4 | 1 | 3 | Текущий контроль. |
| 7 | Лента красная-атласная | 3 | - | 3 | Текущий контроль. |
| 8 | Эстафеты | 3 | - | 3 | Игровые упражнения |
| 9 | Строевые упражнения | 5 | 1 | 4 | Текущий контроль. |
| 10 | Ритмическая гимнастика | 4 | - | 4 | Текущий контроль. |
| 11 | Спортивный марафон | 2 | - | 2 | Текущий контроль. |
| 12 | Скоро праздник «Новый год» | 3 | - | 3 | Игровые упражнения |
| 13 | Зимнее путешествие по лесу | 2 | - | 2 | Игровые упражнения |
| 14 | Упражнение в равновесии | 4 | - | 4 | Текущий контроль |
| 15 | Учимся прыгать | 3 | 1 | 2 | Игровые упражнения |
| 16 | «Скоро в армию пойдём» | 3 | - | 3 | Текущий контроль. |
| 17 | Прогулка по лесу | 2 | 1 | 1 | Игровые упражнения |
| 18 | Основные упражнения | 6 | 1 | 5 | Текущий контроль. |
| 19 | Основные движения | 4 | 1 | 3 | Текущий контроль. |
| 20 | «Айболит и его друзья» | 2 | - | 2 | Беседа, практическое упражнение |
| 21 | Упражнения на гибкост | 4 | 1 | 3 | Текущий контроль |
| 22 | Основные упражнения | 1 | - | 1 | тесты |
| 23 | Прыгуны | 1 | - | 1 | тесты |
| 24 | Упражнение в равновесии | 1 | **-** | 1 | тесты |
| 25 | Скоро лето | **4** | **-** | 4 | Игровые упражнения |
|  | **Всего** | **74** | **8** | **66** |  |

**Календарно-тематический план:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Часы | Форма работы | Программное содержание | Оборудование |
| 1 | **«**Это Я» | 1ч | ПриветствиеИгра «девочки и мальчики» | Расширять представления о себе. Уточнять и обобщать знания детей о строении тела человека, различных его функциях.Активизировать словарь детей (голова, руки, ноги, колени, плечи, животик, шея). Воспитывать бережное отношение к себе, своему организму. Закреплять навык общения детей друг с другом и с взрослыми | Музыкальное сопровождение |
| 2 | Палочка-выручалочка | 2ч | Игра «Совушка»;«Кто скорее» | Побуждать детей выполнять разнообразные движения и упражнения с гимнастической палкой. Развивать ловкость, быстроту реакции. | Гимнастическая палка |
| 3 | Народные игры | 2ч | Игра «Жмурки»Упражнение с обручем | Развивать умение бегать в рассыпную не наталкиваясь друг на друга, развивать ловкость, равновесие. Создавать положительное отношение к физкультуре. Формировать умение пользоваться спортивным инвентарем. | Обручи на каждого ребенка |
| 4 | Народные игры | 1ч | Игра «Гуси-лебеди»«Горелки» | Развивать ориентацию, координацию движений, умение играть вместе, сообща, согласно тексту. Вызывать у детей положительные эмоции. | Маска-шапочка для водящего |
| 5 | Волшебный шнурок | 2ч | Игра «Мышеловка» | Побуждать детей выполнять прыжки через короткую скакалку, длинную скакалку. Развивать внимательность, ловкость при беге. | скакалки |
| 6 | Основные движения | 2ч | Спортивное упражнение «Ходьба» | Закреплять умение ходить на носках руки за голову, на пятках, на наружных сторонах ног, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо и влево. |  |
| 7 | Покататься я хочу | 1ч | Игра «Пожарные на ученье» | Использовать знакомые движения в игровых операциях; формировать умение действовать по подражанию. Воспитание навыков правильного поведения; интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями. | Гимнастическая скамейка. |
| 8 | Основные движения | 2ч | Упражнения в равновесии.Игра «Мельница» (ОП) | Развивать чувство равновесия, тренировать вестибулярный аппарат, способствовать полноценному развитию. | Гимнастическая скамейка, набивные мячи, мешочки с песком. |
| 9 | Мой веселый звонкий мяч | 2ч | Игра «Вышибалы»«Брось мяч» | Вызвать у детей интерес и желание выполнять работу с мячом (перебрасывать мяч друг другу разными способами, отбивать мяч на месте, прокатывать мяч одной (двумя)руками, подбрасывание мяча максимальное количество раз). | Мячи на каждого ребенка |
| 10 | Мой веселый звонкий мяч | 2ч | Игра «Сбей мяч»«Школа мяча» | Развивать умение бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, одной рукой. Формировать умение метать предметы на дальность с расстояния 3-4 м. | Мячи по количеству детей |
| 11 | Лента красная-атласная | 3ч | Ритмическая гимнастика с лентамиИгра «С кочки на кочку» | Развивать ловкость, выносливость, закреплять навыки прыжков в длину. Развивать умение выполнять упражнение с лентами, в беге | Ленточки на каждого ребенка. Флажки, коврики (кочки) |
| 12 | Эстафеты. | 3ч | Игра «Дорожка препятствий» | Продолжать развивать умение детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд; совершенствовать навыки пролезания под дугами; совершенствовать координацию движений. | Гимнастические дуги |
| 13 | Строевые упражнения | 5ч | Упражнение «Перекат»; «Кувырок»Игра «Хитрая лиса» | Развивать координацию движений и укреплять мышцы спины, обеспечить детям психологический и социальный комфорт. | Маты, маска шапочка – лисы. |
| 14 | Ритмическая гимнастика | 4ч | «С мягкой игрушкой»п/игра «Елочки-пенечки» | Развивать умение сохранять равновесие, укреплять мышцы рук и ног. Формировать умение согласовывать движения с музыкальным сопровождением. | Запись музыки «Волшебная страна»Музыкальное сопровождение |
| 15 | Спортивный марафон | 2ч | Игра «Кошки-мышки»«Перелет птиц» | Развивать умение изменятьнаправление в движении**.** Бег в чередовании с ходьбой. Бег с преодолением препятствий | Спортивный инвентарь |
| 16 | Скоро праздник «Новый год» | 2ч | Гимнастика «Как на тоненький ледок»Игра «Лохматый пес» | Нормализировать эмоционально — волевые процессы с помощью движений под музыку; закреплять и совершенствовать навыки основных видов движений;Развивать умение передвигаться по площадке, быстроту реакции. | Игрушка собачка |
| 17 | Скоро праздник «Новый год» | 1ч | Игровое упражнение «Соберем снежки»Игра «Кот и мыши» | Развитие физических качеств: ловкости, скорости координации движений. Повышение физической подготовленности | Корзина, снежки. |
| 18 | Зимнее путешествие колобка | 2ч | Гимнастика для стопИгра «Сделай фигуру» | Активизировать имеющие знания и умения детей; Формировать представление о ценности здоровья; желание вести здоровый образ жизни; Способствовать закаливанию детского организма. | Дорожки здоровья |
| 19 | Упражнение в равновесии. | 2ч | Игра «По узенькой дорожке» | Развивать умение перешагивать из круга в круг. Развивать умение удерживать равновесие, координацию движений. | Обручи |
| 20 | Котята учатся прыгать | 3ч | Игра-упражнение «Просыпаемся»Дыхательная гимнастика | Упражнять в прыжках на месте, вокруг предметов из кружка в кружок. Формирование правильного дыхания, активизация легочной вентиляции; формирование умения имитировать движения животных. | Музыкальное сопровождение |
| 21 | Упражнение в равновесии | 2ч | Игра «По узенькой дорожке» | Продолжать развивать умение перешагивать из круга в круг. Развивать умение удерживать равновесие, координацию движений. | Обручи |
| 22 | «Скоро в армию пойдём» | 3ч | Игровые упражнения: «Метко в цель», «Десантники», | развивать общую выносливость организма; Закреплять и совершенствовать навыки основных видов движений; Развивать навыки совместных взаимодействий в ходе выполнения движений и упражнений; | Мешочки с песком, мячи, корзина. |
| 23 | Прогулка по лесу. | 2ч | Игра «Догонялки»Групповые упражнения с переходом | Совершенствовать умение двигаться в соответствии с текстом, вырабатывать целенаправленный выдох. Развивать умение перестраиваться в колонну по одному, в шеренгу, в круг, равнение в затылок, в колонне, в шеренге. | Мягкая игрушка |
| 24 | Основные упражнения. | 2ч | БегИгра «Я по горенке шла» (ОП) | Закреплять умение бегать не наталкиваясь друг на друга, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом. Развивать координацию движений, укреплять мышцы спины. | Кегли, мячи. |
| 25 | Надо, надо умываться | 2ч | Игра «Мое утро»Закаливающее носовое дыхание | Создать позитивное отношение к культурно-гигиеничес**к**им навыкам**;**усилить личностное отношение к культуре телам; помочь организовать жизненный опыт детей. Воспитывать привычку делать гимнастику. | Музыкальное сопровождение |
| 26 | Веселые блинчики.(мешочки с песком) | 2ч | Игра эстафета «Пронеси -не урони»«Эстафета парами» | Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка; Формировать и закреплять навыки правильной осанки; Совершенствовать двигательные навыки и координацию движений в пространстве; Создавать радостное настроение у детей, развивать ловкость, быстроту; | Мешочки с песком (блинчики)Мячи набивныекегли |
| 27 | Основные движения | 2ч | Ползание и лазанье.Игра «Кто скорее доберется» | Развивать умение ползать на четвереньках змейкой между предметами, переползанием через препятствие, ползание по гимнастической скамейке, пролезание в обруч. | Гимнастическая скамейка, обручи, кегли, гимнастическая дуга. |
| 28 | Поиграй с медведем | 1ч | Импровизированные упражнения для укрепления мышц рук и ног.П/ игра «У медведя во бору», | Развивать у детей координацию движений, ловкость и быстроту реакции. Воспитывать осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом. | Игрушка медвежонок |
| 29 | Поиграй с медведем | 1ч | Упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса.П/игра «Медведь и зайцы» | Развивать и укреплять мышцы плечевого пояса, координацию движений, ловкость. | Маска-шапочка -медведь |
| 30 | Упражнения на гибкость | 2ч | Упражнение "Ласточка"П/игра "Цапля" | Развивать равновесие, координацию движений, гибкость всего тела | Музыкальное сопровождение, гимнастическаяскамейка |
| 31 | Упражнения на гибкость | 2ч | Упражнения на развитие гибкости всего тела. П/игра "Спрячь руки за спину" | Развивать гибкость, укреплять мышцы всего тела. Закрепить умение держать ровновесие на одной ноге.Знакомить с новыми видами спорта. Закреплять умение бегать. | Музыкальное сопровождение. гимнастические палки. |
| 32 | "Айболит и его друзья" | 1ч | Хороводная игра"Заинька"Упражнение"Заинька" | Вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье. Обобщить и закрепить элементарные знания и представления о сохранении и укреплении здоровья. | Игрушка зайка |
| 33 | "Айболит и его друзья". | 1ч | Музыкальная игра"Лиса и Зайцы"П/игра "Лиса в норке" | Развитие физических качеств: ловкости, скорости координации движений. Повышение физической подготовленности. Развивать умение выполнять движения согласно тексту, вызывать положительные эмоции у детей. | Музыкальное сопровождение Игрушки лиса и заяц |
| 34 | Основные упражнения | 1ч | Ритмическая зарядкап/игра «Шишки, желуди, орехи» (ОП) | Тренировать ловкость, физическую выносливость, равновесие, внимательность. Развивать быстроту реакции, ловкость. Воспитывать доброжелательные отношения между детьми. | Музыкальное сопровождение |
| 35 | Прыгуны | 1ч | Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.П/игра «с кочки на кочку» | Формировать умение переступать на месте, не отрывая носки ног от пола, делать махи ногами вперед и назад. Укреплять мышцы ног.Развивать умение прыгать на двух ногах с одного места на другое не теряя равновесия. | Кубики, кегли, набивные мячи. |
| 36 | Скоро лето | 2 | Игровые упражненияп/игра «Золотые ворота» | Повторить и закрепить различные виды двигательных упражнений. Воспитывать желание заниматься физкультурой для укрепления здоровья. Создать радостное настроение. | Музыкальное сопровождение |
| 37 | Ритмика | 1ч | Ритмическая зарядкап/игра «Шишки, желуди, орехи» (ОП) | Закрепить физическую выносливость, равновесие, внимательность. Развивать быстроту реакции, ловкость. Воспитывать доброжелательные отношения между детьми. | Гимнастическая скамейка , обручи кегли, гимнастическая дуга |
| 38 | Ловкие ребята | 2ч | Ползание и лазанье.Игра «Кто скорее доберется» | Развивать умение ползать на четвереньках змейкой между предметами, переползанием через препятствие, ползание по гимнастической скамейке, пролезание в обруч. | Гимнастическая скамейка, обручи, кегли, гимнастическая дуга. |

**1.4.Планируемые результаты:**

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.

2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.

3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.

4. Усвоение программы.

5. Нормализация разных функций организма, общей и мелкой моторики.

6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.

7. Скоординированность действий педагога в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

**2.1. Календарный учебный график:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Возрастная группа** |
|  | **Группа старшего дошкольного возраста (5-7 лет)** |
| Количество возрастных групп | 2 |
| Начало учебного года | 01.09.2022 |
| Окончание учебного года | 31.05.2023 |
| График каникул | С 01.01.2023 по 09.01.2023 |
| Продолжительность учебного года | 37 недель |
|  1 полугодие | 17 недель |
| 2 полугодие | 20 недель |
| Продолжительность учебной недели |  5 дней |
| Обьём недельной образовательной нагрузки (НОД), в том числе: | 30 минут |
| В 1 половину | - |
| Во вторую половину | 30 минут |
|  |  |

**2.2. Условия реализации программы:**

Занятия кружка проходит в музыкальном зале. Перед каждым занятием проводится сквозное проветривание и влажная уборка. Обязательно наличие спортивной формы у детей и педагога.

**Оборудование:**

**Инвентарь для основных видов движений**

Шведская стенка

Спортивные маты

Гимнастическая скамья

 Гимнастические доски - **2** шт. (ширина - 27 см, длина - 1, 5м - 1шт., ширина - 27 см, длина - **2м** - 1шт.)

Ребристая доска

Дорожка здоровья

Дуги для подлезания - 2 шт.

Баскетбольное кольцо -2шт

Мячи – 2 волейбольных, 2 баскетбольных

**Инвентарь для общеразвивающих упражнений**

Кубики, кегли, обручи, мешочки с песком, гимнастические палки ленточки, флажки, мячи 2 размеров на каждого ребенка.

Маски-шапочки или нагрудные знаки для организации подвижных игр.

***Спортивная форма для детей*** *– 30шт. (шорты, футболки, чешки, носки)*

**2.3. Формы аттестации**

**Педагогический мониторинг проводится 2 раза в год:**

**вводный –** в начале учебного года.

**итоговый** – в конце учебного года.

С целью получения информации об уровне физической подготовленности каждого ребёнка, а также создания условий для развития, обучения и коррекции двигательных навыков у детей, 2 раза в год проводится диагностика уровня физической подготовленности детей. Результаты обследования фиксируются в сводных таблицах.

Результаты диагностики являются ориентиром в работе для прогнозирования особенностей развития каждого ребёнка и подбора оптимального содержания физкультурно-оздоровительных мероприятий, средств и приёмов педагогического и коррекционного воздействия, а также анализа педагогической деятельности.

Проведение диагностики включает в себя следующие этапы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап** | **Содержание** | **Результативность** |
| 1. | Изучение медико – педагогической документации; | Педагогическая просвещенность в области возрастных особенностей развитиядошкольников |
| 2. | Анкетирование и беседы с родителями, педагогами испециалистами ДОУ; | Представляет дополнительную информацию об индивидуальном развитии каждогоребёнка |
| 2. | Наблюдение за детьми в процессе образовательной деятельности; | Текущий контроль. Представляет информацию об особенностях индивидуального развития ребёнка |
| 3. | Проведение методики обследования уровня сформированностидвигательных умений и навыков. | Тесты позволяют осуществлять систематический контроль и планирование индивидуальной, групповой и оздоровительной работы с воспитанниками. |

**2.4. Оценочные материалы**

***Тесты по развитию у детей физических качеств и основных движений***

**Тест № 1.  Прыжок в длину с места**

**Физическое качество**

Прыгучесть-это способ координировать свои движения, владеть своим телом и сознанием в полете, начиная с разбега или толчка до полного приземления

**Значимость для развития ребенка**

Развивают чувство самостраховки, ловкость, быстроту реакции, смелость и решительность - качества, необходимые для обеспечения безопасности жизни ребенка в движении и экстремальной ситуации.

**Выполнение теста**

 Прыжок в длину с места.

Проводится в теплое время года - на площадке, в холодное - в помещении. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (размер 1 \*2 м). При неблагоприятных погодных условиях прыжки проводятся в физкультурном зале с использованием резиновой дорожки. Ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами с взмахом руками от размеченной линии на максимальное для него расстояние, и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Даются 3 попытки, засчитывается лучший результат

**Тест № 2.**

**«Уголок» на гимнастической  стенке**

**Физическое качество**

 Мышечная сила- это способность в процессе двигательных действий преодолевать внешние сопротивления или противодействовать ему посредством мышечного напряжения.

**Значимость для развития ребенка**

 Постепенное развитие мышечной силы влияет на выработку правильной осанки, что положительно отражается на состояние всего здоровья

**Выполнение теста**

Уголок» на гимнастической стенке.

Проводится в помещении - в холодное время года, на спорт. Площадке - в теплое время года. Ребенок в положении вися на гимн, стенке, держась за верхнюю планку, спиной к гимн, стенке выполняет подъем прямых ног до прямого угла. Регистрируется количество подъемов прямых ног.

**Тест № 3.**

**Бег 30 метров**

**Физическое качество**

Скорость- это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок..

**Значимость для развития ребенка**

 Систематические упражнения развивают быстроту реакции и мышления, ловкость и координацию, смекалку и находчивость.

**Выполнение теста**

Бег 30 метров.

На участке спорт. площадки выбирается прямая асфальтированная дорожка шириной 2-3 метра, длиной не менее 40 метров. На дорожке отмечается линия старта и линия финиша. По команде «Внимание» двое детей подходят к линии старта и принимают позицию «высокий старт», по команде «Марш»- включается секундомер, дети начинают бег по дистанции. Во время пересечения финишной линии секундомер выключается. Фиксируется время.

**Тест №4. Прыжки на скакалке за 1 мин.**

**Физическое качество**

Прыгучесть-это способ координировать свои движения, владеть своим телом и сознанием в полете, начиная с разбега или толчка до полного приземления

**Значимость для развития ребенка**

Развивают чувство самостраховки, ловкость, быстроту реакции, смелость и решительность - качества, необходимые для обеспечения безопасности жизни ребенка в движении и экстремальной ситуации.

**Выполнение теста**

Для учета развития этого качества детям дается скакалка. Ребенок должен попрыгать на скакалке на двух ногах в течение 1 минуты. Допускаются недолгие остановки, заминки. Корпус тела при прыжках сохраняет прямое положение. 1 фаза: руки полусогнуты в локтях, вращательные движения совершают кисти. Производится сгибание ног в коленных суставах.2 фаза: выпрямление ног и подпрыгивание вверх на 5-10 см. 3 фаза: полет, скакалка внизу под ногами. 4 фаза: приземление на носки. Фиксируется количество полных прыжков через скакалку за 1 минуту.

**Тест №5. Челночный бег.**

**Физическое качество**

Ловкость- это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки

**Значимость для ребёнка**

Ловкость связана с развитием координации движений, умением согласованно и последовательно выполнять движения, быстротой мышления и реакции, моторной памятью и вниманием, смекалкой, находчивостью, навыкам пространственной и временной ориентировок.

**Выполнение теста**

Бег по прямой на дистанцию 10 метров с двумя поворотами (общая дистанция 30 метров). На старте кладут два кубика, а на финише ставят стул. Задание: перенести по одному кубику как можно быстрее на стул. Ребенок, взяв один кубик, бежит до стула (финиша), кладет его на стул, возвращается к старту, берет второй кубик, бежит к финишу и кладет его на стул. Показателем ловкости будет время, затраченное на выполнение задания

**Тест № 6.  Бег на выносливость**

**Физическое качество**

Выносливость- это способность, противостоять утомлению в какой либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

**Значимость для развития ребенка**

Воспитывает силу воли, терпение, упорство; создает эмоциональную настройку, максимально мобилизирует защитные силы в экстремальных ситуациях, при умственной, психической и физической нагрузке.

**Выполнение теста**

Оценивается по результатам непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 200 м- для детей 4 и 5 лет, 250м- для детей 6,7 лет. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал дистанцию без остановки.

**Тест № 7.**

**Гибкость**

**Физическое качество**

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно - двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц, связок и суставов.

**Значимость для развития ребенка**

Учитывая, что у детей дошкольного возраста опорно - двигательный аппарат, особенно позвоночник, отличаются большой пластичностью, необходимо разрабатывать мышечный тонус, гибкость, растяжку. Подвижность и эластичность суставов определяют степень растяжки. Мышечный тонус, гибкость, растяжка и пластичность взаимосвязаны. Именно поэтому эти качества надо равномерно развивать и закреплять, чтобы не деформировать ОДА. От этого зависят осанка и состояние здоровья.

**Выполнение теста** Оценивается при помощи упражнения-наклона туловища вперед, стоя на гимн, скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25 см. Для измерения глубины наклона прикрепляют линейку так, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком «-». При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

**Тест № 8. Равновесие.**

**Физическое качество**

Равновесие - это способность сохранять устойчивое положение тела при любых движениях и позах.

**Значимость для развития ребенка**

Развитие чувства равновесия связано с совершенствованием функций коры головного мозга, уравновешиванием процессов возбуждения и торможения, с развитием вестибулярного аппарата и мышечного чувства, помогающего оценивать всякое изменение. Систематическое упражнение на равновесие развивает внимание, собранность , координацию движений, умение ориентироваться в разных условиях, быстроту реакции и мышления, смелость и самообладание. Поэтому упражнения на равновесие используют очень часто и проводят раньше движений, связанных с большой подвижностью

**Выполнение теста**

Статическое равновесие выполняется в стойке на одной ноге, другая согнута вперед, лодыжка касается коленного сустава опорной ноги, руки на поясе. Приняв это положение, ребенок закрывает глаза. Секундомер включается в тот момент, когда ребенок принял устойчивое положение и закрыл глаза, и выключается в момент потери равновесия (небольшие (Колебания туловища не считаются цотерей равновесия). Даются две попытки (на правой и левой ноге). Фиксируется лучшее время с точностью до 0,5 секунд.

**Тест №9  Метание на дальность.**

**Физическое качество**

Метание- это способность посылать предмет в намеченную цель или даль.

**Значимость для развития ребенка**

Систематические упражнения на разные виды метания развивают в ребенке умение сочетать волевое усилие с собранностью внимания, сосредоточенностью, целенаправленностью и координацией движения при обязательной глазомерной оценке расстояния; развивают все группы мышц, особенно плечевого пояса, а также ловкость, гибкость, быстроту реакции, быстроту мышления, чувство равновесия

**Выполнение теста**

Метание вдаль проводится на площадке (длиной 10-20 м., шириной 5-6 м.), заранее размечена на метры. Мешочки (150 грамм) удобно положить в коробки (для каждого ребенка). Метание проводится способом лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте. Замах: небольшой поворот вправо, сгибая ногу и перенося на нее вес тела, другая нога- на носок. Бросок: с силой вдаль- вверх, сохранение равновесия. То же самое левой рукой. Даются 3 попытки, засчитывается лучший результат.

**Тест №10. Ходьба**

**Выполнение теста**

Хорошая осанка, свободное движение рук от плеча со сгибом в локтях. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный. Выраженный перекат с пятки на носок, небольшой разворот стопы. Активное сгибание и разгибание ног в коленях. Умение соблюдать различные направления, менять их. Согласовывать движения рук и ног; амплитуда движений рук должна соответствовать длине шага

**Тест № 11. Подлезание.**

Подлезание правым (левым) боком. Сначала передвигается правая (левая) нога, затем прогибается спина и проносится голова, а после этого переставляется левая (правая) нога.

**Тест № 12**

**Лазанье по гимнастической стенке.**

**Выполнение теста**

Лазанье проводиться на гимнастической стенке. Дети сами определяют скорость лазанья. Выполняют переход с одного пролета на другой прямо и по диагонали; вправо и влево. При переходе прямо( на одном уровне), вправо сначала нужно поставить правую руку и левую ногу или поочередно обе руки затем обе ноги. По диагонали выполняется снизу вверх и сверху вниз. Передвижение по стенке выполняются разноименным способом: одновременно правой рукой и левой ногой, левой рукой и правой ногой.

**Тест № 13.**

**Бросание и ловля мяча**

**Выполнение теста**

Дети отставляют правую ногу назад и бросают мяч снизу о стену. Выполняется бросание и ловля одной рукой и с различными заданиями: с хлопком, с поворотом кругом. Фиксируется, сколько раз ребенок поймал мяч без падения его о землю.

**2.5. Список литературы**

**Для тренера-преподавателя:**

1. Занятия на прогулках С.Н. Теплюк издательство «Владос» 2002г

2. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Л.И Пензулаева. издательство «Мозаика-Синтез» Москва 2018г

3.«Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка» Э.Я. Степаненковой.

4.«Физкультурные занятия, подвижные игры и упражнения» Л. И. Пензулаевой.

5.«Занимательная физкультура для детей 4-7 лет» В.В. Гаврилова.

6.«Детский сад: физические упражнения и подвижные игры» В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого.

7.«Оздоровительная работа в ДОУ» Е. Ю. Александрова.

8.«Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» Е.Н. Вареник.

9. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» Л.В. Гаврючиной.

10.«Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении» Н.С. Голицина.

11.«Здоровье дошкольника. Дыхательная гимнастика для детей» М.Н. Щетинина.

12.«Оздоровительные игры», «Развивающие игры для малышей» А. С. Галанова.

13.«Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-7 лет» М.Ю. Картушина.

14.Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. Л.И. Пензулаева Издательство «Владос» 2001г

15. Азбука физкультминуток для дошкольников. Старшая группа. В.И. Ковалько Издательство «Вако» Москва 2005г

16. Бабенкова. Е. А., Параничева Т. М. «Подвижные игры на улице».-М.: ТЦ Сфера,2012.-96 с

1. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» издательство «Мозаика-Синтез» 2018г под ред. Н.Е. Веркасы, Т.С Комаровой, М.А. Василье

**Для: родителей**

1. Доценко, Е.В*.* Психодиагностика детей в дошкольных учреждениях: методики, тесты, опросники. – Учитель, 2011. – 297 c.
2. Зажигина, М.А*.* Чего не стоит делать родителям, но что они всё равно делают. Родительская библиотека. – М.: Генезис, 3-е изд., 2010. – 240
3. Коррекционно-развивающие занятия и мероприятия: комплекс мероприятий по развитию воображения. Занятия по снижению детской агрессии. - Серия: В помощь психологу ДОУ. / Составители: Лесина С.В., Попова Г.П. и др. – Серия: В помощь психологу ДОУ. – Издательство: Учитель, 2011. – 164 c.
4. Лифиц Е.А., Лифиц И.В*.* Развитие речи, движения и мелкой моторики. Комплексные занятия. Дошкольное воспитание и развитие. – М.: Айрис-Пресс, 2010. – 160 c.
5. Микляева, Н.В*.* Сказкотерапия в ДОУ и семье. Библиотека Воспитателя. – М.: ТЦ СФЕРА, 2010. – 128 c.
6. Млодик, И. Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему. Родительская библиотека. – М.: Генезис, 4-е изд., 2010. – 232
7. Педагогика взаимопонимания: занятия с родителями. / Авторы-составители: Москалюк О.В., Погонцева Л.В. – Издательство: Учитель, 2011. – 123 c.