

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад №61 «Соловушка»

Программа ДОУ

проведение занятий по физическому развитию детей

«ГТО для малышей»

Составитель:
инструктор ФИЗО
И.В.Рогожкина

г. Нижневартовск, 2020 г.

Содержание Программы.

№п/п	Наименование	Страницы
1.	Пояснительная записка	3
1.1	Цели и задачи программы	5
1.2	Планируемые результаты	5
1.3	Объем образовательной нагрузки	6
1.4	Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста	6
2.	Содержание программы	7
3.	Организационно-педагогические условия реализации Программы	12
3.1.	Учебный план Распределение занятий круговой тренировки	12
3.2	Календарный учебный график	13
3.3	Расписание занятий	14
3.4	Обеспеченность методическими материалами и средствами	14
3.5	Описание материально–технического обеспечения Программы	15
4.	Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения Программы	16
5.	Литература	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время физическое воспитание детей дошкольного возраста регламентируется разнообразными программами. Анализ их содержания позволяет заключить, что они ориентированы, главным образом, на формирование у детей основных двигательных навыков и в меньшей степени способствуют целенаправленному развитию двигательных качеств, а также не оказывают непосредственное воздействие на системы и функции организма детей и их здоровье, что неоднократно отмечалось многими авторами (Е.А.Пимонова, В.К.Бальсевич, М.А.Рунова). В связи с этим, реальное развитие физических качеств детей дошкольного возраста оказывается, чаще всего, необоснованно заниженным. Так, согласно результатам исследований С.Б.Шармановой, Т.В.Поповой, по обобщённому среднему показателю значительное количество дошкольников (28-40%) имеет ниже среднего и низкий уровень физической подготовленности. Как следствие, показатели функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем свидетельствуют о снижении резервных возможностей организма детей (А.А.Солодков, Е.М.Есина).

Вышеизложенное свидетельствует о том, что существующие методические подходы к физическому воспитанию детей нуждаются в углублении естественнонаучного познания эффективности используемых средств, в разработке разнообразных педагогических технологий, выраженных в конкретных методиках и программах и способствующих как общему оздоровлению организма ребёнка и его морфофункциональному совершенствованию, так и формированию основ физической культуры личности.

Одним из перспективных направлений совершенствования физического воспитания детей дошкольного возраста является его спортизация на основе концепции конверсии избранных элементов технологий спортивной подготовки – круговой тренировки (Ю.К.Чернышенко, В.К.Бальсевич).

Термин «тренировка», применяющийся в различных областях человеческой деятельности и в различных значениях, в наиболее общем виде рассматривается как процесс функционального совершенствования организма с целью приспособления его путём систематических упражнений к повышенным требованиям при выполнении определённой работы (В.Н.Волков).

С биологической точки зрения тренировку следует рассматривать как процесс направленной адаптации организма к воздействию физических нагрузок (Л.М.Куликов). В самом общем виде адаптация трактуется как фундаментальное свойство всего живого, процесс приспособления к чему-либо. Приспособительные реакции организма поддерживают относительное динамическое постоянство внутренней среды и функционирование всех органов и систем, необходимые для сохранения жизни (Л.Х.Гаркави).

Таким образом, адаптация организма человека к физическим нагрузкам в процессе тренировки является биологической основой тренировочного эффекта, тем главным механизмом, на основе которого он достигается.

В соответствии с выше изложенным, понимая необходимость совершенствования процесса физического образования детей дошкольного

возраста в условиях дошкольного учреждения, в целях наилучшей реализации задач физического воспитания дошкольников, была разработана **программа «ГТО для малышей»** для детей 6-7 лет с признаками спортивной одаренности.

Данная программа разработана на основе программы С.Б Шармановой, А.И. Федорова и Б.А Черпляева «Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста».

1.1. Цели и задачи

Цель программы – совершенствование физического потенциала детей старшего дошкольного возраста путём реализации круговой тренировки.

Задачи:

1. Адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе круговой тренировки.
2. Укрепление здоровья воспитанников с помощью систематических тренировок.
3. Формирование интереса к физическим упражнениям.

1.2. Планируемые результаты

Реализуя программу «ГТО для малышей» к уровню подготовки воспитанников можно предъявить ряд требований.

Дети седьмого года жизни могут:

1. Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
2. Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться, прыгать в длину с места не менее 100 см. с разбега -180 см. в высоту с разбега не менее 50 см.; прыгать через короткую скакалку разными способами.
3. Перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4- 5 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча;
4. Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на 1-2, соблюдать интервалы во время движения
5. Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
6. Сохранять правильную осанку.
7. Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.
8. Участвовать в спортивных соревнованиях различных уровней.

1.3. Объем образовательной нагрузки

Срок реализации рабочей программы – 1 год. Программа рассчитана на два занятия в неделю во фронтальной форме обучения, продолжительность одного занятия – 30 минут. Занятия проводятся вне основной образовательной деятельности.

1.4 Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Совершенствуются приобретенные ранее двигательные качества и способности. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей старшего дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные-способности (ловкость), гибкость и выносливость. Дети способны к достаточно продолжительной двигательной деятельности разной интенсивности.

2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основу круговой тренировки составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединённых в комплекс в соответствии с определённой упорядочивающей схемой – символом круговой тренировки. Упражнения обычно выполняются в порядке последовательного прохождения 8-10 «станций» (мест для каждого из них с соответствующим оборудованием), которые расположены в зале или на площадке по кругу либо похожим образом, так, чтобы путь через них образовывал замкнутый контур. На каждой «станции» повторяется один вид движений или действий; большинство из них обычно имеет относительно локальную или региональную направленность, но есть и 1-2 упражнения общего воздействия. Число повторений на каждой «станции» устанавливается индивидуально, в зависимости от возможностей детей. Устанавливаются дополнительные «станции отдыха».

В комплексы круговой тренировки включают технически несложные и предварительно хорошо разученные движения, главным образом из числа средств общеподготовительной гимнастики и некоторые другие. Хотя преобладающая часть этих движений имеет ациклическую структуру, в ряде вариантов круговой тренировки им придают искусственно циклический характер путём слитных повторений и таким образом дозируют по типу циклической работы. Весь круг проходят слитно или интервально, в зависимости от избираемого метода, дозируя общее время прохождения, интервалы отдыха и число повторений.

Круговая тренировка предполагает применение достаточного по количеству оборудования и инвентаря, что обеспечивает высокую моторную плотность занятия при одновременном участии всех детей в выполнении упражнений. Применяемое оборудование и инвентарь должно соответствовать педагогическим, гигиеническим требованиям, исправно, соответствует возрастным рамкам и обеспечивает безопасность детей при его использовании. На занятии учесть то, что эффективность применения оборудования и инвентаря значительно повышается при его рациональном размещении. Использование разнообразного, красочно оформленного физкультурного оборудования и инвентаря повышает интерес детей к выполнению различных движений, и, следовательно, ведёт к увеличению объёма и интенсивности двигательной активности, что благотворно сказывается на физическом состоянии детей.

Проведение круговой тренировки требует предварительной подготовки, предусматривающей разметку спортивного зала, подбор необходимого оборудования и инвентаря и распределение последовательности его размещения. Количество «станций», используемых в круговой тренировке для детей старшего дошкольного возраста составляет от 4-х до 8. Площадь каждой «станции» и её расположение определяются задачами занятия, количеством занимающихся и инвентаря. Для удобства и обеспечения безопасности и лучшей организации занятий, «станции» можно обозначать с помощью ориентиров - станционных схем с запрограммированной в них образной графической информацией.

Последовательность перехода занимающихся «по кругу» - против часовой стрелки по порядку расположенных «станций». Смена «станций» проходит самостоятельно в непрерывно-поточном варианте круговой тренировки.

Создание у детей интереса к круговой тренировке предполагает использование заранее продуманных организационно-методических приёмов. Учитывая, что в дошкольном возрасте основным видом деятельности ребёнка является игра, круговая тренировка должна быть организована таким образом, чтобы она воспринималась детьми, как часть игры. Поэтому следует использовать сюжетные комплексы круговой тренировки, в которых каждое упражнение на «станции» имеет образное название, либо применять приёмы имитации и подражания, а также упражнения с предметами (мячом, обручем, гимнастическими палками и т.д.). Также достаточно эффективно использование соответствующих атрибутов, например, матросские воротнички, элементы различных костюмов, «волшебная палочка», маски-шапочки, эмблемы и т.д.

В процессе закрепления упражнений круговой тренировки хорошо воспринимаются соответствующие сюжету загадки, стихи, пальчиковая игровая гимнастика, ритмичные танцевальные движения, различные массажи рук, ног, дыхательные гимнастики, которые не только повышают интерес детей к двигательным заданиям, но и способствуют активизации психических процессов и формированию потребности к ведению здорового образа жизни.

Характерные черты круговой тренировки:

- Последовательное выполнение упражнений в процессе прохождения «станций», расположенных «по кругу»
- Использование хорошо освоенных упражнений
- Периодическая смена тренировочных упражнений на «станциях»
- Последовательное включение в работу различных мышечных групп
- Регламентация работы и отдыха на каждой «станции»
- Систематическое и постепенное повышение тренировочных требований.

Алгоритм применения круговой тренировки

1. ВЫБОР КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ОБУСЛОВЛЕН:
- возрастом и особенностями физического состояния детей
- задачами физического воспитания
- содержанием программы по физической культуре
- наличием физкультурного оборудования, инвентаря и пособий
- места круговой тренировки

2. ПОДГОТОВКА К КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКЕ ПРЕДУСМАТРИВАЕТ:
- разметку площадки, подготовку необходимого оборудования и инвентаря, определение рациональной последовательности их размещения
- создание станционных схем с запрограммированной в них образной

графической информацией
- продумывание методов организации занимающихся, приёмов раздачи и сбора пособий и инвентаря
- определение параметров физической нагрузки и способов её дифференцирования с учётом индивидуальных особенностей детей
- подбор музыкального сопровождения, соответствующего движениям, темпу их выполнения и создающего положительный эмоциональный настрой

3. СОЗДАНИЕ У ДЕТЕЙ ИНТЕРЕСА К КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКЕ ПРЕДПОЛАГАЕТ ПРИМЕНЕНИЕ ЗАРАНЕЕ ПРОДУМАННЫХ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ:
- использование сюжетных комплексов круговой тренировки, приёмов имитации и подражания и комплексов с предметами
- красочное оформление «станций»
- применение различных пособий и атрибутов
- использование соответствующих загадок, стихов, песенок, занимательных задач

4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ОБЪЯСНЕНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ВКЛЮЧАЕТ:
- создание у детей интереса и мотивации к выполнению круговой тренировки
- объяснение двигательных заданий с помощью схемы на каждой «станции» и последовательности прохождения «станций»
- размещение занимающихся на «станциях»
- выполнение занимающимися упражнений на «станциях» под наблюдением преподавателя и воспитателя

5. РУКОВОДСТВО ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ:
- в наблюдении преподавателя и воспитателя за действиями занимающихся, исправлении ошибок, поощрении правильного выполнения упражнений, оказании помощи и страховки
- в контроле регулировании нагрузки

6. ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ МОЖНО ОСУЩЕСТВЛЯТЬ СЛЕДУЮЩИМИ СПОСОБАМИ:
- изменять продолжительность выполнения и количество повторений упражнений на «станциях», количество «станций» и «кругов»
- изменять темп выполнения упражнений
- изменять интервалы отдыха
- вводить дополнительные «станции» с облегчённой или, наоборот, более высокой нагрузкой

Перечень основных видов физических упражнений

С учётом специфики занятий по программе «ГТО для малышей» для детей 6-7 лет в программу включены следующие основные виды физических упражнений.

Физические упражнения и основные движения:

- Общеразвивающие
- Дыхательные
- На развитие и укрепление мышечного корсета
- На формирование правильной осанки
- Для укрепления мышц стопы, развития её сводов
- На расслабление мышц
- Ходьба
- Бег
- Прыжки
- Ползание и лазанье
- Метание
- На развитие координации движений и чувства равновесия

Движения	Содержание
ходьба	обычная; на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; широким шагом; в приседе и полуприседе; со сменой положения рук; скрестным шагом; выпадами; «змейкой»; в чередовании с другими движениями; с преодолением препятствий; с высоким подниманием колена; приставным шагом; с выполнением имитационных движений
бег	обычный; медленный; на носках; с высоким подниманием колен; с отведением назад согнутой в колене ноги; прыжками; поднимая вперёд прямые ноги; с выполнением задания; в сочетании с другими движениями; «змейкой»; по ограниченной поверхности; со сменой направления; с ловлей и увёртыванием.
ползание и лазанье	ползание на низких, средних, высоких четвереньках; на животе, подтягиваясь руками; по-пластунски; в разных направлениях; перелезть через препятствия; пролезть в обруч; лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт и спуском по наклонной доске.
прыжки	на двух ногах разными способами; подскоки с движениями рук; на одной ноге; вверх с разбега; с продвижением вперёд; в длину с места; с высоты на обозначенное место; с поворотом.

метание	метание мячей, мешочков в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 3м и высоте 1.5м; отбивание мяча в ходьбе с дополнительным заданием.
координация движений и равновесие	Ходьба по ограниченной поверхности; перешагивая предметы; по наклонной доске приставным шагом, прямо, боком; принятие определённого положения; переступание через препятствия; повороты на 180 градусов.
общеразвивающие упражнения	для рук и плечевого пояса; для мышц туловища; для мышц ног; с использованием предметов и без них; в разных исходных положениях; имитационные упражнения;
упражнения на формирование правильной осанки	фиксация тела в правильном положении у стены; подтягивание; выпрямление; приседания; наклоны; повороты; балансирование с грузом на голове; упражнения, связанные с разгрузкой и вытяжением позвоночника в положениях лёжа, стоя в упоре на коленях, в висах, во время ползания.
упражнения для укрепления мышц стопы, развития её сводов	использование специальных физических упражнений, способствующих укреплению мышц нижних конечностей, выравниванию тонуса мышц, которые поддерживают стопу в нормальном положении; укреплению связок и суставов, участвующих в нормальной деятельности свода стопы.
упражнения для развития и укрепления мышечного корсета	упражнения для укрепления мышц спины; мышц брюшного пресса; укрепления мышц боковой поверхности туловища; корригирующие симметричные упражнения; для укрепления мышечно-связочного аппарата плечевого пояса; нижних и верхних конечностей.
упражнения на расслабление мышц – снижение тонуса различных групп мышц	определение оптимального количества повторений, частоты выполнения действий, темпа, их общей продолжительности и величины интервалов между ними. Использование игр и игровых упражнений на расслабление.
дыхательные упражнения	динамические: сочетаются с движениями рук, плечевого пояса, туловища. Упражнения на дыхание с использованием речи, игровые упражнения, подражательные звуки.

3. Организационно – педагогические условия реализации Программы

3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование услуги	Форма проведения	Количество детей в группе	Кол-во занятий в неделю на одну группу	Кол-во занятий в месяц на одну группу	Исполнитель
1.	Рабочая учебная программа дополнительного образования для детей 6-7 лет «ГТО для малышей».	Групповая	10	2	8	Инструктор ФИЗО И. В. Рогожкина высшей квалификационной категории

3.2 Календарный учебный график

месяц	название занятия
сентябрь	«Здравствуй, спорт!» «Кто быстрее и выносливее?» «Умелые акробаты» «Стрелки»
октябрь	«Как медвежонок стал сильным» «На арене цирка» «Котёнок и щенок» «Физкультурники-фантазеры»
ноябрь	«Прыгуны» «Путешествие по стране сказок» «Вини-Пух на спортивной площадке» «В гостях у сказочных героев»
декабрь	«Светофор и регулировщик» «Пограничники» «Почта» «Игры бодрой воли»
январь	«Страна Спортландия» «Летчики» «Зимушка-зима» «Пожарные собаки»
февраль	«Твой стадион» «Мороз Иванович» «Цирк зажигает огни» «Зимние забавы»
март	«Мамины помощники» «Гуси-лебеди» «Делай как все, делай лучше других» «Лесные звери»
апрель	«Полёт на Луну» «Весёлые мартышки» «Космонавты» «Детский стадион»
май	«В Африке» «На парусном корабле» «Цветик-семицветик» «Спасатели»

3.3. Расписание занятий

№ п/п	Наименование услуги	Форма проведения	Количество детей в группе	День недели	Время проведения	Исполнитель
1.	Рабочая учебная программа дополнительного образования для детей 6-7 лет «ГТО для малышей».	Групповая	10	Вторник Четверг	18.00 – 18.30 18.00 – 18.30	Инструктор ФИЗО И. В. Рогожкина высшей квалификационной категории

3.4. Программно – методическое обеспечение

Наименование услуги	Наименование программы	На основании какой программы разработана и кем утверждена
«ГТО для малышей».	Рабочая учебная программа дополнительного образования для детей 6-7 лет «ГТО для малышей».	Данная программа разработана на основе программы С.Б Шармановой, А.И. Федорова и Б.А Черпляева «Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста».

3.5. Материально-техническое обеспечение:

Организация занятий осуществляется в спортивном зале, расположенном на 3 этаже МАДОУ города Нижневартовска ДС №61 «Соловушка». В спортивном зале имеется все необходимое спортивное оборудование и инвентарь для успешного проведения занятий и реализации рабочей учебной программы дополнительного образования для детей 6-7 лет «ГТО для малышей».

4. Мониторинг освоения детьми программного материала

Мониторинг уровня физической подготовленности детей 6-7 лет проводится 2 раза в год (сентябрь, май) по методике: Г. Лесковой, Н.Ноткиной.

Диагностические тесты подобраны с учётом:

- Степени овладения базовыми двигательными умениями и навыками, уровня освоения техники основных движений;
- Развития основных физических качеств – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координационных способностей;
- Способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Диагностические тесты

Бег на 10м с хода позволяет оценить скоростные качества ребёнка и его реакцию. Бег проводится на асфальтовой дорожке, где намечаются линия старта и линия финиша. За линией финиша (5-6м. от неё) ставится ориентир (яркий предмет – кегля, кубик) для предотвращения резкой остановки ребёнка после пересечения линии финиша. Ребёнку предлагается выполнить 2 попытки с отдыхом между пробегами 3-5 минут. По команде педагога «На старт!» ребёнок подходит к черте и занимает удобную для начала бега позу; по команде «Внимание!» слегка сгибает ноги, несколько сгибает руки, смотрит вперёд; по команде «Марш!» резко срывается с места и бежит до ориентира. Педагог выключает секундомер в момент пересечения ребёнком линии финиша. В протокол заносится время лучшей попытки в секундах.

возраст	пол	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
6	М	<	2,9	>
	Д	<	3,1	>
7	М	<	2,8	>
	Д	<	2,9	>

Бег на 30м со старта на скоростные качества ребёнка. Задание выполняется по прямой плотной беговой дорожке. В начале дорожки отмечается стартовая черта, а через 30м – финишная. За линией финиша на расстоянии 5м ставится яркий ориентир. Ребёнок получает задание пробежать как можно быстрее до ориентира. На линии финиша фиксируется результат в секундах.

возраст	пол	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
6	М	7,6-7,5	7,7-8,2	8,3-8,5
	Д	8,2-7,8	8,3-8,8	8,9-9,2
7	М	7,2-6,8	7,3-7,5	7,6-8,0
	Д	7,5-7,3	7,6-7,9	8,0-8,7

Челночный бег Зрза по 10м помогает определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ребёнок встаёт у контрольной линии. По сигналу «Марш!» трёхкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 штук). Ребёнок обегает каждый кубик, не задевая его. Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат в секундах.

возраст	пол	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
6	М	<	11,2	>
	Д	<	11,3	>
7	М	<	9,7	>
	Д	<	10,1	>

Прыжок в длину с места. Для проведения теста кладётся мат с разметкой. Ребёнок встаёт у линии старта, делает сильный взмах руками и выполняет прыжок на максимальное расстояние. Замеряется расстояние от линии старта до пяток ног в конце прыжка. Прыжок выполняется 2 раза, фиксируется лучший результат в сантиметрах.

возраст	пол	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
6	М	101,0 и >	86,3-100,0	85,0 и <
	Д	100,0 и >	88,0-99,6	87,0 и <
7	М	113,0 и >	100,0-112,7	99,0 и <
	Д	114,0 и >	98,0-113,4	97,0 и <

Бросок набивного мяча весом 1кг способом из-за головы двумя руками показывает координационные способности и уровень физического развития ребёнка. Ребёнок встаёт у контрольной линии, с мячом и бросает его как можно дальше, при этом ноги на ширине плеч, не отрываются от пола. Делаются два броска, фиксируется лучший результат в см.

возраст	пол	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
6	М	>	210,0	<
	Д	>	170,0	<
7	М	>	240,0	<
	Д	>	209,0	<

Ходьба оценивается по качественным показателям:

- Хорошая осанка;
- Свободное движение рук от плеча со сгибанием в когтях;
- Шаг энергичный, ритмичный, стабильный;

- Выраженный пережат с пятки на носок, небольшой разворот стоп;
- Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах;
- Умение соблюдать различные направления, менять их.

Лазание оценивается по качественным показателям:

- Знает одноименный и разноименный способ;
- Координация движений соответствует выбранному способу;
- Одновременность постановки руки и ноги на рейку;
- Ритмичность движений;
- Умеет перелезть с одного пролета на другой по диагонали;
- Уверенно поднимается до самого верха (высота 3м);
- Не попускает реек, отсутствует страх высоты.

Методические указания: Проверка движений производится индивидуально. Необходимо расположить маты около снаряда. Начало подъема сопровождается командами: «Приготовиться», «Марш». Дети, спускаясь не должны прыгать, а доходить до последней перекладины, не пропуская их.

Количественные результаты заносятся в протоколы, определяется уровень физической подготовленности детей.

Протокол обследования физических качеств и степени физической подготовленности детей

дата обследования _____

Ф.имя ребенка	бег на 10 метров		бег на 30 метров		челночный бег		прыжок в длину с места		Бросок набивного мяча		уровень физ. подготовленности	
	рез.	балл	рез.	балл	рез.	балл	рез.	балл	рез.	балл	балл	уровень

3 балла – **высокий уровень навыка.** Правильно выполняются все основные элементы движения; количественные показатели высокие.

2 балла – **средний уровень,** справляется с большинством элементов техники, допуская незначительные ошибки; количественные показатели высокие и средние.

1 балл – **низкий уровень,** при выполнении упражнения допускаются значительные ошибки; количественные показатели средние и низкие.

15-13 баллов – высокий уровень;

12-9 баллов – средний уровень;

8- 5 баллов – низкий уровень.

Контроль за реализацией программы

Контроль за реализацией программы осуществляют: заведующий ДОУ, зам. заведующего по ВМР, старшая медицинская сестра.

Педагогические наблюдения включают систематическое отслеживание состояния здоровья детей на занятиях по физической культуре. Осуществляется визуальный контроль за занимающимися, их поведением, эмоциональными проявлениями, усвоением учебного материала, индивидуальной реакцией на различные задания, физическую нагрузку, методические приёмы.

Необходимы педагогические наблюдения за переносимостью нагрузки по внешним признакам утомления согласно «Методическим рекомендациям» РГПУ им. А.И.Герцена, 2000г.

Внешние признаки утомления у детей в соответствии со степенью физической нагрузки

Степень нагрузки	Характерные внешние признаки (реакция на нагрузки)
Умеренная	Радостное, возбуждённое состояние; небольшое покраснение кожи лица; мимика спокойная, дыхание учащённое, но ровное; движения бодрые, чёткие, уверенные; незначительное потоотделение.
Средняя	Радостное возбуждение сменяется сосредоточенностью; увеличивается степень покраснения кожи лица; мимика напряжённая; дыхание частое, но ровное; движения напряжённые, выполняемые с заметными усилиями, но чёткие, уверенные; хорошо выраженное потоотделение.
Большая	Сильное покраснение кожи лица, в отдельных случаях синюшность носогубного треугольника или побледнение; мимика искажённая; дыхание резко учащённое, поверхностное; периодические вдохи; движения нечёткие, небрежные, вялые, наблюдаются добавочные движения, нарушение координации движений; значительное потоотделение, в том числе выраженная потливость лица; жалобы на усталость.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич В.К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания // Теория и практика физической культуры. – 1997. - №6. – С. 15-26.
2. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодёжи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. - №1. – С.23-25.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. – М. 1998. – С.208.
4. Волков В.Н., Исаев А.П., Куликов Л.М. Тренированность. – Челябинск. 1994. – Ч.1. – С.133.
5. Головин О.В., Айзман Р.И. Влияние нормированной физической нагрузки на психофизическое развитие дошкольника // Валеология. – 1999. - №1. – С.47-52.
6. Горшков В.П., Мальцева А.Н., Шалдин А.Г. «Круговая тренировка» - средство дифференцированного подхода к физическим нагрузкам. Челябинск, 1992. – С. 28.
7. Голицина Н.С., Бухарова Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. – М., 2006. – С. 126.
8. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. – М. 1989. – С.32-36.
9. Инструктивно-методическое письмо «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста 3-7 лет. Письмо Министерства образования РФ от 14.03.2000г. № 65/23-16.
10. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. – М. – 2004. – С. 384.
11. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Рунова М.А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений: Аннотированный перечень. – М. – 1999. – 80 с..
12. Пимонова Е.А., Воропаев А.М. Методика занятий тренирующей направленности с детьми дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. – 1989. - №5. – С.30-33.
13. Рунова М.А. Дошкольное учреждение: оптимизация режима двигательной активности // Дошкольное воспитание. – 1998. - №6. – С.81-86.
14. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. М. 2000 – 265с.;
15. Шарманова С.Б., Фёдоров А.И., Лапина Н.А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей // Дошкольное воспитание. - №6. – 1998. – С.47-50.
16. Шарманова С.Б., Фёдоров А.И., Черпляев Б.А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста. – М – 2004. – 120 с.