

Министерство образования Российской Федерации  
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет

Будь здоров, дошкольник!  
Токаева Т.Э.

Концепция, программа и педагогическая диагностика физического развития  
и воспитания культуры здоровья детей дошкольного возраста



Пермь 2014

Составитель: Т.Э. Токаева, доцент кафедры дошкольной педагогики и психологии ПГГПУ, кандидат педагогических наук.

Программа составлена на основе результатов исследования проблемы физического развития и воспитания культуры здоровья детей, жителей Перми и Пермского края, с учетом интеграции содержания федеральных и региональных программ, требований ФГОС.

Развитие детей происходит через овладение ребенком представлений о себе, своем здоровье и физической культуре способами физкультурно-оздоровительной деятельности и воспитание системы отношений ребенка к своему «физическому Я», своему здоровью и физической культуре как общечеловеческим ценностям. Определены уровни физического развития и освоения культуры здоровья на каждом возрастном этапе.

Программа предлагается для развивающего взаимодействия воспитывающих взрослых (педагогов здоровья, инструкторов по физической культуре, воспитателей дошкольных образовательных учреждений, родителей дошкольников) и детей от 3-7 лет.

Рецензенты:

доктор медицинских наук, профессор ПГМА Т.П.Калашникова,  
кандидат педагогических наук, доцент ПГГПУ А.А.Наумов

## Содержание

Концепция физического развития и воспитания культуры здоровья детей дошкольного возраста.....	4- 9
Программа «Будь здоров, дошкольник!».....	
Пояснительная записка к программе «Будь здоров, дошкольник!».....	9-10
Задачи физического воспитания детей дошкольного возраста.....	10
Содержание физического воспитания детей дошкольного возраста.....	10-12
Младший дошкольный возраст (3-4года).....	12-23
1.Представления ребенка о себе, своем здоровье и физической культуре.	
П. Освоение навыков здоровья и физической культуры, культурно-гигиенических навыков	
Ш. Отношение ребенка к себе, своему здоровью и физической культуре	
Средний дошкольный возраст (4-5 лет).....	23-36
1.Представления ребенка о себе, своем здоровье и физической культуре.	
П. Освоение навыков здоровья и физической культуры, культурно-гигиенических навыков	
Ш. Отношение ребенка к себе, своему здоровью и физической культуре	
Показатели развития	
Старший дошкольный возраст (5-6 лет).....	36-50
1.Представления ребенка о себе, своем здоровье и физической культуре.	
П. Освоение навыков здоровья и физической культуры, культурно-гигиенических навыков	
Ш. Отношение ребенка к себе, своему здоровью и физической культуре	
Показатели развития	
Старший дошкольный возраст (6-7 лет).....	50-66
1.Представления ребенка о себе, своем здоровье и физической культуре.	
П. Освоение навыков здоровья и физической культуры, культурно-гигиенических навыков	
Ш. Отношение ребенка к себе, своему здоровью и физической культуре	
Показатели развития	
Приложение	

### **Концепция физического развития и воспитания культуры здоровья детей дошкольного возраста**

В федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО) физическое развитие рассматривается как одна из образовательных областей, направленных «на охрану и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их

эмоционального благополучия.

В культурологической парадигме образования, составляющей методологическую основу программы «Будь здоров, дошкольник!» физическое развитие рассматривается как динамичный, последовательный и многоаспектный процесс и результат социализации, индивидуализации и культуротворчества, в ходе которого осуществляется приобщение человека к «физической культуре и спорту» и постоянное открытие, утверждение себя как субъекта физической культуры; как процесс и результат необратимых качественных и количественных изменений, происходящих в личности ребенка под влиянием ценностей физической культуры, обеспечивающих овладение способами поведения, характерными для той или иной культурной традиции, творческое и активное воспроизведение двигательного опыта в физкультурно-оздоровительных видах детской деятельности.

Физическое развитие осуществляется в социокультурном пространстве в ходе приобщения человека к культурным ценностям, их присвоения и сотворения. Физическое развитие - это и приобщение к культуре, как системе открытых проблем, и её освоение, и созидание, связанное с реализацией субъектной самости индивида и его культуротворческой функции (Д.И. Фельдштейн, В.Т. Кудрявцев).

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 движений 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), формированию начальных представлений о некоторых видах спорта, овладению подвижными играми с правилами; становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становлению ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

В связи с тем, что согласно требованиям ФГОС, программы должны обеспечивать полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

Для реализации программы «Будь здоров, дошкольник», в соответствии с требованиями ФГОС, должны быть созданы следующие психолого-педагогические условия:

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления физического и психического развития детей);
- 3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития в процессе освоения разделов программы;
- 4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- 6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- 7) защита детей от всех форм физического и психического насилия.

При реализации программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

При необходимости используется психологическая диагностика психофизического развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей), которую проводят квалифицированные специалисты (педагоги-психологи, психологи).

Участие ребенка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей).

Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и проведения квалифицированной коррекции развития детей.

Программа «Будь здоров, дошкольник!» составлена с учетом документов, разработанных и действующих в Российской Федерации, включающей основы валеологических знаний для детей, показывающей, что здоровье целостно, многомерно и динамично, а проявление органических показателей здоровья в значительной мере зависят от личностных установок человека, его духовности, осознанности поведения, самостоятельной активности в выборе стиля жизни - здоровья или нездоровья.

Реализация программы предполагает решение проблем физического и здоровьесформирующего воспитания детей дошкольного возраста Пермского края.

Во-первых, неуклонно снижается доля здоровых новорожденных детей. Заболеваемость детей от 0 до 14 лет имеет стойкую тенденцию к росту (за 2013 год рост на 6,5%). Рост наблюдается по болезням костно-мышечной системы, нервной системы, инфекционным и паразитарным заболеваниям. Возрастает количество травм и отравлений, болезней кожи и крови. Ведущие заболевания в регионе – болезни опорно-двигательного аппарата, органов дыхания. Второе место в структуре первичной заболеваемости детей до 14 лет занимают инфекционные и паразитарные заболевания. Далее идут травмы (в том числе ДТП) и отравления, болезни кожи и подкожной клетчатки.

Во-вторых, на состояние здоровья детей Пермского края, их заболеваемость, влияет комплекс факторов: **экологических**, т.е. состояние природной среды (значительное количество вредных примесей в воде, загрязнение воздушной среды выбросами промышленных производств, повышенный фон радиации, что снижает реактивность детей, приводит к массовой инвалидизации, к вторичному иммунодефициту, аллергодерматозам и болезням желудочно-кишечного тракта и др.); **социальных**, включая образ жизни, который во многом социально обусловлен низким уровнем жизни многих жителей Прикамья, **биологических**, включая наследственность, учитывая тот факт, что большая часть новорожденных детей рождаются «физиологически незрелыми» с пониженной адаптацией, факторы внутренней среды помещений дошкольных образовательных учреждений, т.е. условия и технология воспитания и обучения дошкольников, ориентированные на экстенсивный

путь физического развития ребенка, при котором внимание педагогов смещено на овладение двигательными умениями и навыками и выполнением определенных нормативов, что не всегда позволяет оптимально решать основную задачу физического воспитания - охрану и укрепление здоровья детей.

В третьих, педагогический процесс в детском саду и семье не ориентирован на удовлетворение важнейших социальных и витальных потребностей дошкольника, поэтому не созданы условия для благоприятной воспитательной ситуации, способствующей реализации возрастного потенциала и возможности для активного усвоения ценностей физической культуры и здоровья.

В - четвертых, технология физического воспитания все еще ориентирована на воспитание ребенка по «паспортному» возрасту, без учета «биологического» возраста, объективных тенденций снижения темпов физического и психического развития детей.

И, наконец, в самой системе физического воспитания дошкольников слабо уделяется внимание целеполагающему компоненту, в содержании многих из доступных нам для изучения программ, материал по формированию знаний ребенка о себе, своем здоровье и физической культуре, по овладению умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность на основе валеологического принципа «Человек познай и сотвори себя сам» (рациональном питании, режиме труда и отдыха, правилах закаливания, самоконтроле, саморегуляции и других компонентах здорового стиля жизни на разных этапах онтогенеза) представлен недостаточно. Поэтому задача воспитания отношения ребенка к себе как самой высокой ценности, своему здоровью и физической культуре практически не решается.

В пятых, остается актуальной проблема реализации идеи непрерывности образования, а также учета всех факторов развития личности: микросреды (дошкольное учреждение, семья, школа) и макросреды (государство, общество и т.д.), наследственности и воспитания. Недооценка одного из них приводит к малоэффективной реализации задач воспитания физической культуры и здоровья в целом.

Педагогическая система физического и здоровьесформирующего образования представляется нам единством цели и содержания, усложняющихся с возрастом, форм и методов работы. В основу её положены следующие теоретические положения: теория формирования произвольных движений в период «самоценного» дошкольного и младшего школьного возрастов, согласно которой основным путём развития служит

амплификация, наполнение наиболее значимыми для ребенка видами физкультурно-оздоровительной деятельности, в основе которых лежит движение, производимое посредством собственной воли (А.В.Запорожец, А.Ц.Пуни, Б.Б.Коссов и др.); положение о том, что важнейшей линией развития является самосознание дошкольника, т.е. формирование системы знаний, представлений, которые определяют поведение и являются базисом личностной культуры человека, в том числе двигательной, основой здорового образа жизни (Н.А. Бернштейн, П.А Мудрик, П.А Ядов и др.); важнейшей задачей образования ребенка дошкольного возраста выступает формирование основ жизнедеятельности средствами гигиенической и двигательной культуры, воспитание положительного отношения к ней, что, в свою очередь, обеспечивает познание мира движений человека, понимание механизма упражняемости, адекватность самооценки «образа физического Я», возможность самоанализа и саморегуляции, хорошее жизнерадостное состояние и здоровье (Т.И. Бабаева, Л.Д Гусарова, НА Ноткина, Н. В. Полтавцева, Л.М. Пустынникова, Г. И. Казьмина и др.)(14, 11, 15)

Физическое и здоровьесформирующее образование оказывает разностороннее влияние на развитие личности дошкольника только в том случае, если оно осуществляется на научной основе. Для этого, воспитывающим взрослым необходимо, в зависимости от возраста, пола, исходного уровня состояния здоровья, физической работоспособности, информированности о физической культуре и здоровье человека, отношения ребенка к себе, своему здоровью и физической культуре систематически использовать оптимальные по продолжительности средства физического и здоровьесформирующего воспитания. Необходимо прослеживать их эффективность воздействия на организм, содействовать развитию личности, вносить коррективы в систему физического и здоровьесформирующего развития дошкольников, при этом достигая конечной цели, т.е. улучшения здоровья, освоение культуры здоровья(4).

Важнейшими условиями, обеспечивающими реализацию целей и задач программы «Будь здоров, дошкольник!», является осмысление воспитывающими взрослыми понятий, психологических механизмов и концептуальных основ физического и здоровьесформирующего развития дошкольников.

Здоровый образ жизни (*modus vivendi*), согласно определению И.И. Соковня-Семеновой, мы представляем как систему взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды, систему, представляющую сложный комплекс действий и переживаний, наличие полезных привычек, укрепляющих природный ресурс здоровья, отсутствие

вредных, разрушающих его. Возможность вести здоровый образ жизни зависит от пола ребенка, возраста, состояния его здоровья, от климата, режима питания, умственных и физических нагрузок, отдыха, одежды, от привычек соблюдать гигиенические правила, закаливания, от отсутствия вредных привычек. В основе воспитания стиля здоровой жизни лежат мотивы самосохранения, подчинения этнокультурным требованиям, получения удовольствия от состояния здоровья (жизнерадостное состояние, приятное ощущение от умывания и др.), возможности самоутвердиться в группе сверстников, достижение физического и психологического комфорта. Эти и многие другие вопросы, связанные с индивидуальным развитием и здоровьем человека изучает валеология.

Здоровьеформирующее воспитание рассматривается, как систематическое и планомерное взаимодействие педагога и детей с целью развития культуры здоровья. Культура здоровья включает: бережное отношение человека к себе как части природы, как важнейшей социально-нравственной ценности в жизни на Земле, способы развития здорового образа жизни, которые усваиваются в процессе здоровьеформирующего образования. Здоровьеформирующее образование направлено на освоение ребенком знаний о своей человеческой природе, тех закономерных изменениях, которые происходят в психическом и физическом состоянии человека, о влиянии этих изменений на здоровье в процессе роста и развития, основах безопасности жизни и деятельности, на формирование субъектного опыта жизнедеятельности.

Основными психологическими механизмами, лежащими в основе способов взаимодействия педагога и детей в процессе здоровьеформирующего и физического воспитания являются идентификация, как отождествление, позволяющая ребенку эмоционально, символически присваивать гедонистические чувства, отношения педагога к своему здоровью и физической культуре, а также переносить свои чувства, ценности и мотивы, связанные с выполнением физических упражнений на сверстника, родителей. Именно интериоризационные и экстериоризационные механизмы идентификации обеспечивают ребенку возможность осваивать физическую культуру и культуру здоровья, соответствовать социальным ожиданиям общества.

Другим механизмом, не позволяющим развивающейся личности дошкольника раствориться в обществе себе подобных, является обособление. Стремясь подтвердить свою самостоятельность, свою умелость при выполнении физических упражнений, решении сложных ситуаций выживания, проявляя заботу о своем здоровье, ребенок обособляется,

формируется «образ физического Я». В компоненты образа Я входят: физический образ (схема тела), половая, возрастная, этническая, гражданская, социально-ролевая идентичности, дифференцирующий «образ Я», характеризующий знание о себе в сравнении с другими людьми и придающий индивиду ощущение собственной уникальности, обеспечивающий потребности в самоопределении и самореализации.

В аспекте культурологической парадигмы физического воспитания дошкольников можно выделить три основных направления:

- 1) система освоения детьми физкультурных знаний и связанных с ними умений и навыков, составляющих основу интеллектуальных ценностей физической культуры (когнитивный компонент),
- 2) формирование определенного мировоззрения, осознанного в рамках возрастных возможностей отношения ребенка к освоению физкультурных ценностей, развитию его мотивационно-потребностной сферы, что традиционно идентифицируется с социально-психологическими задачами воспитания физической культуры человека (эмоционально-ценностный компонент);
- 3) освоение двигательной культуры, развитию его поведенческой сферы (поведенческий компонент).

Благодаря реализации данных направлений, у ребенка формируется физическая компетентность - осознание себя живым организмом, признание ребенком здоровья, как наиважнейшей ценности человеческого бытия, умение заботиться о своем физическом здоровье, и соблюдать правила безопасности жизнедеятельности; владение культурно-гигиеническими навыками пониманием их необходимости; желание физического совершенствования с учетом возрастных и индивидуальных возможностей; развитость сенсорно-моторных и двигательных навыков, в соответствии с антропологическими и физиологическими особенностями.

Эффективность физического воспитания и приобщение к культуре здоровья детей дошкольного возраста обеспечивается учетом основных закономерностей физического и психического развития ребенка:

- *Неравномерность темпа роста и развития* – процесс, когда различные психические функции, свойства и образования развиваются неравномерно. П.К. Анохин выдвинул положение о том, что избирательное и ускоренное созревание на разных этапах развития определенных структур и функций организма обеспечивает его выживаемость. Неодновременность роста наблюдается и после рождения ребенка. Гетерохронность – асинхронность фаз развития отдельных органов и функций в дошкольном возрасте необходима для того, чтобы происходило формирование условно-рефлекторной деятельности и приспособление организма к окружающей среде, что обеспечивает выживание ребенка в первые годы жизни. Так, в период формирования речедвигательной функции ребенку необходимо речевое общение, для развития моторики – двигательная активность. Учитывая очередность развития той или иной функциональной системы в

онтогенезе, необходимо обеспечить такую же последовательность при воспитании ребенка дошкольного возраста. Неустойчивость и интенсивность физического развития связано с неустойчивыми периодами развития (выражается в кризисах развития), в дошкольном возрасте это 1, 3, 5, 7-й годы жизни ребенка.

- *Сензитивность физического развития и низкая сопротивляемость (ранимость).* Сензитивный период развития – период повышенной восприимчивости психических функций к внешним воздействиям. Наряду с уязвимостью детского организма, ему присуща высочайшая пластичность, реактивность всех тканей, высокий уровень обменных процессов. Ребенок прекрасно приспосабливается к изменяющимся условиям, физической нагрузке. Его отличает высокая восприимчивость к усвоению доступных ему знаний и умений. Известно, что голографическое (целостное) и субсенсорное (сверхчувствительное) восприятие мира, являющееся врожденным, обеспечивает быстрое развитие ребенка. В связи с этим, именно голографичность и субсенсорность позволяют дошкольнику осваивать мир в быстром темпе, проходить за 4-5 лет все этапы развития человечества. Высокая чувствительность, целостность восприятия мира обеспечивают возможность наиболее полно, объемно, быстро и точно усваивать человеческий опыт. При рождении ребенок представляет собой большой чувствительный орган, или находится в голографическом состоянии. Он способен целостно, нерасчлененно, адекватно воспринимать окружающий мир: ребенок «слышит» всем телом, «видит» всем организмом, «ощущает движения» всем телом. Внешние воздействия пронизывают тело и психику, мозг ребенка. Постепенно, по мере приспособления к окружающему миру происходит дифференциация органов ощущений, угасание субсенсорности и голографичности, обеспечивающих высокую сензитивность, вместе с тем резко снижаются темпы психофизического развития ребенка.

- *Обусловленность роста и развития полом* связана с тем, что мальчики и девочки развиваются по-разному. Увеличение длины тела и его массы тоже происходит неодинаково. Мальчики при рождении имеют более высокие морфологические показатели, и это сохраняется до начала периода полового созревания. Развитие некоторых функциональных систем (мышечная сила, жизненная емкость легких) у мальчиков происходит более интенсивно. Половая принадлежность является одной из фундаментальных характеристик личности. В связи с тем, что гормоны (тестостерон, прогестерон), взаимодействуя со структурами мозга девочки и мальчика, обуславливают определенный стиль реакции на сигнал, на понимание объяснения физического упражнения, мотивацию к двигательной деятельности, способ выполнения двигательной задачи, на характер оценки полученного результата, необходимо с дошкольного возраста дифференцировать требования к мальчику и девочке. Мальчику необходимо помочь на завершающем этапе выполнения движения, поддержать его волевые усилия, похвалить за результат (решил перепрыгнуть и перепрыгнул – «молодец»), девочке важно объяснить на начальном этапе выполнения движения,

направить ее действия, дать оценку за процесс выполнения двигательной задачи (как правильно выполняла, какая была в процессе выполнения, гибкая, ловкая, точная «красавица», «умница»!).

По результатам физической подготовленности и физических качеств у мальчиков выше максимальная скорость в беге на 30 м, выше данные в развитии скоростно-силовых качеств. У девочек старшего дошкольного возраста выше показатели гибкости, точности движений.

- *Биологическая надежность функционирования систем организма.* Суть этой закономерности состоит в том, что в процессе роста и развития организма создается избыточность структур, дублирование функций, большой запас резервных возможностей. Этим обеспечивается надежность в работе любой биологической системы. Дублирование структур и функций характерно для многих внутренних органов: два легких, две почки, два полушария головного мозга. Такое дублирование рассматривается в качестве биологической целесообразности, обеспечивая тем самым надежность функционирования жизненно важных систем, раскрывая огромные потенциальные возможности растущего организма ребенка.

Формирование личности дошкольника средствами физической культуры направлено на приобщение ребенка к ценностям физической культуры, самоопределение в ней и осуществляется с опорой на:

- оказание ребенку содействия в его открытиях мира физической культуры и здоровья, культурного пространства, самого себя;

- личностно-ориентированный подход, создающий предпосылки для развития собственно личностных функций дошкольника: мотивации, рефлексии, творческого характера личностно-значимой деятельности, самореализации; синтез физического (физические возможности, способности) и психолого-педагогического компонентов (социокультурные условия среды дошкольного учреждения;

- специально создаваемые условия физкультурно-оздоровительной деятельности и поэтапного развивающего взаимодействия, обеспечивающие становление его «физического Я» и саморазвитие ребенка;

- оказание педагогической помощи детям в познании себя и своих физических возможностей.

Важным является то, что приобщение детей к ценностям физической культуры имеет глубоко личностный характер, обусловленный неповторимостью каждого ребенка и уникальностью накопленного им опыта.

В процессе освоения ценностей физической культуры происходит не просто накопление фактов, а развитие субъектных качеств личности дошкольника. Конкретизация этой идеи осуществляется на основе овладения личностью субъектным опытом физкультурно-оздоровительной деятельности, наличием эмоционально-ценностного отношения к данному опыту, а также способности личности пользоваться усвоенным опытом в различных сферах своей жизнедеятельности.

Каждый двигательный акт осуществляется в пространстве и времени, поэтому активно передвигающийся ребенок получает возможность приобрести в единицу времени больший объем информации, что и

способствует ускоренному формированию его психики. Взаимосвязь двигательной деятельности и психических процессов (внимания, памяти, мышления, воображения и т.п.), лежащих в основе психики ребенка, раскрыта в работах ряда ученых (А.А. Антонов, А.С. Дворкин, А.В. Запорожец, Г.А. Каданцева, Г.М. Касаткина, И.С. Морозова, И.В. Стародубцева, Ю.К. Чернышенко и др.). В исследованиях показана возможность превращения двигательной активности из физиологической потребности развивающегося детского организма в способность к произвольному осуществлению двигательной деятельности (А.В. Запорожец, Г.П. Позднякова, Е.А. Сагайдачная, Н.В. Феногенова), развитию активности и самостоятельности (И.М. Воротилкина, Т.Э. Токаева, В.А. Шишкина), самооценки (Л.И. Бершедова, Г.П. Лескова, Г.А. Петрушина), творчества (Л.Д. Глазырина, О.М. Гребенникова, Э.Я. Степаненкова, Е.А. Сагайдачная, Т.С. Яковлева), мотивации двигательной активности детей (Т.П. Бакурова, О.Н. Коган, В.Н.Шебеко).

Освоение и присвоение содержания физической культуры осуществляется на основе игровых проблемных ситуаций, предваряющих выполнение движений; совместный поиск решений; формирование рефлексивных представлений ребенка о себе на основе внутренних ценностей, потребностей, интересов. Следовательно, физические упражнения рассматриваются учеными шире, чем только средство формирования двигательных умений и навыков, физических качеств дошкольника. С их помощью ребенок получает информацию об окружающем мире и о себе, учится осознавать себя как часть природы и общества.

Поэтому педагогическая технология физического развития и воспитания культуры здоровья дошкольника как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности должна разворачиваться с учетом этих механизмов и закономерностей: от первоначального сообщения знаний о себе, своем здоровье и физической культуре, через формирование разнообразных умений и навыков, способностей применения этих знаний в специально организованной совместной деятельности, к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, проявляя при этом всю палитру чувств и настроений, двигательное творчество. Благодаря чему у ребенка в физкультурно-оздоровительной деятельности наблюдаются такие показатели субъектности, как: интерес, избирательность, инициативность, предпочтения в выборе любимых движений, независимость в выполнении физических упражнений.

В этой связи процесс физического развития и воспитания культуры здоровья детей дошкольного возраста должен быть ориентирован на:

- 1) формирование первоначальных основ «азбуки здоровья» и «физической культуры» в дошкольном возрасте, так как в возрасте до 7 лет в физическом развитии ребенка особое значение имеет эмоционально-

двигательная сфера, опосредующая осознанное отношение к дальнейшему восприятию информации о способах жизнедеятельности человека, его здоровья;

2) осуществление работы по физическому развитию и воспитанию культуры здоровья детей дошкольного возраста дошкольников необходимо проводить с учетом принципов гуманного педагогического процесса:

- личностной ориентации педагогического процесса, согласованности содержания ЗОЖ, форм и методов физкультурно-оздоровительной работы с актуальными возрастными интересами и потребностями детей, с особенностями развивающегося «образа физического Я» и характерными для детей способами познания;

- индивидуально-дифференцированной направленности, реализуемой путем стимулирования, оптимизации, компенсации и коррекции физического развития и состояния здоровья, как отдельных детей, так и подгрупп детей, обладающих общими чертами и темпами развития, уровнем здоровья;

- постоянного прогрессивного движения личности, предполагающего возможность трансформации системы знаний о физической культуре человека и его здоровье в физкультурно-оздоровительную деятельность;

- обеспечения эмоционально-психологического комфорта, в соответствии с которым все виды и формы физкультурно-оздоровительной деятельности должны обеспечивать не только выполнение норм двигательной активности детей, но и создавать каждому ребенку чувство уверенности в своих физических возможностях, приносить опыт успеха, признания со стороны окружающих близких людей;

- культуросообразности, учетом природно-климатических, этнокультурных требований и культурно-исторических особенностей региона.

Исходя из вышеназванных положений, содержание программы предусматривает:

- необходимый и доступный ребенку объем знаний и представлений о себе, своем здоровье и физической культуре человека, способах укрепления своего здоровья средствами санитарии и гигиены, физических упражнений и др.;
- навыки здоровья и физической культуры, включающее разнообразные упражнения детей в выборе и конструировании вариантов своего здорового образа жизни в социальной действительности, обеспечивающие ребенку возможность избрать осознанно тот вариант поведения, который бы позволил устранить противоречие между здоровьем и нездоровьем,

- приобретение детьми собственного опыта физкультурно-оздоровительной деятельности в социальной действительности с учетом позитивного отношения ребенка к себе, своему здоровью и физической культуре, формирующегося в реальной повседневной жизни детей, детской группы дошкольного учреждения, в семье.

Организацию работы по реализации программы необходимо осуществлять с учетом общенаучных методологических подходов:

- **комплексного**, предполагающего интегрирование содержания, форм и методов обучения и воспитания, обеспечивающего формирование у детей системы взаимосвязанных знаний о физической культуре, которые лежат в основе «идеомоторных» образов, обобщенной логике физкультурно-оздоровительной деятельности человека, развивающей положительное отношение к миру движений и обеспечивающей самостоятельное использование их в своей жизнедеятельности;
- **деятельностного**, предусматривающего наполнение значимыми для ребенка видами двигательной деятельности, в основе которой лежат движения, производимые посредством собственной воли, выполняя которые, ребенок привыкает к занятиям физической культурой, постепенно развивается богатое двигательное воображение, игровые и физические способности;
- **системно-структурного**, позволяющего выстроить целостную педагогическую систему физического и здоровьесформирующего образования в ДОО и семье.

В соответствии с ФГОС ДО эффективность педагогического процесса, направленного на физическое развитие детей, предопределяется реализацией ряда условий:

- обеспечение эмоционального благополучия через: непосредственное общение с каждым ребёнком; уважительное отношение к его чувствам и потребностям в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности;
- поддержка детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);
- наличие позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;
- развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками; развитие умения детей работать в группе сверстников.

Результативные аспекты физического воспитания в культурологической парадигме представлены теми изменениями, которые

обнаруживаются в когнитивной, эмоционально-ценностной, поведенческой сферах физического развития по мере приобщения ребенка к социокультурным ценностям, их интериоризации и культуротворчества.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) физического воспитания в соответствии с ФГОС ДО могут использоваться для индивидуализации и профессиональной коррекции физического развития и здоровьесформирования детей; оптимизации работы с группой детей.

В качестве целевых ориентиров физического развития в ФГОС дошкольного образования представлены:

– «самостоятельность, целенаправленность, и саморегуляция собственных действий» как интегративные личностные качества, раскрывающие возможность ребенка без участия взрослого осуществлять выбор вида деятельности, способов взаимодействия с другими людьми, способность определять цели физкультурно-оздоровительной деятельности и выбор действий по ее осуществлению в соответствии с заранее определяемым результатом; наличие способов регуляции своего поведения в соответствии с нормами физической культуры и культуры здоровья;

Формирование системы знаний и представлений о физической культуре, спорте, здоровье человека происходит по типу развивающего обучения, одной из форм которого является поэтапное развивающее взаимодействие с детьми в процессе «занимательной физкультуры». Оно предусматривает выполнение двигательных заданий, решение игровых проблемных ситуаций, связанных с образом жизни человека, моделирование способов физкультурно-оздоровительной деятельности и др. в соответствии с основными этапами формирования понятий о здоровом образе жизни человека.

### **Пояснительная записка**

Целью программы «Будь здоров, дошкольник!» является приобщение развивающейся личности ребенка дошкольного возраста к культурно-историческому опыту человечества по сохранению здоровья и физической культуре.

Задачи программы:

- содействовать формированию системы представлений ребенка о себе, своем здоровье и физической культуре;
- обеспечивать формирование способов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой, воспитывать систему отношений ребенка к своему «физическому Я», здоровью как главной ценности жизни и физической культуре: формировать потребность в разнообразной двигательной

деятельности и активности, обеспечить физическую готовность ребенка к школе, его способность успешно войти в новый режим и условия учебной деятельности, сохранить высокую работоспособность и преодолеть неизбежные трудности без потерь для своего физического и психического здоровья, осознавать свое «физическое Я» и понимать зависимость между состоянием своего здоровья и развитием двигательных способностей, выполнением способов физкультурно-оздоровительной деятельности;

- содействовать развитию субъектного опыта физкультурно-оздоровительной деятельности у детей 3-7 лет.

В разделе «Представления ребенка о себе, своем здоровье и физической культуре», подлежащих освоению ребенком: «Я человек», «Я открываю мир движений», «Я осваиваю гигиену и этикет», «Я учусь правильно организовывать свою жизнь», «Я учусь охранять свою жизнь и здоровье» раскрываются задачи и содержание физического и здоровьесформирующего воспитания.

В разделе «Навыки здоровья и физической культуры» содержится объем культурно-гигиенических навыков, двигательных умений, навыков и способностей, навыков культуры отдыха и социальной безопасности, определяются общие требования к закаливанию и организации двигательного режима в группе.

В разделе «Отношения ребенка к себе, своему здоровью и физической культуре» особый акцент сделан на формирование социальной позиции субъекта в физкультурно-оздоровительной деятельности, овладение детьми способами здорового образа жизни, формирование и проявление субъектных отношений, склонности, интереса, убеждения в занятиях физической культурой, в восстановлении авторитета «спортивной и здоровой семьи» через ориентиры, отличающие менталитет жителей Пермского края.

Целесообразно в течение года распределить физкультурно-оздоровительную деятельность в соответствии с сезонами: знания о себе, своем теле, своих возможностях целесообразнее давать осенью, когда проводится диагностика состояния здоровья ребенка, уровня его физического развития. Соответственно в сентябре - «Какой Я?», в октябре - «Я и растения, питание, витамины», ноябре - «Я и животные, подготовка к зиме, одежда, традиции моды», декабре - «Я и дом, этикет, традиции»; зимой целесообразнее показать особенности физической культуры пермяков, познакомить с зимними забавами, региональными традициями образа жизни, январь - «Я и здоровье человека зимой», февраль - «Я и мой город, спортивные традиции пермяков», март - «Я расту, весенние изменения в

природе, потребность в витаминах», апрель - «Я, растения, животные весной», май - «Каким я стал?»

Завершаются разделы уровневыми характеристиками физического развития и освоения культуры здоровья, выделением критериев физической подготовленности, что помогает воспитывающим взрослым правильно построить свое взаимодействие с детьми.

Методические рекомендации, составленные с учетом важнейших психофизиологических особенностей развития детей, позволяют более эффективно организовать педагогический процесс физического и здоровьесформирующего развития детей в каждой возрастной группе.

Программный материал распределяется с учетом изучения на трех занятиях по физическому воспитанию (2 в зале, 1 на воздухе) в неделю, 1 занятия в неделю по воспитанию культуры здоровья, как части раздела по ознакомлению с окружающим.

В каждой ДОО режим может корректироваться в соответствии с возрастом детей, требованиями СанПиН, климатическими изменениями (во время морозов дети гуляют в группе, во время ливня, солнечной радиации, выбросов вредных веществ в атмосферу и повышении ПДК), временем года (зимой время прогулки для малышей можно сократить), уровнем навыков, организованностью детей, согласованностью в работе персонала группы.

В программе учтены специфические особенности Пермского региона - длительная зима, поэтому предлагается большое разнообразие зимних игр - упражнений, физкультурные занятия и прогулки на открытом воздухе могут проводиться в следующих температурных режимах: для детей 3-4 лет до 14°C без ветра, 6-7 лет до 16°C без ветра. Согласно климатическим условиям Пермского региона и многолетнему опыту работы инструкторов физического воспитания в зимний период занятия лучше проводить в конце дневной прогулки, за 30-40 минут до ее окончания дети переодеваются и переобуваются в спортивную форму и обувь, выходят на зимний стадион.

Важнейшими условиями функционирования программы физического развития и воспитания культуры здоровья детей дошкольного возраста края являются:

- высокий уровень педагогической рефлексии всего коллектива ДОУ, направленный на анализ исходного, промежуточного и итогового уровня здоровья детей, их физического развития, физической подготовленности, развития физических качеств, ориентации детей в способах ЗОЖ человека и его здоровья, уровня освоения физкультурно-оздоровительной деятельности каждым ребенком.

- компетентность воспитывающих взрослых в образовательной области

«Физическое развитие» и способах здоровьесформирования детей;

- рациональная система физкультурно-оздоровительной работы, включающая; создание экологически благоприятных условий в помещении и на участке ДОО для игр и занятий детей; высокая культура гигиенического обслуживания детей; обеспечение психологического комфорта; индивидуализация и дифференциация оздоровительных режимов детей с учетом традиций семейного воспитания,

- система эффективного закаливания, необходимая для тренировки системы терморегуляции, осуществляемая ежедневно на оздоровительных прогулках, умывание прохладной водой, полоскание рта и горла после каждого приема пищи, воздушные ванны до и после сна, ходьба «босиком» на физкультурных занятиях и гимнастике в зале;

- наличие физкультурного оборудования, центров Здоровья в каждой возрастной группе, необходимых дидактических пособий, включая двигательно-дидактические и здоровьесформирующие игры, пиктограммы выполнения техники физических упражнений

Программа предоставляет возможность каждому воспитывающему взрослому творчески подходить к планированию и организации форм физического и здоровьесформирующего образования в дошкольной организации и семье.

В систему физкультурно-оздоровительной работы рекомендуется включать:

1. создание экологически благоприятных условий в помещении для игр и занятий детей: выполнение всех правил санитарии и гигиены, организация сквозного проветривания (3 - 5 раз в отсутствие детей), специально подобранные комнатные растения, поглощающие вредные химические вещества, выделяющие фитонциды и увлажняющие воздух, температура воздуха в группе в пределах 18-21°C;
2. обеспечение высокой культуры гигиенического обслуживания детей;
3. обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду;
4. обеспечение индивидуализации и дифференциации режимных процессов и их воспитательной направленности с учетом уровня физического развития детей, состояния их здоровья;
5. создание условий и традиций семейного физического воспитания.
6. выполнение оптимального двигательного режима (объем двигательной активности в пределах 5,5 - 6 тысяч шагов - младшая группа, продолжительность 4 часа; 6,5 - 7,5 тысяч шагов - средняя группа, продолжительность 4,5 - 5 часов в день; 8 - 10,5 тысяч шагов - старшая

группа, 4,5 часа в день; 11,5 - 13,5 тысяч шагов, 3,5 - 4,5 часа в день), состоящего из организованной физкультурно - оздоровительной деятельности: оздоровительной гимнастики, физкультурных занятий, подвижных игр; из самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности в центре «Физкультуры и здоровья» с физкультурными пособиями, тренажерами, дидактическими и здоровьесформирующими играми; бытовой и игровой деятельности;

7. закаливание: оздоровительные прогулки, оздоровительная ходьба или бег, умывание прохладной водой перед приемом пищи, после загрязнения рук, полоскание рта и горла после каждого принятия пищи и после сна водой, воздушные ванны до и после сна, на занятиях по физической культуре, ходьба босиком в обычных условиях и по ребристым дорожкам до и после сна, использование элементов «пульсирующих» температур в течение дня.

Каждая дошкольная образовательная организация имеет право на свою систему физического воспитания в зависимости от материально-технических условий, типа ДОО, уровня здоровья детей, их физического развития и подготовленности, профессионализма воспитателей. Педагогический коллектив самостоятельно определяет, каким формам физической культуры и здоровьесформирующего воспитания детей отдать предпочтение, оценивая их эффективность по конечным результатам.

Мы расплачиваемся очень дорого за пренебрежение к ценностям физической культуры, которая должна рассматриваться как единственный предмет, готовящий детей к здоровому образу жизни. Он должен быть, как записано в Международной хартии физического воспитания и спорта [22], сфокусирован на развитие физических, психических и социальных качеств, обучение этических норм, справедливости и самодисциплины, воспитывать уважение к себе и другим людям, обучать терпимости и ответственности для жизни в демократическом обществе, воспитывать самоконтроль с самого раннего детства. Этот предмет один из важнейших, необходимых для социальной интеграции личности, воспитания ее общей культуры, творческого мышления, нравственных характеристик.

Автор программы выражает благодарность за оказание поддержки в ее создании и апробации коллективам экспериментальных площадок г. Перми и Пермского края, дошкольным образовательным учреждениям Удмуртии, Кировской, Свердловской областей, ЗАО компании «Краснокамская фабрика игрушки», Министерству образования и науки Пермского края, Департаменту образования администрации г. Перми, Управлениям образования ЗАТО Звездный, Чагинского, Кунгурского, Добрянского

районов Пермского края.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### *Младший дошкольный возраст (четвертый год жизни)*

#### **Задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»**

1. Создать условия для гармоничного физического развития детей.
2. Обеспечить возможность для формирования представлений о себе, своем здоровье и физической культуре.
3. Способствовать освоению навыков здоровья и физической культуры, культурно-гигиенических навыков
4. Развивать у детей физические качества.
5. Содействовать становлению первоначального субъектного двигательного опыта, развивать потребность в двигательной активности и интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности, положительное отношение к физической культуре.
6. Создавать условия для проявления самостоятельности, инициативы и активности в «Мире физической культуры и здоровья».

#### **I. Представления ребенка о себе, своем здоровье и физической культуре.**

«Я человек». У ребенка формируется представление о себе как отдельном человеке, источнике разных желаний и действий, о частях своего тела и их назначении. Необходимо поддерживать стремление ребенка к овладению своим телом, внешним видом, образами элементарных мышечных действий (соразмерять телесное движение с целью, соотносить объем своего тела, направления своего движения с окружающими предметами). Постепенно он соотносит свое имя с собой телесным, у него формируются знания о способах заботы о себе и об окружающем мире, на основе усвоения модели социально-одобряемого поведения в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

«Я открываю мир движений» Ребенок узнает образы разных параметров движений, учится обозначать, различать их и называть словами - ходьба, бег, лазание, бросание, ловля, общеразвивающие упражнения, исходные положения. Знакомится с физкультурными пособиями. Формируются представления о способах исследования предметов для изучения движения (ознакомление с расстоянием, формой, величиной, глубиной), функцией левой и правой руки. Ребенок учится узнавать, понимать, свойства предметов - «мяч катать», «кубики перекладывать» и др., усваивает направление движения и пространства относительно исходного положения в процессе выполнения ходьбы, бега, прыжков и т.д. Знакомится с отдельными правилами выполнения совместных физических упражнений (внимательно слушать сигнал, ожидать друг друга, не толкаться, согласовывать свои

действия с действиями партнера). Формируются представления о том, как «правильно, красиво» двигаться.

«Я осваиваю гигиену и этикет». У ребенка формируются представления о правильном пищевом поведении: пережевывать пищу с закрытым ртом, правильно пользоваться ложкой, вилок, пить воду маленькими глотками, брать хлеб с тарелки руками, не менять взятый кусочек, есть так, чтобы за столом было чисто, наклонять тарелку от себя, доедая первое, набирать кашу движением ложки к середине тарелки, есть чайной ложкой фрукты из компота, складывая косточки в ложку и в блюде. У дошкольника складываются первоначальные представления о пище, столовой посуде, ее назначении и правильном использовании, отражающиеся в играх. Формируются знания некоторых правил поведения за столом: не разговаривать, пока не прожевал и не проглотил пищу, умение вести себя спокойно, благодарить старших.

Ребенок знакомится с необходимыми предметами и действиями, связанными с выполнением гигиенических процессов: умывание, купание, уход за своим телом, внешним видом и чистотой своей игровой комнаты, стихами о чистоте, опрятности, уюте. Он учится представлять по иллюстрациям и картинкам как другие дети, люди ухаживают за чистотой своего тела, умываются, чистят зубы, помогают друг другу одеваться, ухаживают за маленькими детьми и стариками, наводят порядок в комнате, ставят игрушки и вещи на свое место, реализует свои представления о гигиене в дидактических играх «Так - не так», «Помоги мишке стать здоровым» и т.п.

«Я учусь правильно организовывать свою жизнь». У ребенка формируется привычка к рациональному режиму активности и отдыха, складываются представления о том, что утренняя гимнастика, занятия физическими упражнениями, подвижными и хороводными играми вызывают хорошее настроение. Он начинает понимать, что режим помогает вырасти здоровым и сильным. Формируются представления о том, что после напряженной игры, труда необходимо отдыхать, о возможности восстановления сил с помощью сна, необходимости для человека ложиться спать в одно и то же время, спокойно, неторопливо, спать по возможности с открытой форточкой. Знакомится с колыбельными песнями, любимыми добрыми сказками с хорошим концом.

Знакомится с элементарными правилами отдыха: не мешать отдыху сверстников, мамы и папы - это вредит их здоровью, необходимости поддерживать спокойную обстановку в группе - не кричать, не драться и др.

Формируются представления об отдыхе на природе - любовании

красотой родного края, забота о «братьях меньших», возможность спокойно отдыхать, читая любимые книги пермских писателей, знакомство с произведениями устного народного творчества, рассматривание иллюстраций. Активно можно отдыхать на народных праздниках, досугах, подвижных играх.

«Я учусь охранять свою жизнь и здоровье». По картинкам у ребенка формируется представление о том, как вести себя с незнакомыми людьми: не открывать дверь чужому человеку, не уходить с игровой площадки с незнакомыми людьми, нельзя гулять одному без близких взрослых по улицам, по лесу. Формируются представления об источниках опасности в квартире и групповой комнате: усвоить три нельзя - брать спички, трогать газовые плиты, вставлять пальцы в электрические розетки, трогать работающие электроприборы - утюги, миксеры, печи СВЧ и т.п.; брать иголки, ножи, ножницы, лезвия, спиртные напитки, режущие и колющие инструменты, брать лекарства из аптечки и пить их; выходить без взрослого на балкон, подходить к открытому окну. Ребенок знакомится с некоторыми правилами поведения на улицах города - переходить улицу на зеленый сигнал светофора только за руку со взрослым, двигаться по правой стороне тротуара, не наталкиваться на прохожих, внимательно смотреть под ноги и вперед при передвижении. Закрепляются правила социальной безопасности в дидактических играх «Хорошо - плохо», «Сделай так», «Обезьянки», «Зеркало» и др.

## **II. Освоение навыков здоровья и физической культуры, культурно-гигиенических навыков.**

*Одевание.* Учится снимать обувь, одежду, расстегнутую взрослыми, к концу года – самостоятельно. Снимает и складывает одежду в определенном порядке, выворачивает ее на лицевую сторону, стремится к самостоятельности: «Я сам», в случае необходимости обращается за помощью к взрослым, не разбрасывает свои вещи, не путает их с одеждой других детей, любит свой опрятный вид.

*Умывание.* Учится правильно умываться: тщательно мыть руки, намылив их не более 2-х раз. Растирает мыло, смывает его с рук и только затем умывает лицо, шею. После мытья руки отжимает, а не отряхивает, насухо вытирает своим полотенцем. Учится замечать грязное лицо в зеркале, моет его, с помощью взрослого содержит в чистоте ноги, руки, ногти, шею. Все свое тело, испытывает радость от чистоты и свежести тела. Не забывает мыть руки после общения с собаками, кошками, грязными растениями, после посещения туалета. Умеет пользоваться только своими личными вещами -

полотенцем, расческой, зубной щеткой, носовым платком. При кашле и чихании закрывает рот платком, отворачивается. Необходимо отучать от вредной привычки обкусывать ногти, лезть пальцем в нос и др.

Учится с помощью взрослого и картинки-экрана правильно чистить зубы не менее 2-х раз в день фторсодержащей пастой: зубная щетка должна располагаться вдоль линии десен, движения зубной щетки сверху вниз, тщательно чистить каждый зуб, чистить внутреннюю поверхность каждого зуба снизу вверх, прочистить жевательные зубы вперед-назад, кончиком щетки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями, не забыть почистить язык.

#### *Навыки самообслуживания и культуры еды.*

Ребенок осваивает навык аккуратного использования ложки: держит ложку в правой (левой) руке между указательным и средним пальцем, поддерживает сверху большим, набирает немного еды в ложку, ест с узкого края, бесшумно, самостоятельно, не проливает пищу. Во время еды сохраняет правильную осанку, своевременно пользуется салфеткой, после еды ложку, вилку кладет на тарелку. Сохраняет порядок на столе. За общим столом не мешает другим детям, не берет их приборы. Выполняет правила поведения за столом. После еды говорит «Спасибо». Умеет откликаться на просьбы взрослого, накрывает с любовью стол: ставит красивую посуду, накрахмаленные салфетки, удобно и красиво расставляет чашки и убирает со стола отдельные предметы, полощет рот после еды.

Выполняет поручения взрослого по уходу за вещами и игрушками: ставит игрушки на свое место, бережно к ним относится и использует их по назначению. Учит ухаживать за своими и кукольными вещами, с помощью взрослого полоскать платочки, носочки, вытирать пыль со строительного материала, детской и кукольной мебели. Радоваться чистоте и порядку, красоте убранной группы, игрового уголка, выглаженной кукольной одежде. Учится доводить начатое дело до конца, поддерживать постоянный порядок в группе. Закрепляются навыки гигиены в игровых умениях: «Поможем мишке вылечить животик», «Моем зайке фрукты», «Угощаем гостей обедом», «Купаем кукол и стираем им белье». Развивается умение концентрировать свое внимание в течение 10-15 минут, проявлять сосредоточенность.

#### *Двигательные умения, навыки и способности.*

*Строевые упражнения.* Ребенок строится в колонну по одному, в круг, парами с помощью взрослого, во вторую половину года самостоятельно, врассыпную, в полукруг. Выполняет перестроение из колонны и шеренги в круг, из колонны в 2 звена по ориентирам, повороты переступанием на месте как «солнышко».

Принимает исходные положения: стоя ноги слегка расставлены, сидя, лежа, стоя на коленях. Находит свое место при построении в круг, парами, в колонну. Начинает и заканчивает упражнения по сигналу. Закрепляет навыки в подвижных и хороводных играх: «Найди свой домик», «Найди свой цвет», «Васька - кот», «Сахаринка», «Ручеек».

*Общеразвивающие упражнения.* Сохраняет правильное положение тела, соблюдает заданное направление движений головы: прямо, вверх «к солнышку», вниз «к земле», повороты направо, налево. Выполняет общую ориентировку в движении руками вперед – «линеечка ровная», рука идет прямо от плеча», в стороны - «ровные полочки», вверх - «елочка», махи вперед-назад, перед собой, над головой, сжимание и разжимайте пальцев - «фонарики». Выполняет движения и положения ног: вместе, расставить, присесть, подскоки. В течение 5-6 минут ежедневно выполняет 4-5 упражнений по 4-5 раз на основе игровых образов знакомых детям: мишка, заяка, воробей и др. Выполняет упражнения со звукоподражанием для вентиляции легких.

*Навыки и умения выполнения ходьбы, равновесия.* Ходит в колонне по одному, согласовывая движения рук и ног, стайкой, не опуская головы, не наталкиваясь друг на друга в одном направлении, по большому кругу, вдоль краев площадки. По сигналу (слово, окончание музыки, удар в бубен) останавливается, идет в другом направлении. Ходит на носках «как мышки», с высоким подниманием стоп «как лошадки», по ограниченной площади опоры, по ребристой доске, камушкам (для профилактики плоскостопия) Ходит по скамейке высотой 20-25см, шириной 15-20см, по шнуру длиной 10м, положенному на пол, приставляя пятку одной ноги к носку другой, по наклонной доске, один конец которой поднят на высоту 30-35см Перешагивает предметы высотой 10-15см, рейки лестницы. Ходит с изменением темпа, с заданиями, имитируя животных и птиц Пермского леса. Выполняет оздоровительную ходьбу на расстояние 600 м Подвижные и хороводные игры «Скорее к флажку», «Кот и мыши», «Гуси-гуси», «Воробушки и автомобили», «Через линии к флажку», «Ходит Ваня», «Круг кружочек», «Ворон», «Мы на луг ходили».

*Навыки бега.* Бегают, не опуская головы, свободно размахивая руками, стайкой, в рассыпную «по своим дорожкам», в колонне по одному, не наталкиваясь друг на друга, с изменением направления, по прямой, змейкой по ориентирам, с остановками между предметами, с ускорением и замедлением темпа, в медленном темпе. Подвижные игры и упражнения «1, 2, 3 - к флажку беги», «Солнышко и дождик», «Самолеты», «Не попадись», «Догонялки», «Карусель».

*Навыки прыжков.* Прыгает, слегка присев, руки на пояс, «как пружинка», одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на полусогнутые ноги, на носки в длину с места (10-20см) и при спрыгивании (10-15см), при подпрыгивании вверх отрывать ноги от пола, с продвижениями вперед на расстоянии 1,5-2 м, прыгает через веревку, обруч, лежащие на полу высотой 5см, вокруг предметов, Подвижные игры: «Поймай комара», «Удочка», «Воробышки и кот», «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Не замочи ног», «Лошадки», «Прыгай к флажку», «Ножки», «Мой веселый звонкий мяч».

*Навыки катания, бросания и ловли.* Катает мячи двумя руками друг другу на расстоянии 1,5-2 м, активно сгибая руки в локтях, из исходного положения сидя ноги врозь, стоя на коленях, стоя наклонившись вперед, прокатывать мячи диаметром 20-25см между предметами, в дуги шириной 45-50см, с расстояния 2-2,5м. Подбрасывать мяч вверх, ударять о землю и ловить его после отскока, перебрасывает маленькие мячи через шнур, расположенный на уровне глаз ребенка с расстояния 1,5-2м, принимает исходное положение «основная стойка». Внимательно присматривается к цели, прицеливается и бросает энергично мяч правой или левой рукой на расстоянии 4-5м. Попадает мешочком с песком, малыми мячами (диаметром 5-8см) в горизонтальную цель с расстояния 1,5-2м, бросает мяч друг другу и ловит его снизу, в подставленные «корзиночкой» ладони, с расставленными (свободно) в стороны пальцами. Подвижные игры: «Целься вернее», «Попади в воротики», «Попади в круг», «Мяч в кругу», «Лови, бросай, упасть не давай».

*Умения и навыки ползания, лазания.* Ребенок ползает из трех основных положений: «как мишки» стоя на ступнях и ладонях, «как собачки» стоя на коленях и ладонях, «как кошечки» стоя на коленях и предплечьях по прямой 3-6м, «змейкой» между предметами, по наклонной доске, выполняя хват, приставным шагом, уверенно лазает и перелезает по лестнице-стремянке высотой 1,5м, приставным шагом, влезает на вертикальную стенку высотой 1-1,5м, не пропуская реек, не опуская головы в индивидуальном темпе, подлезает под шнур, дуги высотой 40см, не задевая руками пола.

*Подвижные игры:* «Доползи до погремушки», «К мишке, собачке, Оляпке в гости», «Не задень», «Котята и ребята», «Проползи по мостику», «Мыши в норках», «Обезьянки».

*Развитие скоростных способностей.* Ребенок преодолевает полосы препятствий: дорожки «Кузнечиков», «Лягушек», «Снеговиков» и т.п., на прогулке, в спортивном зале, групповой комнате.

*Развитие выносливости.* Выполняет ходьбу и бег по пересеченной

местности, перешагивает через бревна, прыгает через ручеек, подлезает под дуги (воротики), бегают по узкому коридорчику. Выполняет задания «В гости к Айболиту», «Мишке - Топтыжке» и т.п.

*Развитие силовых способностей.* Выполняет общеразвивающие упражнения с мячами весом 500г, кубами, лентами, султанчиками, выполняет комбинации упражнений на спортивном комплексе «Батыр», катает набивной мяч друг другу ногами на расстоянии 1м.

*Развитие координации.* Ребенок выполняет виды ходьбы и бега с предметами, платочками, флажками, султанчиками, при выполнении общеразвивающих движений следит за движением предметов.

*Навыки спортивных игр и упражнений.* На санках спускается уверенно с горки высотой 1,5м, катает друг друга на санках по прямой. На лыжах передвигается ступающим шагом по лыжне, активно сгибает ноги в коленях, имитируя позу «лыжника», выполняет повороты переступанием, чистит «зеркало» лыжи от снега, выполняет правила переноски лыж. На ледяной дорожке скользит, сохраняя равновесие 1-1,5м. На трехколесном велосипеде катается по прямой, уверенно вращает педали, выполняет повороты вправо, влево. Плавание - играет в воде, опуская лицо в воду, смотрит в воде, достает камешки, игрушки со дна бассейна.

*Танцевальные движения.* Элементарные плясовые движения рук и ног, помахивание платочком, веточкой, снежинкой, передает образы «Неуклюжего медвежонка», «Пушистого цыпленка», «Веселого зайчика».

*Навыки культуры отдыха и социальной безопасности.*

Ребенок учится прислушиваться к своему организму, реагировать на сигналы «Хочу есть», «Хочу спать», «Хочу играть» и т.п., понимает свои внутренние ощущения и рассказывает о способах удовлетворения витальных и социальных потребностей (пообедать, умыться, прилечь отдохнуть, поиграть с любимыми игрушками, заняться делом и т.п.), старается не шуметь, не будить, не беспокоить, если кто-то отдыхает или болен. Формируется умение испытывать удовольствие и радость от выполнения занимательных физических упражнений: в разнообразных прыжках - чувство радости и веселья («петрушки», «обезьянки»), при наклонах вперед - чувство тяжести («медведь бредет по чаще»), при потягивании - чувство радости рождения нового дня («солнышко просыпается»), умеет испытывать «мышечную радость» в процессе выполнения физических упражнений, по показу взрослого имитировать чувства человека (сильные руки, слабая спина, быстрые ноги, цепкие ладошки и т.п.). Стремится принимать участие в активном отдыхе: спортивных досугах, праздниках, подвижных играх, спортивных упражнениях.

Учится отличать состояния здоровья и нездоровья (хорошее настроение - весело, радостно, плохое - грустно, болит горло, голова, животик), развивается умение считаться со своим недомоганием, проблемами другого человека, инвалида. Показать образцы правильного рассказа о своем самочувствии: о том, что именно беспокоит, обыгрывает в игровых ситуациях («у зайки животик болит», «мишка заболел», «как я радовался веселому Петрушке»).

Учится правильно обращаться с инструментами и предметами, необходимыми в повседневной жизни. Выполняет правила самосохранения: не брать в рот лекарства, если что-то случилось - позвать взрослого (порезал палец, ужалила пчела, ушиб ногу, руку, голову, застрял в мебели и т.д.), высказывается о своих страхах по картинкам, с помощью игрушек.

Формируется умение на улицах города различать и называть цвета светофора, знание того, что они обозначают, учит своих кукол правильно переходить улицу. Катается на велосипеде, педальной машине только в присутствии взрослого. Выполняет правила поведения в общественном транспорте, разговаривает тихо, не мешая другим, не высовывается из окна, не выставляет руки, не стоит у дверей, формируется умение правильного поведения в некоторых ситуациях (если случайно потерялся на улице - обратиться за помощью к взрослому, назвать свой адрес или телефон, имя, фамилию, обыгрывать ситуации с любимыми игрушками, не дразнить животных и др.).

### **Ш. Отношение ребенка к себе, своему здоровью и физической культуре.**

Ребенок постепенно овладевает осознанием себя через элементарные знания и действия: «Я знаю, как меня зовут, моих маму, папу, бабушку, дедушку», «Я узнаю себя по фотографии и своих родных», «Я знаю свои вещи и могу сам правильно одеваться», «Я очень люблю порядок и сам могу навести его у себя в уголке, у кукол», «Я хороший!». Задает вопросы о себе, своем организме (Что у меня внутри, почему мои глаза синие, почему голова думает, почему стучит сердце и др.). Учится высказывать свои желания, в первом лице говорить о себе, о своих состояниях «я обрадовался», «я пошутил», «я очень сильно устал», «я так огорчился» и др., выражать свое отношение к физическим упражнениям, испытывать радостные чувства в мире движений «Я люблю заниматься спортом», «Мне нравится Айболит, он сильный», «Не люблю Капризку за баловство» и др., сохраняет жизнерадостное состояние в течение дня, охотно выполняет утреннюю гимнастику, активно участвует в подвижных играх, занимается физическими упражнениями на прогулке, с удовольствием выполняет гимнастику и закаливающие процедуры после дневного сна, чистит зубы. Способен

терпеливо переносить природные климатические условия края, избегая изнеженности, перегревания, по желанию и по самочувствию делает холодные аппликации водой из-под крана. Формируется умение общаться со сверстниками, давать советы, оказывать помощь. С желанием выбирает любимые игрушки-двигатели, физические упражнения и подвижные игры. Способен искренне, доверительно и заботливо относиться к близким людям, чувствовать внутреннее состояние человека, соответственно реагировать на него, стремиться к положительной оценке окружающих. Проявляет готовность к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности, с помощью взрослого совместно намечает план предстоящей физкультурно-оздоровительной деятельности: прогулки и отдыха, ориентируется в новых условиях, творчески применяет имеющиеся знания, умения и навыки в самостоятельной деятельности. Проявляет доверие и любовь к миру Физкультуры и Здоровья.

#### **Результаты освоения образовательной области «Физическое развитие»**

1. Уровни сформированности представлений ребенка о себе, своем здоровье и физической культуре.	Характеристика уровней
Низкий	Ребенок владеет отдельными (соответствующими содержанию программы) представлениями о себе как отдельном человеке, источнике разных желаний и действий, о частях своего тела и их назначении, затрудняется соотносить свое имя с собой телесным, недостаточно сформированы представления о способах заботы о себе и об окружающем мире, вспоминает правила применения физкультурного оборудования с помощью взрослого. Имеет отдельные представления о правильном пищевом поведении.
Средний	Ребенок владеет частичными (соответствующими содержанию программы) представлениями о себе как отдельном человеке, источнике разных желаний и действий, о частях своего тела и их назначении, соотносит свое имя с собой телесным, сформированы представления о способах заботы о себе и об

	<p>окружающем мире, знает правила применения физкультурного оборудования. Имеет отдельные представления о том, как «правильно, красиво» двигаться. Имеет представления о правильном пищевом поведении. Затрудняется отражать свои представления в дидактических играх. Об элементарных правилах отдыха вспоминает после напоминания взрослого. Не имеет точных представлений об источниках опасности в квартире и групповой комнате.</p>
Высокий	<p>Ребенок владеет полными (соответствующими содержанию программы) представлениями о себе как отдельном человеке, источнике разных желаний и действий, о частях своего тела и их назначении, соотносит свое имя с собой телесным, сформированы представления о способах заботы о себе и об окружающем мире, знает правила применения физкультурного оборудования. Имеет представления о том, как «правильно, красиво» двигаться. Имеет представления о правильном пищевом поведении. Отражает свои представления в дидактических играх Знаком с элементарными правилами отдыха. Знает об источниках опасности в квартире и групповой комнате.</p>

2.Уровни освоения навыков здоровья и физической культуры	Характеристика уровней
Низкий	<p>Ребенок выполняет действия только с помощью взрослого, не может сосредоточиться, стремление к самостоятельности недостаточно выражено, ожидает помощь даже в освоенных навыках умывания, одевания, самообслуживания, игровые умения не использует, вещи разбрасывает.</p>
Средний	<p>Ребенок выполняет культурно-гигиенические навыки самостоятельно, требует помощь взрослого в застегивании верхней пуговицы, сложных координированных действиях, просит</p>

	<p>проконтролировать качество одевания, умывания, поведения за столом, порядка в шкафчике для одежды и т.п. Ярко выражено стремление к самостоятельности в самообслуживании, желание самоутвердиться. По указанию взрослого оказывает помощь сверстникам, малышам, сотрудникам.</p>
Высокий	<p>Ребенок выполняет самостоятельно все доступные его возрасту процессы одевания, умывания, самообслуживания, бережно относится к своему телу, ведет себя за столом, в группе в соответствии с правилами с хорошим качеством при небольшой помощи взрослого. Проявляет инициативу и независимость, хорошо воспроизводит действия в соответствии с образцом, подражает положительным героям литературных произведений - Мойдодыру, Айболиту, Неболейке, Пилюлькину и др. Стремится оказывать помощь взрослым, сверстникам, которые испытывают затруднения.</p>

Уровни сформированности двигательных умений, навыков, способностей	Характеристика уровней
Низкий	<p>Ребенок выполняет движения скованно, неуверенно, снижает темп к концу выполнения ходьбы, бега, лазания, отсутствует координация движений, присутствует много типичных ошибок при выполнении движений (неправильная постановка ступни, боковые раскачивания, напряженная работа рук), не умеет действовать по указанию взрослого, согласовывать свои действия с другими детьми в играх, отстает от общего темпа, выполняет упражнения только по показу взрослого. Активен, заинтересован в подвижных и хороводных играх.</p>
Средний	<p>Ребенок с желанием, уверенно при организующей и направляющей помощи взрослого выполняет физические упражнения, соблюдает нужное направление, основные требования</p>

	последовательности двигательных действий, форму, действует в общем темпе и ритме, включается в освоение новых движений, руководствуется образами и правилами в подвижных играх, самостоятельной двигательной деятельности. Иногда проявляет в любимых играх быстроту и другие качества.
Высокий	Ребенок охотно и активно включается в деятельность по выполнению физических упражнений, удерживает цель и понимает смысл двигательных заданий, уверенно, самостоятельно, точно выполняет задания, действует в общем темпе, ритме, быстро находит свое место, реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое. В играх руководствуется 1-2 правилами, строго их соблюдает. Стремится к выполнению роли водящего. Проявляет быстроту и выносливость на прогулках и в самостоятельной двигательной деятельности, способен переносить знакомые способы двигательной деятельности в любимые игры с дочками.

Требования, к детям.

- пробегать 10м (за 4,5 – 5,0сек)
- прыгать в длину с места 40-65см
- бросать предметы (вес 100гр) 2,5 - 3м
- спрыгивать в глубину 15-20см
- проходить на лыжах ступающим шагом не менее 10-15м
- скользить по ледяной дорожке на двух ногах
- скатываться с горки самостоятельно

Уровни освоения навыков отдыха и социальной безопасности	Характеристика уровней
Низкий	Ребенок в ответ на просьбу взрослого называет по картинкам способы отдыха, признаки усталости, болезни, здоровья. При помощи взрослого отдыхает и после напоминания выполняет правила социальной безопасности. Эпизодически принимает участие в игровых ситуациях, связанных со способами

	самосохранения, эмоциональные реакции слабо выражены
Средний	Ребенок различает и называет большое число своих внутренних ощущений, умеет с небольшой помощью взрослого выполнять способы отдыха, проявляет сочувствие, сопереживание заболевшим людям, сверстникам. Восхищается жизнерадостным состоянием человека, животного. Знает и обыгрывает правила самосохранения. Эпизодически проявляет любознательность к «тропинке здоровья», обыгрывает ситуации здоровья и нездоровья в самостоятельных играх.
Высокий	Ребенок самостоятельно может регулировать свое активное поведение и отдых по самочувствию, объясняет признаки усталости. С удовольствием принимает участие в активном отдыхе: досугах, праздниках, сам предлагает поиграть в любимые подвижные игры, может организовать свой пассивный отдых. Знает основное строение органов человеческого организма, замечает и понимает признаки болезни. Знает правила самосохранения дома, на улице, активно включается в обыгрывание проблемных ситуаций «Помоги себе сам», «Что будет, если.?.» Любопытен. Эмоционален.

3.Уровни отношения ребенка к себе, своему здоровью и физической культуре	Характеристика уровней
Низкий	Не проявляет интереса к себе, своему здоровью, ни к одному из физических упражнений. С удовольствием наблюдает за другими детьми, не может объяснить ход выполнения упражнения.
Средний	Задает поверхностные вопросы, активно проявляет интерес к физическим упражнениям, но особого усердия в выборе любимых движений не проявляет, часто переключается на другие виды деятельности, бывает избирателен.
Высокий	Проявляет интерес и активность к любым физическим

	упражнениям, объясняет, почему нравится то или иное упражнение, имеется несколько предпочитаемых упражнений.
--	--

### **Методические рекомендации для педагогов и родителей**

В течение четвертого года жизни продолжается интенсивный процесс морфофункционального созревания ребенка. К четырем годам рост детей в среднем достигает 103,7см; масса 17+2,1кг, окружность грудной клетки 53,4+2,2см, окружность головы 49см. Постепенно происходит наращивание массы мышц и функциональное развитие всех основных систем организма, этот возраст называют «возрастом накопления», более пропорциональными становятся формы тела, его частей. Уровень гармоничности развития ребенка можно установить по следующим показателям: частота дыхания в 4 года - 22, величина артериального давления (АД) 100/60 мм рт. ст., появляется 20 здоровых молочных зубов, ЧСС – 100 -110 ударов в минуту, при физической нагрузке средней интенсивности увеличивается до 110-130 ударов в минуту, интенсивная умственная деятельность - до 10 минут, физическая деятельность до 20 минут, время для активного бодрствования составляет 6-6,5 часов, оптимальное время для сна с 21-21,5 до 7-8 часов, с 13-13,5 до 15-16ч. В то же время наблюдается слабость тормозных процессов, преобладание возбуждения над торможением. Дети этого возраста физически и психически ранимы, быстро утомляются. Однако, необыкновенно высокие раздражительные способности и пластичность нервной системы, обеспечивают возможность накапливать первоначальный двигательный опыт, осваивать новые движения и действия в общих чертах, допуская большое количество неточностей, вызванное несовершенством двигательного аппарата. Дети активно усваивают знания, умения и навыки при большом количестве повторений, поэтому рекомендуется повторять новый программный материал от 3-4 до 30-60 раз в течение года. Голографичность и субсенсорность восприятия культуры движений детьми позволяет добиваться копирования общей схемы доступных для них движений, способов оздоровительной деятельности, в то же время дети не способны точно выполнять двигательные действия и правила ЗОЖ. В подвижных, здоровьесформирующих играх дети могут отражать несложный сюжет, использовать предметы-заместители, выполнять 1-2 правила. Содержание знаний и представлений о гигиенических правилах, безопасности жизни малыши осваивают на основе подражания, отрицательные оценки взрослых могут затормозить желание детей освоить правильные приемы одевания и раздевания, другие процедуры.

Это обязывает педагогов (родителей) позаботиться о создании физкультурно-оздоровительной развивающей среды: организовать игровой центр «Физкультуры и здоровья», комнату гигиены, подобрать необходимые дидактические пособия, игры, игрушки, книги о физкультуре и здоровье, «Словарик движений» и др. Важным условием работы по воспитанию культуры здоровья малышей мы считаем умение педагогов (родителей) вызвать у ребенка интерес к непосредственной заботе о сохранении своего здоровья, под влиянием эмоций взрослого, выражающего восторг, радость, удивление, сочувствие, огорчение, ребенок учится определенным образом относиться к своему чистому телу, опрятному виду других детей, «неряхе», беспорядку в комнате.

Очень важным является для воспитателя (родителей), проявляющих желание пробудить у малышей интерес к «физическому Я», «азбуке движений», является развитие у детей «живых представлений» о них. Ни самый вдохновенный рассказ, ни книга не могут в этом возрасте заменить непосредственного деятельного изучения частей своего тела, многократного наблюдения за своими состояниями после прогулки, умывания, сна, выполнения физических упражнений на зарядке, физкультурных занятий, использование простых опытов (наблюдение за микробами). Именно в этом случае ребенок лучше познает качества физических упражнений, себя как «Человека». Успешнее познает связи и отношения между здоровьем и нездоровьем. Не следует бояться самостоятельности и активности ребенка даже при исследовании таких явлений как пламя свечи, ножницы, иглолка, пила, молоток, а лучше всего, последовать советам Б. П. Никитина, учить детей осторожности «знакомить малыша с опасностью в тот день и час, когда он впервые сталкивается с ней», пусть лучше получит урок (маленький порез, укол, ожог) на ваших глазах, тогда и не будет большого несчастья, эти ситуации сделают ребенка умнее, осторожнее, предусмотрительнее. При объяснении трех основных «нельзя» нужно пережить испуг вместе с ребенком, чтобы ребенок почувствовал вашу тревогу и увидел ваше поведение (открытое окно, автомашина, трамвай). Родителям, помощнику воспитателя ни в коем случае нельзя на глазах у детей мыть открытые окна, ложиться животом на подоконник, так как дети обязательно повторят ваши действия.

Организуя работу по физическому и валеологическому воспитанию, не следует забывать о занятиях, прогулках, досугах, индивидуальной и подгрупповой работе с детьми. Система занятий «Помоги себе сам» позволит ребенку успешно освоить валеологические знания, разовьет необходимые в этом возрасте познавательные умения, научит бережно и заботливо

относиться к своему здоровью. Занятия и прогулки, подвижные игры следует проводить в интересной форме, эмоционально, сохраняя радостное, веселое настроение детей, состояние удивления от узнавания нового и от первых успехов. Организуя работу с малышами по программе, воспитатели и родители должны помнить, что для малышей это начало путешествия в «Мир здоровья и физической культуры человека», у каждого ребенка свой запас сил и возможностей (дети развиваются не по паспортному, а по биологическому возрасту). Поэтому проявите к каждому малышу индивидуальный подход, постарайтесь приспособиться к каждому его шагу на пути к сохранению его индивидуального здоровья.

### **Средний дошкольный возраст (пятый год жизни)**

#### *Задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»*

1. Способствовать формированию представлений о влиянии физических упражнений на общее состояние здоровья, требованиях к качеству выполнения физических упражнений, правилах безопасности выполнения движений, способах заботы о своем здоровье.

2. Создать условия для формирования на наглядной основе понимания смысла здоровьесформирующей деятельности человека.

3. Способствовать освоению навыков здоровья и физической культуры, культурно-гигиенических навыков:

- формировать у детей навыки правильного выполнения физических упражнений, осознанно следить за положениями и движениями частей своего тела в разнообразных движениях, руководствуясь элементарными знаниями, правилами выполнения техники движений, учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения, добиваться уверенного и активного выполнения движений,

- учить детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки, соблюдать и контролировать правила в подвижных играх, проявляя ловкость и выносливость,

- проявлять стремление выразить свои возможности в движениях, проявлять двигательную активность и творчество в разных видах самостоятельной деятельности,

- расширять умения различать движения по параметрам пространства (амплитуде, направлению, траектории движения) мышечных усилий, времени, темпу, ритму

- развивать умения отчетливо и адекватно воспринимать, запоминать свои собственные действия, контролировать и корректировать свои движения в соответствии с двигательным эталоном (образцом) и в связи с изменяющимися условиями.

3. Обеспечить развитие быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации движений.
4. Содействовать формированию адекватной самооценки физкультурно-оздоровительной деятельности.
5. Содействовать становлению субъектного двигательного опыта, развивать потребность в двигательной активности и интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности.
6. Способствовать проявлению двигательного творчества в подвижных и двигательнo-дидактических играх, самостоятельной двигательной деятельности.

### **1. Представления ребенка о себе, своем здоровье и физической культуре.**

«Я человек» Ребенок продолжает идентифицировать свое имя с собой телесным, необходимо поддерживать ребенка в его притязаниях на желаемое отношение к себе. Знакомится с внешними частями своего тела «Моей первой анатомией», представляет способы выражения своих состояний с помощью мимики и жестов (поднимает брови, закрывает глаза, сжимает губы, вытягивает их, надувает щеки, показывает язык и зубы). Формируется образ тела на основе многочисленных упражнений и действий в конструировании «образа действия» (соразмеряет телесное движение к цели - вовремя раскрыть руки для ловли мяча, соотнести объем своего тела, направление своего движения с окружающими предметами). Формируется ценностное отношение к своему телу, знает основные правила заботы о своих телесных функциях, устанавливает связи между строением органа и его назначением, между своим состоянием и способами заботы о себе и об окружающем мире, близких людях. Формируются различия в половых ориентациях мальчиков и девочек на основе выбора физических упражнений (для развития гибкости, ловкости, выразительности и грациозности девочек, для развития силы, выносливости, быстроты, настойчивости мальчиков).

«Я открываю мир движений». Знакомится с основами человеческой двигательной культуры, ее эталонами (представлениями о параметрах движения, понимание их значимости, использования а зависимости от целевой установки, исходном положении, последовательности выполнения упражнения, о способах управления своими «живыми движениями»), имеет представление о физических качествах человека - силе, ловкости, гибкости, выносливости, быстроте), учится выделять главный элемент приложения своих физических сил, начинает понимать зависимость между целью движения, исполнением и результатом (чтобы далеко прыгнуть, следует сильнее оттолкнуться и правильно приземлиться), учится сравнивать разные физические упражнения и устанавливать способ развития двигательного

качества, знакомится с примерами достижения физического совершенства из детской литературы, музыкальных произведений.

«Я осваиваю гигиену и этикет». У ребенка расширяются представления о правильном пищевом поведении человека, культуре еды, о необходимости правильной последовательности выполнения правил поведения за столом (правильно держать ложку и вилку, не крошить хлеб, есть аккуратно, не разговаривать, не прожевав пищу, пользоваться салфеткой, благодарить после еды), о необходимости выполнения правильной последовательности процессов одевания, умывания, правил гигиены и опрятности. Учится рациональным способам самообслуживания (от постановки цели до получения результата).

«Я учусь правильно организовывать свою жизнь». У ребенка продолжается формирование устойчивой привычки к рациональному режиму двигательной активности, формируются представления о том, что человек - это живой организм, чтобы жить, необходимо активно двигаться, для этого и предназначены органы человека: ноги, руки, туловище, голова, формируется на основе модели «Двигоцветик», представление о значении целостности органа движения, тренировки каждой части тела и способах самостраховки. Представляет способы жизни людей в течение суток: утром все просыпаются, днем играют, трудятся, вечером готовятся ко сну, а ночью спят, отдыхают, набираются сил для следующего дня. Знакомится с понятием - увлечение – коллекционирование марок о спорте, рисование, пение, конструирование, чтение книг о спорте, спорт, с тем, что в минуты досуга все люди занимаются любимым делом, отдыхают.

«Я учусь охранять свою жизнь и здоровье». Формируется представления о здоровье и нездоровье (добрый доктор Айболит расскажет, как можно познать себя свои возможности, как можно изменить и сотворить себя, как найти свою тропинку к здоровью, красоте, любви к жизни). Ребенок узнает о способах профилактики заболеваний - самомассаже, закаливании, правильном дыхании, чередовании активного движения и отдыха. На основе опытной деятельности знакомится с микробами - вредителями здоровья (рассматривает в лупу, микроскоп таяние снега, сосулек, повреждения кожи после ушиба и др.), узнает о необходимости использования мыла и воды для поддержания чистоты своего тела и здоровья. Знакомится с правилами заботы не только о своем здоровье, но и окружающих людей (при чихании и кашле прикрывать рот и нос платком, если заболел гриппом, не посещать общественные учреждения, не ездить в транспорте). Узнает о правилах первой помощи при травмах и обморожениях, озябло лицо на морозе - разотри его легко шарфом, варежкой, но не снегом. Замерзли ноги - побегай,

попрыгай, шевели пальцами. Промочил ноги - переобуйся в сухую обувь, не ходи в мокрой обуви, носках. Ушибся на горке, закружилась голова - необходимо прилечь на землю, позвать взрослого. Формируются представления о правилах дорожного движения. Усваивает правила социальной безопасности в здоровьесформирующих играх: «Помоги зубику», «Где тут Петя, а где - Я», «У Пилюлькина в гостях», «Так не так», «Путешествие в страну Физкультурию» и др.

## **П. Освоение навыков здоровья и физической культуры, культурно-гигиенических навыков.**

*Культурно-гигиенические навыки.* Ребенок осваивает способы самостоятельного одевания и раздевания, учится застегивать пуговицы, зашнуровывать ботинки, следуя определенному порядку, аккуратно складывать и убирать свою одежду на место, правильно надевать обувь, называть предметы одежды обобщающими словами, одежда, обувь -зимняя, летняя. Усваивает навыки вежливого обращения к взрослому при затруднениях, использования вежливых слов «спасибо», «пожалуйста». Подходит к зеркалу, замечает неопрятность в одежде и устраняет их, при необходимости обращается за помощью к сверстнику (завернулся воротничок, расстегнулась пуговица, опустился носок и др.). Учится самостоятельно пользоваться носовым платком. Не забывает при входе в помещение, при необходимости мыть от грязи обувь, отряхивать от снега одежду, обувь.

Осваивает навык самостоятельного мытья рук, лица, шеи после туалета, прогулки, перед приемом пищи (засучивает рукава, намыливает руки, тщательно смывает мыло, вытирает досуха), после умывания, мытья рук водой смывает мыльную пену с раковины, крана, пользуется своим полотенцем, показывает сверстникам, воспитателю, малышам как правильно мыть руки, лицо, шею. Продолжает осваивать способы применения зубной щетки, полоскать рот после еды. Учится чистить щеткой свою расческу, промывать ее, вытирать бумажной салфеткой.

Осваивает способы сервировки стола, красиво, с любовью это делает: вилка кладется с левой стороны, ложка и нож с правой; хлебница, салфетки, ваза с цветами – посередине. Осваивает умение спокойно садиться за стол, правильно пользоваться ложкой, вилок, есть аккуратно: не спешить, не отвлекаться, не играть столовыми приборами, не забивать рот большим количеством пищи, не разговаривать с полным ртом, на ложку и вилку брать столько пищи, сколько может поместиться на них, кусочки пищи, которые трудно прожевать, фрукты, косточки из компота извлечь изо рта ложечкой, поместить на край тарелки, блюда. Брать хлеб, печенье, фрукты с общей

тарелки, но не менять взятое. Не мешать другим детям, пользоваться салфеткой при необходимости, спокойно выходить из-за стола, говорить «спасибо», учить ожидать сверстников за столом перед началом и окончанием еды. Доброжелательно общаться, получая удовольствие от задушевной беседы. Радоваться чистоте и порядку в игровых уголках, опрятной и красивой одежде, относиться к ней бережно и аккуратно. С любовью ухаживает за игрушками и порядком в группе. Отражает в играх все бытовые и трудовые процессы: стирать, гладит белье для кукол, купает их. Готовится к встрече гостей, накрывает стол, готовит пищу и т.п.

*Двигательные умения, навыки, способности.*

*Строевые упражнения.* Ребенок осваивает навык самостоятельного построения в колонну по одному, шеренгу, парами, в круг, полукруг с опорой на ориентиры, учится принимать исходное положение «основная стойка» на основе игровых образов, выполнять размыкания и смыкания («большие и маленькие окошечки») с помощью рук, перестраиваться из одной шеренги в две, три, четыре, из колонны по одному в пары, выполнять повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием. У ребенка совершенствуются умения построений и перестроений в играх: «Ровным кругом», «Как у бабушки Маланьи», «Золотые ворота», «Мак», «Березонька» и др.

*Навыки и умения выполнения общеразвивающих упражнений.* Ребенок осваивает умение принимать исходные положения для ног основная стойка, ступни вместе, стойка на правом (левом) колене; для туловища сед ноги врозь, на пятках, лежа на спине, животе, для рук: руки в стороны, к плечам, вперед. Выполняет повороты головы в стороны, движения головы вверх, вниз, наклоны. Выполняет поднятие с напряжением рук вверх-вниз, махи руками вперед-назад, сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук на основе игрового двигательного образа - "натянем струну», «стойкий оловянный солдатик», не сгибая руки в локтях. Учится точным движениям туловища: выполняет с должной мерой мышечных усилий - повороты, наклоны вправо, влево, вперед, не сгибая коленей

Осваивает навык выполнения приседаний, подскоков, поочередного отведения ног вперед, назад в стороны. Следит за положением частей своего тела в разных общеразвивающих упражнениях. Выполняет 5-6 упражнений для разных мышечных групп. Использует образные упражнения в самостоятельной деятельности, обыгрывает комплексы ОРУ для «дочек» - "азбука грациозности», «азбука силы» и т. п.

*Навыки ходьбы и равновесия.* Ребенок осваивает навык координирования движения рук, ног в обычной ходьбе, на пятках, на носках, в полуприседе, с

заданиями (руки в стороны, на пояс, за спину и др.). Ходит между расставленными предметами не задевая их, перешагивает через предметы высотой 15-20 см. Уверенно ходит по наклонной доске один конец которой поднят на высоту 25-30 см с выполнением разных заданий, сохраняет равновесие при ходьбе по скамейке высотой 25-30 см, шириной 15-20 см с предметами в руках, на голове, без предметов, перешагивая через кубики. Сохраняет осанку во время всех ходьбы, особенно с разными перестроениями - в колонне по одному, со сменой ведущего, направления, змейкой, со сменой темпа (быстро, умеренно, медленно), сохраняет заданный темп, уверенно ходит приставным шагом по шнуру длиной 10 м положенному прямо, по кругу. Ритмично перешагивает рейки лестницы приподнятой на высоту 25 м от пола. Сохраняет равновесие после вращений. Выполняет оздоровительную ходьбу по «Тропе здоровья», осваивает навык правильного дыхания, соблюдения темпа ходьбы (расстояние 400 м при температуре не ниже минус 20 градусов). Подвижные игры: «Стань первым», «Слушай сигнал», «Великаны-карлики», «Вернись на свое место», «Ворота», «Тише едешь - дальше будешь», «Колпачок и палочка» и др.

*Навыки и умения в беге.* Ребенок осваивает навык уверенного бега, координируя движения рук и ног в колонне по одному, парами соизмеряя свои движения с движениями партнера, высоко поднимая колени, «змейкой», со сменой направления, со сменой ведущего, с изменением темпа. Бегает враспынную с увертыванием, между расставленными предметами, между линиями 30-90 см, скорость 15-20 м (2-3 раза) из разных стартовых положений: стоя, стоя на коленях, сидя и др., в медленном темпе до 2 минут (1-2 шага в сек.), выполняет челночный бег - 5 м по 3 раза, пробегает 40-60 м в чередовании с ходьбой. Умения и навыки бега совершенствуются в подвижных играх: «У медведя во бору», «Найди пару», «Совушки», «Найди, где спрятано», «Поезд» и др.

*Навыки и умения прыжков.* Ребенок подпрыгивает на месте, энергично отталкиваясь, мягко приземляется с сохранением равновесия, свободно взмахивает руками, легко опускаясь на полусогнутые ноги, осваивает прыжки на двух ногах с поворотом кругом, со сменой ног, ноги вместе - ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, продвигаясь вперед, подпрыгивая на обеих ногах 2-3 м, вперед - назад, боком (вправо - влево). Спрыгивает с высоты 25 см, прыгает в длину с места на 40-60 см с приземлением на мягкий грунт. Перепрыгивает через камушки, палки и другие предметы (высота 3-5 см) - «дорожка лягушек», «дорожка кузнечиков» и др. Прыгает с короткой скакалкой. Совершенствуются умения и навыки прыжков в подвижных играх: «Не замочи ног», «Зайцы», «Скок-поскок». «Оляпка и

кошка», «Вороны», «Не попадись» и др.

*Навыки и умений катания, бросания, ловли.* Ребенок осваивает навык катания мяча, обруча между предметами (расстояние 40-50 см), прокатывания мяча из разных исходных положений в дуги высотой 40-45 см с расстояния 2-2.5 м одной, двумя руками, подбрасывания мяч вверх, ударять о землю и ловить его не менее пяти раз подряд. Учитя перебрасывать маленькие мячи через шнур, расположенный на уровне глаз ребенка с расстояния 1.5-2 м. Бросает мяч друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловить его. Принимает правильное исходное положение и направление замаха при бросании мешочков с песком массой 100 г, теннисных мячей, камешков, снежков в указанном направлении правой и левой рукой на расстоянии не менее 4-6 м. Учитя прицеливанию прямой рукой (потянуться к цели), бросать в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5-2 м). Закрепляет навыки метания в подвижных играх: «Школа мяча», «Школа обруча», «Сбей кеглю», «Брось - догони», «Подбрось - поймай, упасть не давай», «Попади в мяч», «Мяч в сетку» и др.

*Навыки и умения ползания, лазания.* Ребенок осваивает способы ползания из основных исходных положений для лазания приставным и чередующимся способом по скамейке («как мишки», «как собачки», «как кошечки»), на животе, подтягиваясь двумя руками одновременно и попеременно. подлезает под препятствия прямо и боком, ползает по наклонной лестнице, скату вверх и вниз, влезает по гимнастической скамейке на высоту 1,5-2 м, перелезая с одного пролета на другой, вправо, влево, не пропуская реек. Совершенствует умения и навыки лазания в подвижных играх: «Дети и рыси», «Мыши в кладовой», «Проползи в тоннель», «Кролики», «Перелет птиц» и др.

*Навыки и умения спортивных движений.* Ребенок осваивает правила переноски лыж (носить лыжи под рукой), чистит от снега, самостоятельно надевает и снимает их. Ходит на лыжах ступающим и скользящим шагом в позе лыжника, выполняет повороты на месте переступанием, подъемы на горку «полуелочкой», боком приставным шагом, проходит по учебной лыжне (0,5- 1 км), ходит по рыхлому снегу ступающим шагом. Выполняет игры на лыжах «Карусель», «Чье солнышко лучистой», «Шаги великаны» и др.

Поднимается с санками на горку, ведет санки на горку по желобу, скатывается уверенно с горки, попадает при скатывании в цель снежком, катают друг друга по снежным дорожкам, между снежными валами, по лабиринтам и др. Скользит по ледяным дорожкам на двух ногах, выполняет повороты, кружения, после разбега полуприседы (расстояние 5-6 м).

На 2-х и 3-х колесных велосипедах выполняет правила движения на

велодроме, ездить по прямой, по кругу, «восьмеркой», выполняет повороты направо, налево.

При обучении навыкам плавания закрепляет выдох в воду, погружение в воду с головой. Выполняет попеременные движения ногами вверх-вниз - «ножницы», «Золотая рыбка», закрепляет скольжение на воде в играх «Карусель», «Тоннель», ((Медузы» и др., имитирует движения разных рыбок (шустрого окуня, резкой щуки, важного карася, юркого ерша).

В оздоровительном танце выполняет шаги «русский переменный», боковой галоп, притопы правой и левой ногой на сильную музыкальную долю, подскоки на месте, перестраиваясь по музыкальному сигналу, выполняет «пружинки» с поворотом головы вправо, влево, приподнимание плеч с полуоборотом вправо, влево, имитирует образы живой и неживой природы, сказочные персонажи, выполняет постановку ног на носок, на пятку, движения парами по кругу в танцах и хороводах: «Березонька», «Уральский хоровод» и др. танцевальные композиции, двигается ритмично в соответствии с характером и темпом музыки, музыкальными образами.

*Развитие скоростных способностей.* Преодолевать уверенно полосу препятствий на прогулке, выполняет игровые упражнения. «Быстро возьми, быстро положи», «Кто больше и быстрее соберет шишек, камешков, цветных палочек», бег с вертушкой, султанчиками. Выполняет двигательные задания: «Через обручи к флажку», «Не замочи ног», ((Бегом по болотцу», учится бегать наперегонки, играть в разные варианты «Догонялок».

*Развитие выносливости.* Продолжительная ходьба, прогулки - походы на расстояние 1000 м с отдыхом. Выполняет подскоки «Кузнечики» в течение 30-40 сек. (сериями по 20 прыжков) с небольшими перерывами, использует тренажеры - резинки при влезании на гимнастическую стенку, рукоход, лиану. В ходьбе на лыжах - выполняет задания «Кто скорей на лыжах к финишу», «Шаги великаны - Карлики» и др., выдерживает на прогулке 2-3 подвижные игры подряд, сохраняет темп в оздоровительном беге, ходьбе, прохождении по лыжной дистанции.

*Развитие силовых способностей.* Самостоятельно умеет регулировать мышечные усилия, соблюдает правила качания на качелях: садится и слезает только при полной остановке, не спрыгивает и не стоит под ними, не раскачивает сверстника, если тот не высказывает желания, качается (в целях безопасности) только из исходного положения – сидя. Выполняет бросание мячей (вес 0,5 кг) друг другу из разных исходных положений только двумя руками. Развивает мышечную силу в «Классиках», междускоках. Ежедневно занимается физическими упражнениями на оздоровительных тренажерах и спорткомплексе по подгруппам по 10 - 15 мин. Выполняет висы, ползает по

канатам, шестам, веревочной лестнице, подтягивается на турнике, Занимается на детском велоэргометре, беговой дорожке. Упражняется в элементах рефлексотерапии: ходит босиком по ребристым доскам, песку, гравиию, деревянным брускам.

*Развитие координационных способностей.* Сохраняет устойчивое положение тела при быстрой остановке после ходьбы, бега, прыжков, вращений, приседаний. При стоянии на одной ноге «как Антошка на одной ножке», стоит в позе «Замри» 3-5 сек. Бегаёт по извилистым дорожкам, лабиринтам, перепрыгивать через канавки, пролезает в обруч.

*Развитие гибкости.* Ежедневно утром и после дневного сна захватывает пальцами ног мелкие предметы (палочки, шарики, шпильки, карандаши), подкатывает их к себе из положения сидя, стоя, лежа на спине, перекладывает направо, налево. Выполняет наклоны, повороты, поднятие ног с помощью тренажерного устройства «грация».

*Навыки культуры отдыха и социальной безопасности.*

Ребенок ориентируется в частях суток, строит свое поведение в соответствии с режимом дня – утром- я просыпаюсь, днем играю, учусь трудиться, вечером готовлюсь ко сну, ночью сплю, отдыхает все мое тело, набираюсь сил для следующего дня. С помощью взрослого устанавливает связь между совершаемым действием в течение дня и состоянием организма, высказывается о своем самочувствии, настроении «Я бодрый», «Немного устал», «Мне грустно». Объясняет, почему для хорошего настроения надо заниматься любимым делом: спортом, прогулкой, чтением, рисованием и др., выбирает необходимый материал для занятий на досуге, вспоминает особенности и качества, свойства предметов, тренажеров. Умеет на прогулке самостоятельно наблюдать окружающий мир, радоваться удивительным явлениям природы и окружающей жизни, видеть и передавать образы движущихся облаков, крон деревьев, сугробов снега, узорчатых сосулков и т.п.

Умеет восхищаться Уральской природой, любить ее, получать удовольствие от встречи с ней - заботиться о животных, бережно относиться к растениям во время лыжных прогулок, пеших походов, стараться видеть красоту в сухой веточке, корне и др. Вспоминает на основе видеоматериалов летний отдых с родителями на природе: о реках Чусовой, Сылве, Каме, туристических походах, пеших, на байдарках и т.п. и вновь переживает положительные эмоции совместно со сверстниками, взрослыми, формируя «образы здоровья». Умеет для активного отдыха принимать участие в спортивных досугах: «В гости к Айболиту», «Выполняем задания хозяйки Медной горы» и др.

### **Ш. Отношение ребенка к себе, своему здоровью и физической культуре.**

Ребенок уверенно говорит о своем имени, фамилии, возрасте, своем доме, квартире. Представляет о том, что он растет постепенно с течением времени, изменяется строение, величина частей тела, внешности, характера, действий, поведение зависит от его родителей, мамы, папы, бабушек, дедушек, это часть его наследия, которое состоит из привычек, традиций предков - пермяков. Они, как и я, жители Урала, были крепкими смелыми, выносливыми, способными переносить стужу и жару как богатырь Кам, Ермак Тимофеевич Мои родители используют для укрепления здоровья - закаливание, баню с растиранием снегом, купание в реке, бассейне, занимаются лыжам, аэробикой, теннисом, туризмом и т.п.

С помощью взрослого стремится к установлению связи между совершаемыми действиями, привычками и состоянием организма, настроением, самочувствием: «Я буду заниматься бегом как папа, чтобы стать здоровым и сильным», «Я вместе с бабушкой ходил в поход - у меня было хорошее настроение», «Я каждый день правильно чищу зубы, значит они у меня не будут болеть» Учится идентифицировать на основе анализа свои действия с действиями других детей, своих родителей: «-Я стал также хорошо прыгать на скакалке, как Оля», «Мы с мамой умеем делать массаж», «Я как дедушка люблю играть в футбол» и т.п. Знает, что в семье существуют определенные правила питания, одежды, порядка, осознавать, что и в группе детского сада нужно придерживаться этих правил совместной жизни для того, чтобы сохранить свободу и безопасность свою и близких людей, чтобы жизнь протекала спокойно и счастливо. Учится отмечать семейные традиции и гордиться ими (традиционные праздники, памятные даты, приготовление семейных блюд, любимые игры, увлечения)

Проявляет активность, инициативу к действиям близких взрослых, интересуется отношениями взрослых, подражает им, отражает в играх, поддерживает стремление ребенка к новым знаниям поведения человека, возможности жизни на Земле, уважении к своему наследию и здоровью, о жизни за счет внутренней и внешней энергии, о возможности пополнять свою энергию физическими упражнениями. Развивается настойчивость, целеустремленность в уходе за своим телом, выполнении правил здоровья, физкультурно-оздоровительной деятельности (выражает готовность шире узнавать мир движений людей и мир их здоровья, задает вопросы о себе своем организме, сравнивает свое состояние и других людей). Обсуждает вместе со сверстниками и взрослыми модель двигательного режима, планы совместных физкультурных занятий, варианты подвижных игр и спортивных упражнений в соответствии с сезоном, погодой, собственными

возможностями и т.п.

Развивается интерес к тренажерам, спортивному оборудованию и способам их использования в собственной практической деятельности. Бережно относится к себе, к сверстникам, воспитателям, родителям. Выполняет правила самосохранения. Активно проявляет доверие и любовь к окружающему миру.

### Результаты освоения образовательной области «Физическое развитие»

Уровни сформированности представлений ребенка о себе, своем здоровье и физической культуре.	Характеристика уровней
низкий	<p>ребенок имеет первоначальные, неполные представления о себе, представления о влиянии физических упражнений на общее состояние здоровья, требования к качеству выполнения физических упражнений, правилах безопасности выполнения движений, способах заботы о своем здоровье. С трудом представляет способы выражения своих состояний с помощью мимики и жестов. Недостаточно сформировано ценностное отношение к своему телу, частично знает основные правила заботы о своих телесных функциях, затрудняется устанавливать связи между строением органа и его назначением, между своим состоянием и способами заботы о себе и об окружающем мире, близких людях. Не сформированы различия в половых ориентациях мальчиков и девочек на основе выбора физических упражнений (для развития гибкости, ловкости, выразительности и грациозности девочек, для развития силы, выносливости, быстроты, настойчивости мальчиков).</p> <p>Недостаточное представление об эталонах физической культуры человека, о физических качествах человека - силе, ловкости, гибкости, выносливости, быстроте о необходимости выполнения правильной последовательности процессов одевания, умывания, правил гигиены и опрятности. Имеет отдельные</p>

	<p>представления о способах жизни людей в течение суток, способах профилактики заболеваний, общепринятых нормах поведения.</p>
средний	<p>Ребенок имеет первоначальные представления о влиянии физических упражнений на общее состояние здоровья, требованиях к качеству выполнения физических упражнений, правилах безопасности выполнения движений, способах заботы о своем здоровье, на наглядной основе понимания смысла здоровьесберегающей деятельности человека. Представляет способы выражения своих состояний с помощью мимики и жестов. Проявляет ценностное отношение к своему телу, знает основные правила заботы о своих телесных функциях, с помощью взрослого устанавливает связи между строением органа и его назначением, между своим состоянием и способами заботы о себе и об окружающем мире, близких людях. Имеет частичные представления о различиях в половых ориентациях мальчиков и девочек на основе выбора физических упражнений (для развития гибкости, ловкости, выразительности и грациозности девочек, для развития силы, выносливости, быстроты, настойчивости мальчиков).</p> <p>Знаком с основами человеческой двигательной культуры, ее эталонами имеет частичные представления о физических качествах человека - силе, ловкости, гибкости, выносливости, быстроте о необходимости выполнения правильной последовательности процессов одевания, умывания, правил гигиены и опрятности. Представляет способы жизни людей в течение суток, знает о способах профилактики заболеваний.</p>
высокий	<p>ребенок имеет аргументированные дифференцированные представления о влиянии физических упражнений на общее состояние здоровья, требованиях к качеству выполнения физических упражнений, правилах безопасности выполнения движений, способах заботы о своем здоровье, на наглядной основе понимания смысла здоровьесберегающей деятельности человека. Имеет</p>

	<p>представление о способах выражения своих состояний с помощью мимики и жестов Представляет о ценностном отношении к своему телу, знает основные правила заботы о своих телесных функциях, устанавливает связи между строением органа и его назначением, между своим состоянием и способами заботы о себе и об окружающем мире, близких людях. Имеет представления о различия в половых ориентациях мальчиков и девочек на основе выбора физических упражнений (для развития гибкости, ловкости, выразительности и грациозности девочек, для развития силы, выносливости, быстроты, настойчивости мальчиков).</p> <p>Знаком с основами человеческой двигательной культуры, ее эталонами имеет представление о физических качествах человека - силе, ловкости, гибкости, выносливости, быстроте о необходимости выполнения правильной последовательности процессов одевания, умывания, правил гигиены и опрятности. Представляет способы жизни людей в течение суток, знает о способах профилактики заболеваний.</p>
--	--

Уровни освоения навыков здоровья и физической культуры	Характеристика уровней
Низкий	<p>Ребенок не уверен в себе, стремление к самостоятельности в самообслуживании и выполнении процессов умывания, одевания, культуры еды подавлено (без напоминания не может соблюдать порядок и выполнять правила умывания, одевания, не может следить за своим внешним видом). Постоянно требуется помощь и прямые напоминания взрослого о правилах соблюдения порядка, последовательности выполнения бытовых процессов, иногда непосредственная помощь в отдельных действиях</p>
Средний	<p>Ребенок самостоятелен в самообслуживании и выполнении культурно-гигиенических навыков, без</p>

	напоминаний выполняет правила умывания, одевания, следит за своим внешним видом и порядком в игровой комнате. Однако самоконтроль за выполнением действий по самообслуживанию недостаточен, требуется помощь в оценке качества его деятельности (помог накрыть стол, навел порядок у кукол и т.п.).
Высокий	Ребенок полностью самостоятелен в выполнении правил и последовательности умывания, одевания, способов самообслуживания. Он отличается аккуратностью, тщательно выполняет все действия по самообслуживанию, руководствуется правилами, умеет адекватно оценивать деятельность по выполнению бытовых процессов, культурно-гигиенических навыков сверстников и свою. Проявляет заботу о слабых детях, малышах и взрослых, с радостью оказывает им посильную помощь в одевании, умывании, быту.

Уровни сформированности двигательных умений, навыков, способностей	Характеристика уровней
Низкий	Ребенок не умеет использовать знания о физических упражнениях, двигательных образах при выполнении движений, допускает много ошибок в технике. Не соблюдает темп и ритм движений, амплитуду заданную взрослым, выполняет движения только по показу, не может назвать и показать любимые движения, допускает нарушения правил в подвижных играх, интерес к процессу игры проявляет, не может удерживать цель двигательного задания, не замечает ошибок в действиях сверстников, упражнения для развития двигательных способностей выполняет с трудом.
Средний	Ребенок при выполнении физических упражнений руководствуется смыслом, эталонами техники движений, образцами, последовательно выполняет исходное положение, находит последовательность, все необходимые

	параметры движения на основе предварительного показа. Простые упражнения способен выполнять самостоятельно, увлекается процессом выполнения действия, подвижной игры, не всегда обращает внимание на результат. В выполнении физических упражнений и игр проявляет активность, познавательный интерес к тренажерам и новым физическим упражнениям
Высокий	Ребенок активен, уверенно выполняет физические упражнения. Руководствуясь знаниями техники и правил их выполнения. Проявляет инициативу, сохраняет цель двигательных заданий, контролирует и анализирует действия товарищей, может оценивать свои результаты с помощью взрослого. Самостоятельно использует свой двигательный опыт в играх, может придумывать новые комбинации движений и игр.

#### Требования к детям.

- бег с высокого старта 30м 14-13,5 с.
- прыжки в длину с места 40-60см
- бросать предметы (вес 100гр) не менее 4-5м
- бросание набивного мяча (1 кг) –не менее 1м
- спрыгивать в глубину 30-45см
- проходить на лыжах ступающим шагом не менее 400-600м
- скользить по ледяной дорожке на двух ногах- 2-3м
- скатываться с горки самостоятельно, выполняя разные задания

Уровни освоения навыков отдыха и социальной безопасности	Характеристика уровней
Низкий	Ребенок в ответ на просьбу взрослого называет по картинкам способы отдыха, признаки усталости, болезни, здоровья. При помощи взрослого . отдыхает и после напоминания выполняет правила социальной безопасности. Эпизодически принимает участие в игровых ситуациях, связанных со способами самосохранения, эмоциональные реакции слабо выражены
Средний	Ребенок различает и называет большое число своих

	<p>внутренних ощущений, умеет с небольшой помощью взрослого выполнять способы отдыха, проявляет сочувствие, сопереживание заболевшим людям, сверстникам. Восхищается жизнерадостным состоянием человека, животного. Знает и обыгрывает правила самосохранения. Эпизодически проявляет любознательность к «тропинке здоровья», обыгрывает ситуации здоровья и нездоровья в самостоятельных играх.</p>
Высокий	<p>Ребенок самостоятельно может регулировать свое активное поведение и отдых по самочувствию, объясняет признаки усталости. С удовольствием принимает участие в активном отдыхе: досугах, праздниках, сам предлагает поиграть в любимые подвижные игры, может организовать свой пассивный отдых. Знает основное строение органов человеческого организма, замечает и понимает признаки болезни. Знает правила самосохранения дома, на улице, активно включается в обыгрывание проблемных ситуаций «Помоги себе сам», «Что будет, если.?.». Любопытен. Эмоционален.</p>

Уровни отношения ребенка к себе, своему здоровью и физической культуре	Характеристика уровней
Низкий	<p>Не проявляет интереса к себе, своему здоровью, ник одному из физических упражнений. С удовольствием наблюдает за другими детьми, не может объяснить ход выполнения упражнения.</p>
Средний	<p>Задает поверхностные вопросы, активно проявляет интерес к физическим упражнениям, но особого усердия в выборе любимых движений не проявляет, часто переключается на другие виды деятельности, бывает избирателен.</p>
Высокий	<p>Проявляет интерес и активность к любым физическим упражнениям, объясняет, почему нравится то или иное</p>

	упражнение, имеется несколько предпочитаемых упражнений.
--	--

### **Методические рекомендации педагогам и родителям**

На пятом году жизни интенсивно продолжается созревание организма ребенка. К пяти годам рост детей в среднем достигает 104-110 см. Масса тела 17-20 кг, окружность грудной клетки 52 см. Дети этого возраста способны выдерживать физическую нагрузку до 20 минут. А интенсивность циклических упражнений до 10-12 минут в умеренном и спокойном темпе, интенсивные упражнения (бег на скорость, поднимание и бросание набивного мяча, удержание заданной позы) может длиться 5-15 сек. с интервалами отдыха до 2-3 мин. Продолжает совершенствоваться нервная система. Развивается мозг, растут и укрепляются кости, зубы, мышцы, усложняются связи между всеми системами организма. Этот возраст очень важный период в развитии движений ребенка, он обладает значительным запасом двигательных навыков и умений, движения детей постепенно становятся преднамеренными. В пять лет ребенок способен тщательно контролировать движения частей тела, ловить мяч двумя руками, хотя и не совсем удачно, так как иннервационный аппарат скелетных мышц еще активно созревает. В то же время в возрасте 4-5 лет у детей создаются предварительные зрительные представления о конечной фазе движений, т.е. зрительный образ движения. В возрасте 3-5 лет совершенствуется бег продолжительность без опорной фазы увеличивается вдвое по сравнению с опорной, однако она остается нестабильной и меняется от шага к шагу. Дети способны удерживать равновесие, стоя на одной ноге 15 секунд, хорошо прыгать, ходить по бревну (5x10x200см), ловко прыгать на скакалке, исполнять под музыку различные движения, меняя позу в соответствии с громкостью или высотой звука, устанавливается четкое доминирование правой или левой руки. Уверенно застегивают или расстегивают пуговицы. У ребенка повседневные виды активности усложняются, дети многие виды деятельности могут выполнять самостоятельно, хотя нуждаются в контроле и оценке взрослого. Очень большое значение имеет питание, так как требуется около 1800 калорий в день. В развитии восприятия значительно улучшается способность координации зрительных, слуховых, осязательных процессов (способны четко удерживать в памяти условия задачи и рассматривать объекты медленнее, более тщательно и систематично, по сравнению с детьми 3-4 лет), поэтому доводить начатое дело до конца может стать для детей пяти лет привычкой. К пяти годам дети хорошо различают наклонные, вертикальные и горизонтальные линии, они способны на основе

представлений о сходстве и различии отделять похожие предметы от непохожих, способны сравнивать образцы, эталоны разных видов деятельности, в частности эталоны техники физических упражнений. Возраст с 4-7 лет, рассматривается учеными, как сензитивный в развитии памяти и произвольного поведения человека, поэтому дети способны запоминать правила подвижных игр (2-4) и руководствоваться ими, усваивать правила безопасности жизни и др. У детей освоены основы речевой деятельности, они начинают понимать и пользоваться скрытым и переносным смыслом сказанного, осваивать элементы абстрактного мышления. Этот период называют «нейтральное детство», так как по внешним признакам - размер и форма тела (мальчики, девочки) мало чем отличаются, ведущей деятельностью становится игровая, которая развивает интеллект ребенка и его эмоциональную сферу. У детей сильно развита потребность в саморазвитии, им все интересно. Они мучают родителей и воспитателей вопросами, «почемучки» активно познают мир физической культуры и здоровья.

Особое внимание педагоги (родители) должны уделять освоению основ гигиены и санитарии, физической культуры, продолжать закреплять и развивать то, что было заложено в младшем дошкольном возрасте.

Успешная реализация физического развития и воспитания культуры здоровья детей среднего возраста предполагает соответствующую организацию педагогического процесса в группе ДОО и семье. Основной формой развивающего взаимодействия с детьми является совместная деятельность воспитателя (родителей) по укреплению и охране здоровья, по выполнению разнообразных форм и видов физических упражнений, исследованию объектов здоровья, изучению дидактических материалов, отражающих эту сферу действительности, разнообразные формы работы с «здоровьеформирующим дневничком» и т.д.. Заинтересованность педагогов (родителей) в совместном с детьми познании физической культуры и в здоровьеформирующих знаний, их увлеченность легко передаются детям, способствуют возникновению и развитию ответного чувства - стремления узнать мир «Человека», мир «Этикета», «Гигиены и санитарии», мир «Здоровья», получить удовольствие от этого процесса, любить этот мир.

Формы совместной физкультурно-оздоровительной деятельности воспитателя (родителей) и детей очень вариативны: самонаблюдения и здоровьеформирующие игры, элементарные опыты, чтение литературы о здоровье и физической культуре, работа с моделями «Мой распорядок дня», ростомером, физкультурно-оздоровительными тренажерами и др. Педагоги (родители) сами вправе решать, какие из этих форм, методов работы с детьми

наиболее интересны и привлекательны для детей, они могут постепенно перейти в традиции группы, семьи по воспитанию ЗОЖ.

Занятия по физической культуре и система занятий «Путешествие в страну Физкультуры и здоровья» играют немаловажную роль в формировании у 4-5 летних детей системы в здоровьесформирующих представлений и знаний о физической культуре. Наиболее полезны в этом возрасте здоровьесформирующие физкультурные занятия, они позволяют воспитателю наиболее целенаправленно формировать у детей полные и достаточно дифференцированные представления о причинах здоровья и нездоровья, обеспечивая детям, возможность познать эталоны и способы ЗОЖ. Воспитателю следует поддерживать и корректировать проявление самостоятельности в решении проблемных ситуаций здоровьесформирующего содержания, возникающих в повседневной жизни детей.

### **Старший дошкольный возраст (шестой год жизни)**

Задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»

1. Создать условия для гармоничного физического развития детей.
2. Формировать представления об особенностях своего организма, этикете, гигиене, культуре отдыха и безопасного поведения.
3. Побуждать детей к выполнению упражнений с необходимым мышечным напряжением, продолжать учить управлять своими «живыми движениями», учить способам контроля и оценки своих движений и сверстников.
4. Формировать первоначальные навыки преимущественно в зимних спортивных движениях, навыки спортивных игр, развивать навыки самоорганизации в подвижных и хороводных играх, воспитывать уважение к играм народов Прикамья.
4. Развивать двигательное воображение, двигательное творчество, развивать выносливость, быстроту и общую выносливость, и другие двигательные способности.
5. Содействовать становлению субъектного двигательного опыта, развивать потребность в двигательной активности и интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности:

#### **1. Представления ребенка о себе, своем здоровье и физической культуре.**

«Я человек» У ребенка расширяется круг знаний о себе, имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма (предрасположенность к некоторым особенностям телосложения, походке, способности заживления ранок, ушибов, реагировании на некоторые продукты питания, запахи и т.п.). Ребенок проявляет интерес к сведениям воспитателя, родных об организме человека, своем теле для чего нужно

сердце, почему оно стучит, для чего нужны уши, глаза, ресницы и пр., почему можно обнаружить сходство между функционированием отдельных органов моих и маминых (папиных, бабушкиных и т.п.), как я двигаюсь, дышу, смотрю, общаюсь с другими людьми. С помощью взрослого устанавливает связь между совершаемыми действиями и состоянием здоровья, имеет представления о модели ЗОЖ «Здоровьецветик» (красный лепесток - активные движения, оранжевый - гигиена тела, желтый - жизнерадостное настроение, зеленый - полезное питание, голубой - правильное дыхание, синий -необходимое закаливание, фиолетовый - забота о своих добрых поступках для здоровья). Имеет представления о разных способах здорового образа жизни человека - разных видах закаливания, дыхательной гимнастики, воздушных и солнечных ваннах, витаминно-, фито- и физиотерапии, массаже, корригирующей гимнастике. Имеет представления о способах заботы о своем организме, о том, как свежий воздух, солнце, вода, Уральская земля помогают при закаливании своего организма, о способах воздействия «лечебных запахов», о том, что происходит с мышцами и организмом человека во время массажа и т.п.

«Я открываю мир движений» Ребенок имеет представление о значении физических упражнений в жизни и здоровье человека, на наглядно-представленной основе может установить связь между результативностью выполнения упражнения и познанием отдельных свойств движений, их составных частей. Углубляется представление о технике движений и способах контроля и самоконтроля с помощью схем, моделей, пиктограмм, дидактических игр «Я иду», «Я бегу», «Я метая» и др. Учится устанавливать связь между движением и приливом крови к мышцам во время выполнения физического упражнения, связью мышечной работы и работой мозга, эмоциями и работой сердца и сосудов на основе моделирования и опытов, самонаблюдений во время физической нагрузки. Знакомится со способами развития двигательных способностей человека (Зачем человеку сила? Сила нужна, чтобы все трудные дела получались, поэтому нужно тренироваться очень долго, чтобы стать сильным как Илья Муромец, Ермак Тимофеевич, тогда и будет сила и т.п.). Систематизируются представления о зимних и летних спортивных упражнениях, особенностях их выполнения в условиях Урала. Знакомится с правилами использования спортивного инвентаря, требованиями к подготовке спортивной площадки, лыжни, катка и т.п. Знает историю некоторых спортивных упражнений: откуда лыжи на Урал пришли?, что такое баскетбол?, кто выковал конек? и др. Знает правилами выполнения оздоровительных физических упражнений: 1 - не задерживать дыхание при выполнении упражнений, 2 - для силовой выносливости мышц использовать

не тяжелые предметы, а вес собственного тела (висы, отжимания, ползание по скамейке, подтягиваясь двумя руками и др.), 3 - своим слабым мышцам (мышцам живота, спины, дыхательной грудной мускулатуре) давать значительную нагрузку, 4- не нагружать свои мышцы до боли, 5 выполнять физические упражнения, которые наиболее интересны и приятны и те, которые полезны для здоровья, 6 - выполнять упражнения на свежем воздухе.

«Я осваиваю гигиену и этикет» Ребенок осваивает систему представлений о культуре потребления и быта человека. Знакомится с основными правилами этики поведения за столом: не набрасываться жадно на еду, самостоятельно (в зависимости от своего желания и аппетита) выбирать себе вид пищи и объем порции (гарнир, питье), начинать прием пищи вместе со всеми, поджидая сверстников. Знает пословицы, поговорки о полезной пище, правилах питания, общения за столом. Ориентируется в правилах поведения в спортивных сооружениях, спортзале, в раздевалке, бассейне, уходе за своей одеждой, обувью, знает правила выполнения всех гигиенических процедур: перед сном мытье ног до голени с последующим растиранием кожи полотенцем «докрасна». Знает о том, что перед едой: необходимо освобождение организма от шлаков, тщательное мытье рук, чистка носа, туалет головы, а после еды: гигиена ротовой полости, которая состоит из полоскания рта и горла после любого приема пищи, чистки зубов после завтрака и на ночь. После прогулки и других занятий, общения с животными; мытье рук. Учится применять свои знания и представления в сюжетно-ролевых и режиссерских играх, здоровьесформирующих играх «Помоги зубику быть здоровым», «Что изменилось у Капризки?», «Хорошо - плохо», «Фанты» и др.

«Я учусь правильно организовывать свою жизнь» У ребенка углубляются представления о рациональном режиме активности и отдыха, о необходимости планирования своего времени, о необходимых элементах распорядка дня, без которых нельзя вырасти сильным красивым, здоровым: оздоровительной гимнастике, прогулке в любое время года (исключая морозы), приеме пищи, сне с открытой форточкой, самостоятельных упражнений в центре «Здоровье» на тренажерах, чередовании двигательной и умственной активности.

«Я учусь охранять свою жизнь и здоровье» Ребенок продолжает знакомиться со способами сохранения своего здоровья, со строением и работой отдельных важнейших органов и систем организма (сердца и сердечно-сосудистой системы, легких и дыхательной системы, желудка, печени и пищеварительной системы и др.). Формируется представления о правилах личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях:

если ребенок потерялся или заблудился, ему необходимо уметь обращаться за помощью к взрослым, знать и называть свои имя и фамилию, свой возраст, полный домашний адрес (область, город, поселок, улица, дом, квартира, знать номер домашнего телефона или близких родственников); если загорелась квартира или помещение детского сада - немедленно покинуть помещение, не прятаться, позвать на помощь; если увидишь пожар необходимо позвать взрослых; нельзя играть со спичками и вообще с огнем, нельзя трогать газовые краны у плиты, керосиновые лампы, нельзя трогать и включать в сеть электроприборы, телефон пожарной охраны - 01; если ты оказался на улице города, то должен знать следующие правила: переходить улицу только на зеленый сигнал светофора, переходить улицу в местах предназначенных для пешехода (пешеходный светофор, «зебра», подземный переход), если начал переходить улицу, посмотри влево, дойди до середины, посмотри вправо, в сельской местности ходить только по обочине дороги в сопровождении взрослого, на улице только по тротуару; если ты оказался на улице, на прогулке, то нельзя бросаться камнями и ледяными снежками, не ходить около высоких домов во время таяния снега, могут сорваться сосульки, пласты снега, не дразнить животных, остерегаться больных собак, кошек, не рвать и не брать в рот тех растений, которые не известны, не лезть в водоем, если не видишь, что там мелко; если намок, немедленно переоденься, переобуйся, не лижи языком зимой железные предметы. Учитя предвидеть простейшие последствия собственных действий на основе разнообразных ситуаций (Что делать, если ты потерялся в парке, лесу, остался один дома, встретился с незнакомым человеком? и др.).

## **II. Освоение навыков здоровья и физической культуры, культурно-гигиенических навыков.**

*Культурно-гигиенические навыки.* Ребенок осваивает навыки соблюдения правил выполнения гигиенических процедур, самоконтроля своего тела (чистота рук, лица, ногтей, ног), мыть их по мере загрязнения. Учитя испытывать отвращение к грязным рукам, неаккуратности, неопрятности, следить за чистотой и опрятностью одежды, владеть приемами чистки обуви, одежды, уметь пришивать пуговицу, вешалку. Умеет быстро одеваться и раздеваться, соблюдая порядок. Тактично говорит сверстнику о неполадках в его костюме, обуви, помогает устранять их. Учитя одеваться в соответствии с резко меняющейся температурой на прогулку дневную и вечернюю, выполнять поручения взрослых по самообслуживанию и действовать по собственной инициативе: пылесосить, вытирать, мыть в своем игровом уголке, в доме, просушивать свою одежду, обувь; садиться за стол причесанным, в опрятном виде, с чистыми руками, не мешать сверстникам за

столом, по их просьбе оказывать им помощь, оказывать услуги девочкам, благодарить за услуги детей и взрослых. Усваивает навыки не торопливой еды, начинать прием пищи и вставать из-за стола всем вместе, убирать свое место после еды, активно использовать в общении за столом знакомые пословицы, поговорки о здоровье, гигиене, культуре питания. Совершенствует культурно-гигиенические навыки в дидактических играх и упражнениях, решении игровых образовательных ситуаций «Почему возмутился Мойдодыр», «Как помочь Айболиту вылечить больных зверят?» и др. Принимает участие в театрализованной деятельности: «Театре здорового образа жизни», постановках детских опер «Мойдодыр», «Колобок», « По следам Ермака».

*Двигательные умения, навыки и способности.*

*Строевые упражнения.* Осваивает навыки самостоятельного построения в колонну, шеренгу, круг, полукруг, сохраняя интервалы и дистанцию, перестроения из шеренги в 2, 3, из колонны в 2, 3, 4 после предварительного расчета, в два круга без ориентиров, выполнения поворотов переступанием налево и направо, на месте и в движении. Совершенствуются навыки самоорганизации в строевых упражнениях, в подвижных и хороводных играх: « Чье звено скорее соберется», «Ручеек». «Построй колонну, шеренгу, круг», «У ребят порядок строгий», «Завевайся капуста», «А мы просо сеяли» и др. упражнения. Принимает исходные положения стоя - основная стойка (пятки вместе, носки врозь), стойка на коленях, сед ноги вместе, врозь, лежа на животе и спине, выполняет основные положения и движения рук одновременные и попеременные, однонаправленные и разнонаправленные - вперед, в стороны, вверх, перед грудью, махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед - назад), подъем рук вперед - вверх со сцепленными в замок пальцами, сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8-10 раз) с предметами (гимнастические палки, скакалки, флажки, эспандеры); выполняет повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения; выполнять движения для ног - приседания(10-15 раз), махи вперед-назад, держась за опору, выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх. Упражнения с отягощающими предметами - набивные мячи (1кг), гантели, детские гири (150г); кубы. Регулярно, в течение 8 - 10 минут добровольно, с желанием выполняет 6-7 упражнений, повторяет 6-8 раз, выполняет движения с большой амплитудой, в заданном темпе, согласовывает активный выдох с определенными фазами движений. Выполняет движения выразительно в соответствии с характером и динамикой музыки, развивается воображение на основе двигательных заданий «Заколдованные картинки», « Такое разное настроение», «Мое

любимое движение», «Двигательная угадай-ка» и др.

*Навыки, умения ходьбы, равновесия.* Формируются умения ходить широким, пружинистым шагом со свободным движением рук, придерживаясь указанного темпа и ритма, ускорять и замедлять темп, энергично, сохраняя правильную осанку; ходить широким шагом «Великаны», коротким «Карлики», ходить «как петушки» в полуприседе с перекатом с пятки на носок, «семенящим шагом» с перекатом с носка на пятку, на прямых жестких ногах «робот» на всей ступне; ходить, перешагивая через предметы высотой (20-25 см), по наклонной доске (высотой 35-40 см, шириной 20 см). Развивается чувство равновесия в движении и на месте. Ходит приставным шагом по доске, скамейке, держа в вытянутых руках предметы, идут навстречу друг другу, расходясь поворотом на середине, ходить по веревке, расположенной прямо, по кругу, зигзагообразно, по скамейке, бревну с мешочком или набивным мячом на голове (500г). Стоит на одной ноге («стойкий оловянный солдатик»), выполняет кружение в парах и по одному, выполняет перевороты на перекладинах, кольцах с целью развития вестибулярного аппарата под контролем взрослого. Выполняет упражнения для формирования правильной осанки - ходит на носках, пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы, в полуприседе. Совершенствуются навыки в подвижных и хороводных играх «Карусели», «Кот и мыши», «Ровным кругом», «Тише едешь, дальше будешь», «Ворон», «На горе то, калина» и др.

*Навыки, умения бега.* Осваивает навыки энергичного отталкивания от пола в беге, ускоряет, замедляет бег по сигналу, бегают с высоким подниманием колен, на носках, поднимая прямые ноги вперед «ножницы», бег «прыжками», с захлестыванием голени назад, пробегает под вращающейся веревкой разными способами, убегает от ловящего (продолжительность непрерывного бега 15-20 сек), учится бегать наперегонки (10-15 м), выполняет оздоровительный бег в медленном темпе 350 м (1-2 шага в сек), в быстром темпе 10м (Зраза), челночный бег 3х10м (обегать предметы) в медленном темпе (1,5-2мин), бег с преодолением препятствий высотой 20 см, бегают в колонне между предметами, не задевая их прямым и боковым галопом. Совершенствуются навыки бега в подвижных играх: «Ловишка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Караси и щука», «Бездомный заяц», «Совушка - сова», «Пятки» и др.

*Навыки и умения прыжков.* Усваивает навык энергичного отталкивания от земли двумя ногами с сильным взмахом рук, правильного разбега в зависимости от вида прыжка (в высоту или длину с разбега) Подпрыгивает,

стоя на месте ноги скрестно - ноги врозь, одна вперед другая назад, как «Антошка на одной ножке» попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед(4-5 м). Подпрыгивает стоя на месте, до предмета, расположенного на высоте 20-35 см, от поднятой вверх руки ребенка, с короткого разбега толчком удобной ноги. Прыгает в длину с места (60-80 см), в глубину (с пеньков, кубов, бревна, снежного вала высотой 30см) в указанное место, прыгать в длину с короткого прямого разбега (90-100 см). Совершенствуются навыки прыжков в подвижных играх: «Удочка», «Лиса в курятнике», «С кочки на кочку», «Скок поскок», «Кто сделает меньше прыжков?» и др.

*Навыки и умения катания, бросания, ловли.* Учится энергично делать замах из-за плеча и бросать маленькие мячи, мешочки с песком массой (150-200 г), камешки, шишки, снежки из исходного положения полповорота по направлению к цели на расстояние 6-7 м (из позы «натянутого лука»). Попадает в вертикальную, горизонтальную цели с расстояния 2- 2,5м. Бросают мяч друг другу и ловят его разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отскоком от земли одной и двумя руками) стоя, сидя. Прокатывает мяч одной, двумя руками из разных исходных положений между предметами, по разметке. Выполняет разнообразные упражнения с мячами «Школа Прикамского мяча» (Подбрось к солнышку, надень Обвинский сарафан, надень лапотки, завяжи платок и др.) и обручами. Отбивает мяч не менее 10 раз подряд на месте и в движении.

и набрасывает кольца на стержень (кольцеброс) с расстояния 1,5-2 м. Забрасывает мяч через сетку способом от груди, из-за головы вдаль и в кольцо на высоте 1,5м от земли. Совершенствуются навыки метания в подвижных играх и упражнениях: «Целься вернее», «Мяч капитану», «Охотники и зайцы», «Мяч через веревку», «Серсо», «Бильбоке» и др.

*Навыки и умения ползания и лазания.* Пролезает прямо в обруч (диаметр 40-60см), подвешенный на высоте 15-20 см от земли). Свободно, ритмично поднимается и спускается по гимнастической стенке (одноименным и разноименным способами) на высоту 2 м. Ползает на четвереньках по скамейке, наклонной доске, толкая головой мяч. Перелезает через бревно, скамейку произвольным способом. Передвигается приставным шагом с одного пролета гимнастической стенки на другой на высоте 1-1,5 м, перебираться с наклонной доски на гимнастическую лестницу, пролезать между рейками лестницы. Выполняет лазание по канату, веревочной лестнице произвольно. Совершенствуются навыки лазания в подвижных играх: «Перелет птиц», «Медведи и пчелы», «Не оставайся на полу», «Пожарные на ученье» и др.

### *Навыки спортивных упражнений.*

*Баскетбол* Перебрасывает резиновые мячи (диаметр 18-20 см) друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди, выполнять упрощенные правила игры в баскетбол

*Городки.* Выполняет броски биты двумя удобными ребенку способами сбоку, сверху. Выбивает городки с кона (5-6м) и полукона (2-3м).

*Бадминтон* Умеет правильно держать ракетку, отбивать волан ракеткой в заданном направлении, играть с воспитателем, со сверстниками.

*Футбол.* Выполняет ведение мяча правой, левой ногой в заданном направлении, передавать друг другу «щечкой», «пяточкой», носком ноги. Отбивание мяча ногой об стенку. Ведение мяча ногами между предметами на расстоянии 10 м. Забивать мяч в ворота. Учится играть по упрощенным правилам.

*Хоккей.* Выполняет ведение клюшкой шайбы с отрывом и без отрыва от клюшки, передает шайбу в парах на расстоянии 6-8м, забрасывает шайбу в ворота из разных положений прямо, справа и слева от ворот, играет по упрощенным правилам (без коньков на снежной укатанной площадке).

*Катание на санках:* осваивает навык скатывания с горки по двое, торможения при спуске, выполняет правила подъема с санками на гору, выполняет игровые задания «Целься вернее» - попасть снежком в корзину, мишень, сорвать ленточку, поворачивать при спуске с горки.

*Скольжение:* скользит по ледяным дорожкам после разбега (5-8м) и энергичного отталкивания, скользит, выполняя «Пружинки», «Фонарики», приседает и снова встает, скользит в глубоком приседе, с разными заданиями для рук, боком.

*Ходьба на лыжах:* осваивает навык ходьбы скользящим шагом на расстояние 800-1000 м, обходя встречающиеся препятствия, выполняет повороты переступанием, выполнять спуск с пологого склона (длина ската 30-4м), мягко пружиня, выполнять спуск со склона (длина ската 8-10м) в низкой стойке лыжника, проезжать в ворота, выполнять подъем на склон «лесенкой», ходить на лыжах длинным скользящим шагом с правильной перекрестной работой рук и ног на расстоянии 1,5км по пересеченной местности. Игры: «Кто первый повернется», «Слалом?», «Встречные перебежки», «Догонялки» и другие игры.

*Катание на коньках:* учится ухаживать за коньками, одевать, шнуровать их, устойчиво стоять на коньках на месте, сохранять равновесие на уменьшенной и повышенной опоре, скользить, выполнять повороты, тормозить и останавливаться.

*Катание на велосипеде:* уверенно катается на двухколесном велосипеде,

объезжать расставленные предметы «змейкой», «восьмеркой», выполняет повороты направо, налево.

*Плавание:* выполняет скольжение на груди, спине, плавать стилями (кроль, брасс) на расстоянии 10 м. Игры в воде: «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд и туннель», «Поймай воду», «Волны на Каме».

*Туризм:* выполняет переходы на лыжах по 15-20 минут с активным отдыхом по пересеченной местности, включая ориентировку по азимуту, по карте-схеме, выполняет пешие переходы по 20-25 минут и активным отдыхом между ними.

*Развитие скоростных способностей.* Выполняет бег в максимальном темпе на дистанции 20-25-30 м, бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад «Гонки лосей», «Быстрые журавли» и др., бег с ускорением, бег через палки, уложенные под углом друг к другу, бег скрестным шагом по обручам. Бег через палки, положенные на кубы, бег с перешагивавшем через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном).

*Развитие выносливости.* Увеличить общий объем беговой нагрузки с 720 до 1400 м, выполнять медленный бег по пересеченной местности (180-300 мх3 раза), бег со средней скоростью (100-250х2 раза).

*Развитие силы.* Вводить специальные силовые упражнения, требующие малых и средних усилий: упражнения с набивными мячами (вес 1 кг), удерживание ног под прямым углом из положения, сидя, лежа, висы на гимнастической стенке, соблюдая следующие требования упражнения на развитие силы должны иметь динамический характер, скоростно-силовые упражнения сочетать с упражнениями на гибкость. Выполнять упражнения преимущественно из исходного положения, сидя и лежа, упражнения выполнять сериями, в среднем темпе, с паузами для отдыха, дозировку увеличивать постепенно, внимательно следить за состоянием детей, приучая детей контролировать свое состояние, пульс, дыхание и др.

*Развитие гибкости.* Круговые движения рук в лучевом, локтевом, плечевом суставах до максимальной амплитуды, пружинистые наклоны туловища вперед и в стороны из исходного положения, сидя, лежа, повороты в стороны с активным отведением рук, поочередное отведение ног вперед, назад, в стороны, махи ногами и др. Дозировка для рук и плечевого пояса - 10-12, для туловища 6-8, для ног 8-10 раз. Выполнять упражнение «рыбка» - в течение 5-6сек., упражнения в парах.

*Развитие ловкости.* Развивать чувство («пространства», «времени») в подвижных и спортивных играх на лыжах, коньках, в воде, при выполнении

различных упражнений в равновесии (балансирование на мяче весом 5 кг), во время бега и ходьбы выполнение заданий «перемени предмет», «быстро возьми, быстро положи», остановиться после бега в разных позах и др.

*Танцевальные движения.* Выполнять народные плясовые движения, элементы детского бального и ритмического танца, шаг польки, переменный шаг, передавать в движениях различные характеры одного и того игрового образа - «Петрушка веселый, грустный, задумчивый», учить использовать выразительные пластические средства (позу, мимику, жесты).

*Навыки культуры отдыха и социальной безопасности.*

Учить детей занимать свое свободное время интересным и полезным делом . Формировать на основе потребностей устойчивые привычки к спорту, физической культуре, зарядке, двигательной активности как одному из самых полезных видов отдыха. Продолжать развитие «образов здоровья» на основе физических упражнений на прогулке, спортивных развлечений и , факторов психического благополучия (воспитание красотой и эмоциональным воздействием Пермской природы, с помощью снежных построек, сказочных персонажей, удивительных снежных композиций, так «Зимняя фантазия» в снежных нарядах парка обогатит зимние развлечения детей) Учится выполнять упражнения занимательной математики, математических и логических игр, головоломок для разумного отдыха. Посещает кружки по интересам или совместно со своими родителями, особенно с папами - спортивные, по работе с деревом, металлом, шахматы, планеризм, фотография и др., умеет играть в различные подвижные игры, организовывать их со сверстниками, учится расслабляться после напряженной подвижной игры, переключаться самостоятельно на игры малой подвижности, поддерживать в группе спокойную обстановку. Выполнять правила этики поведения во взаимоотношениях со взрослыми, со сверстниками. Необходимо развивать у ребенка умение размышлять над своими действиями, поступками, привычками, которые входят в образ жизни, учить строить свое поведение в соответствии с правилами и представлениями о культуре здоровья человека, его пищевом поведении, личной гигиене, труде и отдыхе.

### **III. Отношение ребенка к себе, своему здоровью и физической культуре.**

Представляет общий ход своего возрастного развития: я младенец, дошкольник, школьник, я как мама, папа, я как бабушка, дедушка пожилой человек; различать свои половые особенности во внешнем облике (мои черты лица, особенности телосложения- ▲ -девочка, ▼ - мальчик, прически, обуви и т.д.).

Понимает, что дети и взрослые испытывают разные физические и

эмоциональные состояния - радости, удивления, симпатии, усталости, огорчения, боли, печали, страха от результатов своей физкультурно-оздоровительной деятельности. Эти состояния проявляются с помощью мимики, действий, жестов, голоса. Осознает связь между своим правильным (неправильным) поведением и соответствующими чувствами взрослых, поведением сверстников, взрослых со своими чувствами. «Меня обрадовало то, что мама доверила мне, как взрослому/ остаться одному дома», «Дедушка очень огорчился, потому что я спрыгнул с качели», «Я такой счастливый, что моим друзьям понравилась моя игра» и т.п.

Учится бережно относиться к своему организму, осознает назначение отдельных органов, условия их нормального функционирования (у меня есть замечательный скелет, мой помощник, он помогает мне стоять, сидеть и защищает внутренние органы; сердце, печень, легкие, желудок, почки и др. от повреждений, поэтому нужно его беречь, учиться правильно падать на лыжах, на коньках). Выполняет способы страховки, тренироваться с помощью гимнастики, подвижных игр, физкультурно-оздоровительных тренажеров и др. Учит проявлять внимание и заботу к своим органам чувств, которые помогают рисовать, читать, слушать приятную музыку, вдыхать свежесть зимнего утра, ароматы деревьев, чувствовать приятный ветерок, скользкий лед, мокрую лыжню - это глаза, уши, нос, язык, кожа, чтобы сохранить их, необходимо точно выполнять все правила безопасности: следить за чистотой рук, глаз, ушей, носа, кожи, ног; играть в хорошо освещенной комнате, не забывать выполнять массаж лица, рук, ног, кожи, ушей, носа, гимнастику для глаз, не слушать очень громкую музыку, беречь все органы от холодного Уральского воздуха, мороза, закалять их. Любить свои органы чувств, находя сходство с родителями в цвете глаз, форме ушей, носа, строении рук и ног. Ответственно относиться к своим внутренним органам, в этой связи целенаправленно выполнять основные валеологические правила:

- Помоги своему сердцу работой всех своих мышц (439+1), занимайся ежедневно физическими упражнениями

- Помоги своим легким - дышать свежим воздухом, поэтому не ленись гулять ежедневно в парке, в лесу, на участке детского сада, спи с открытой форточкой.

- Помоги работе желудка и кишечника, пережевывая «33 раза» каждый кусочек пищи.

- Помоги своему мозгу мыслить, думать - береги от ударов, ушибов свою умную голову, совершай добрые поступки, выполняй любое дело с любовью.

Знать некоторые особенности своего организма и здоровья - «Я не

переносу клубнику» - у меня аллергия, «Мне нельзя очень быстро бегать и прыгать» - сильно колет сердце, « Мне нужно носить очки» и т.п. Осознавать значение укрепления здоровья с помощью закаливания, бережно относиться к традициям пермяков - купаться в снегу, париться в бане, мыться летом в реках, терпеливо переносить зной и холод. Понимать роль физических упражнений как деятельности особой значимости для оздоровления человека и его организма.

Представлять возможные травматические ситуации, опасные для здоровья. Разумно обращаться с огнем, электроприборами.

Интересоваться событиями жизни родителей, близких - их спортивными и другими увлечениями. Задавать вопросы о жизни, смерти, функционировании организма - « Что будет, если?». Выражать свои чувства, мысли, переживания, настроения по поводу своих поступков и других людей. «Я мечтаю о...», «Меня волнует...» и т.п. Владеть элементами самоконтроля, сопоставлять свои действия с действиями героев сказок - эталонами физической силы (Ильей Муромцем, Никитой Кожемякой, богатырем Камом и др.), моделью выполнения физических упражнений « Двигоцветиком», «Двигательными ступеньками», правилами здоровья, уметь находить ошибки сверстников, свои, своевременно их исправлять.

Проявлять настойчивость, преодолевать свой страх, неуверенность в работе на тренажерах, в сложно-координационных упражнениях, уметь проявлять волевые усилия - «терпеть на дистанции».

Находить занятия по душе, с удовольствием рассказывать о своих достижениях в любимом деле - «научился скатываться с большой горки на лыжах», «на гимнастической стенке я делаю «уголки» 10 раз, а раньше боялся» и т.п.

Учить быть критичным к себе, стремиться преодолеть свои недостатки, проявлять чувство самоуважения, собственного достоинства. Учить доброму отношению к себе, к людям, ко всему живому, заботиться о своем здоровье.

### **Результаты освоения образовательной области «Физическое развитие»**

Уровни сформированности представлений ребенка о себе, своем здоровье и физической культуре.	Характеристика уровней
низкий	Ребенок владеет отдельными неаргументированными, первоначальными представлениями о себе, имени,

	<p>фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма; не может устанавливать связь между совершаемыми действиями и состоянием здоровья даже с помощью взрослого, имеет нечеткие представления о модели ЗОЖ «Здоровьецветик», о разных способах здорового образа жизни человека, о значении физических упражнений в жизни и здоровье человека, затрудняется на наглядно-представленной основе установить связь между результативностью выполнения упражнения и познанием отдельных свойств движений, их составных частей представление, с трудом ориентируется в технике движений и способах контроля и самоконтроля с помощью схем, моделей, пиктограмм, дидактических игр «Я иду», «Я бегу», «Я метаяю». Имеет неясные представления о зимних и летних спортивных упражнениях, особенностях их выполнения не знает историю некоторых спортивных упражнений, не сформирована система представлений о культуре потребления и быта человека. Имеет отдельные представления об основных правилах этики поведения за столом. С трудом ориентируется в правилах поведения в спортивных сооружениях, спортзале, в раздевалке, бассейне, уходе за своей одеждой, обувью, знает некоторые правила выполнения гигиенических процедур, имеет некоторые представления о рациональном режиме активности и отдыха, о необходимости планирования своего времени, о необходимых элементах распорядка дня представления о правилах личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях, не осознает необходимости выполнения правил.</p>
<p>средний</p>	<p>Ребенок владеет первоначальными представлениями о себе, имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма. С помощью взрослого с трудом устанавливает связь между совершаемыми действиями и состоянием здоровья, имеет представления о модели ЗОЖ «Здоровьецветик». Имеет представления о разных способах здорового образа жизни человека, о значении физических упражнений в</p>

	<p>жизни и здоровье человека, на наглядно-представленной основе с трудом может установить связь между результативностью выполнения упражнения и познанием отдельных свойств движений, их составных частей, затруднено формирование представления о технике движений и способах контроля и самоконтроля с помощью схем, моделей, пиктограмм, дидактических игр «Я иду», «Я бегу», «Я метая», представления о зимних и летних спортивных упражнениях, особенностях их выполнения, знает историю некоторых спортивных упражнений систему представлений о культуре потребления и быта человека. Знакомится с основными правилами этики поведения за столом. Ориентируется в правилах поведения в спортивных сооружениях, спортзале, в раздевалке, бассейне, уходе за своей одеждой, обувью, знает правила выполнении всех гигиенических процедур о рациональном режиме активности и отдыха, о необходимости планирования своего времени, о необходимых элементах распорядка дня представления о правилах личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях.</p>
<p>высокий</p>	<p>Ребенок владеет дифференцированными представлениями о себе, имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма, аргументирует их по отдельным признакам (внешние различия, личностные качества, особенности проявления чувств, эмоций, полоролевого поведения и др.), С помощью взрослого устанавливает связь между совершаемыми действиями и состоянием здоровья, имеет представления о модели ЗОЖ «Здоровьецветик». Имеет представления о разных способах здорового образа жизни человека имеет представление о значении физических упражнений в жизни и здоровье человека, на наглядно-представленной основе может установить связь между результативностью выполнения упражнения и познанием отдельных свойств движений, их составных частей представление о технике движений и способах контроля и самоконтроля с помощью схем,</p>

	<p>моделей, пиктограмм, дидактических игр «Я иду», «Я бегу», «Я летаю» представления о зимних и летних спортивных упражнениях, особенностях их выполнения знает историю некоторых спортивных упражнений систему представлений о культуре потребления и быта человека. Знакомится с основными правилами этики поведения за столом. Ориентируется в правилах поведения в спортивных сооружениях, спортзале, в раздевалке, бассейне, уходе за своей одеждой, обувью, знает правила выполнения всех гигиенических процедур, о рациональном режиме активности и отдыха, о необходимости планирования своего времени, о необходимых элементах распорядка дня представления о правилах личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях.</p>
--	---

Уровни освоения навыков здоровья и физической культуры	Характеристика уровней
Низкий	<p>Нечеткое представления о правилах гигиенической культуры, ребенок знает способы выполнения некоторых культурно-гигиенических навыков, но самостоятельно без напоминания взрослого их не выполняет, они не стали для него привычкой. Ребенок затрудняется в установлении связи между тщательным выполнением правил гигиены и своим здоровьем. Не может объяснить, почему необходимо выполнять правила здоровья. Познавательное отношение к гигиенической культуре и правилам этикета неустойчивое.</p>
Средний	<p>Ребенок имеет представление о значении гигиенической культуры, устанавливает связи между своим здоровьем и выполнением культурно-гигиенических навыков, понимает важность осуществления гигиенических процедур (уход за телом, волосами, выполнение приемов поддержания опрятности одежды, обуви, выбора одежды по сезону и температуре воздуха). Может объяснить, в чем ценность выполнения навыков гигиены и этикета</p>

	Интерес к гигиенической культуре неустойчив.
Высокий	Ребенок самостоятельно, без напоминания выполняет все правила гигиены и этикета, у него проявляется устойчивая привычка выполнять культурно-гигиенические навыки. Он уверенно обосновывает значение гигиенической культуры, проявляет устойчивый интерес к своему здоровью,

Уровни сформированности двигательных умений, навыков, способностей.	Характеристика уровней
Низкий	Ребенок допускает много ошибок в технике выполнения движений. Не соблюдает заданный темп, ритм, не может найти свое место в пространстве зала, площадки, постоянно нуждается в поддержке и помощи взрослого. Нарушает правила в играх, хотя с желанием в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает. Интерес к выполнению физических упражнений низкий.
Средний	Ребенок владеет основными элементами техники большинства движений, выполняет их с должным мышечным напряжением По предложению воспитателя может замечать ошибки у сверстников при выполнении движений и в подвижных играх. Увлечен процессом, забывает о правилах и цели выполняемых физических упражнений, поэтому не всегда обращает внимание на результат, хотя способен понимать зависимость между качеством выполнения упражнения и результатом. В играх хорошо справляется с ролью водящего, правил не нарушает. В самостоятельной двигательной деятельности проявляет интерес только к любимым играм и физическим упражнениям.
Высокий	Ребенок уверенно, точно, с должными мышечными усилиями выполняет физические упражнения, с хорошей амплитудой в заданном темпе и ритме,

	<p>выразителен в выполнении творческих двигательных заданий, проявляет двигательные способности: силу, ловкость, выносливость и др. Самостоятелен, умеет планировать свои действия в игре, выполнении двигательного задания, проявляет самоконтроль, самооценку, осознает зависимость между качеством выполнения движения и его результатом, владеет навыками самоорганизации игр. Проявляет постоянный интерес к двигательной активности.</p>
--	--

Требования, к детям.

- бег 30м (за 7,8 – 7,1сек)

- прыгать в длину с места 90-95см

Прыжок в длину с разбега- 140-160см

Прыжок в высоту с разбега- 40-45см

- бросать предметы (вес 250гр) 5,0 – 6,0 м

Метание набивного мяча- 2,5-3,0м

- спрыгивать в глубину 40-45см

- проходить на лыжах ступающим шагом не менее 1500-2000м

- скользить по ледяной дорожке разными способами

- скатываться с горки самостоятельно

Уровни освоения навыков отдыха и социальной безопасности	Характеристика уровней
Низкий	Ребенок в ответ на просьбу взрослого называет по картинкам способы отдыха, признаки усталости, болезни, здоровья. При помощи взрослого отдыхает и после напоминания выполняет правила социальной безопасности. Эпизодически принимает участие в игровых образовательных ситуациях, связанных со способами самосохранения, эмоциональные реакции слабо выражены.
Средний	Ребенок различает и называет большое число своих внутренних ощущений, умеет с небольшой помощью взрослого выполнять способы отдыха, проявляет сочувствие, сопереживание заболевшим людям,

	<p>сверстникам. Восхищается жизнерадостным состоянием человека, животного. Знает и обыгрывает правила самосохранения. Эпизодически проявляет любознательность к «тропинке здоровья», обыгрывает ситуации здоровья и нездоровья в самостоятельных играх.</p>
Высокий	<p>Ребенок самостоятельно может регулировать свое активное поведение и отдых по самочувствию, объясняет признаки усталости. С удовольствием принимает участие в активном отдыхе: досугах, праздниках, сам предлагает поиграть в любимые подвижные игры, может организовать свой пассивный отдых. Знает основное строение органов человеческого организма, замечает и понимает признаки болезни. Знает правила самосохранения дома, на улице, активно включается в обыгрывание проблемных ситуаций «Помоги себе сам», «Что будет, если.?». Любопытен. Эмоционален.</p>

Уровни отношения ребенка к себе, своему здоровью и физической культуре.	Характеристика уровней
Низкий	<p>Не проявляет интереса к себе, своему здоровью, ни одному из физических упражнений. С удовольствием наблюдает за другими детьми, не может объяснить ход выполнения упражнения.</p>
Средний	<p>Задаёт поверхностные вопросы, активно проявляет интерес к физическим упражнениям, но особого усердия в выборе любимых движений не проявляет, часто переключается на другие виды деятельности, бывает избирателен.</p>
Высокий	<p>Проявляет интерес и активность к любым физическим упражнениям, объясняет, почему нравится то или иное упражнение, имеется несколько предпочитаемых</p>

упражнений.

### Методические рекомендации для педагогов и родителей

Возраст детей 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса, так средний рост 111-118 см, а формула гармонично физически развитого ребенка выглядит: мальчики при диапазоне роста

104-111 см-вес 17-20 кг ;

111-118 см-вес 18-23кг девочки - при диапазоне роста

104-111 см-вес 18- 19кг

111 -118 см -вес 19 -22 кг

Частота сердечных сокращений достигает 85-100 ударов в минуту, при физической нагрузке увеличивается: при большой интенсивности до 150 - 170 ударов в минуту, при средней интенсивности - 140 - 150 ударов в минуту, нормализация в течение 2-3 минут, частота дыхания в минуту - 24. Длительность интенсивной умственной деятельности до 25 мин, физической деятельности до 35 минут. Для детей этого возраста характерно АД в норме: систолическое 95-114, диастолическое 51-70. На шестом году жизни у ребенка начинается смена молочных зубов на постоянные, по «зубной формуле» можно провести оценку уровня возрастного, биологического развития:

Пол	Замедленное развитие	Развитие соответствует возрасту	Ускоренное развитие
девочки мальчики	0 0	1-6 1-5	более 6 постоянных зубов более 5 постоянных зубов
В шесть с половиной лет:			
девочки мальчики	от 0 до 2 от 0 до 2	3-9 3-8	более 9 постоянных зубов более 8 постоянных зубов

Активно продолжается развитие двигательной функции, появляется способность к выполнению тонких и точных движений. Возрастные перестройки координации в перекрестных движениях затрагивают главным

образом верхние конечности, развитие пространственной ориентировки связано с повышением проприорецептивной чувствительности, дети хорошо дифференцируют мышечные ощущения, поэтому им становятся доступными более сложные по технике движения, в этом возрасте наиболее интенсивно происходит морфологическая дифференцировка синаптических терминалей, что улучшает нервно-мышечное взаимодействие и обеспечивает возможность уверенно управлять своими «живыми движениями». У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но достаточно слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. Заметно улучшается функция равновесия, при этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Развитие психических процессов обеспечивает возможность выполнять контроль и оценку как собственных движений, так и движений других детей, уровень развития аналитико-синтетической деятельности позволяет ребенку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, прогнозировать свои практические и игровые действия. У ребенка начинает формироваться расслоение «образа Я» на реальный и потенциальный образ, у него появляется желание воображать себя персонажем сказки, фильма, рассказа, приписывая себе качества героя. На шестом году жизни ребенка разные линии психического развития ребенка соединившись, обеспечивают возможность для произвольности поведения, самостоятельно без помощи взрослого играть в подвижные и спортивные игры, заниматься, выполняя правила безопасности жизни с физкультурно-оздоровительными тренажерами.

Основное содержание представлений о здоровье и физической культуре формируется в совместной с педагогами (родителями) деятельности в повседневной жизни. Ежедневно организуется работа в центре «Здоровья», проводятся валеологические наблюдения за своим физическим и психическим состоянием, данные заносятся в виде символов в валеологический дневничок, наборное полотно «радугу настроений». Продолжается проведение валеолого-физкультурных занятий, которые обеспечивают возможность осваивать правила здорового образа жизни, своим поведением воспитатель показывает примеры доброго, заботливого отношения к людям, побуждает ребят замечать состояние сверстника (обижен, огорчен, скучает) и проявлять заботу и сочувствие, готовность помочь. Важно показать старшим дошкольникам способы решения простейших житейских ситуаций, «жизненных мелочей», которые помогают ребенку сохранять согласие с собой и другими людьми, как составить записку, позвонить по телефону, как обратиться с просьбой к незнакомым

людям, как приготовить несложное угощение, как красиво накрыть стол, быстро навести порядок в комнате, уголке и др. Воспитатель сам своим примером показывает детям различные образцы культуры поведения, этикета, отношения к физической культуре. Прежде всего, она поощряет детей, которые самостоятельно, по своей инициативе следуют здоровьесформирующим правилам и требованиям выполнения физических упражнений, что побуждает других детей подражать положительным действиям. По отношению к детям, часто нарушающим правила, воспитатель использует предваряющие их действия оценки, содержащие напоминания о правильных действиях. Например: « Ванечка сегодня не будет играть с мячом около песочницы, там построена крепость, он не захочет ее разрушить. Хорошо играть на площадке, вот тут, где есть разметка и свободно, и мячу здесь веселей подпрыгивать». Ежедневно воспитатель находит время, чтобы побеседовать с отдельными детьми на темы здоровья и физической культуры. Эти диалоги помогают ребенку правильно строить свое отношение, к здоровью, по-новому взглянуть на знакомые события. Много внимания следует уделить разучиванию стихотворений, составлению и отгадыванию загадок, ребусов, кроссвордов, знакомству с народными средствами от простуды, пословицами и поговорками. Ежемесячно проводить досуги, развлечения на здоровьесформирующие темы, соревнования « Мама, папа и я -здоровая семья», создать театр «Здорового образа жизни», ввести любимые детьми персонажи «Неболейки», «Здоровейки», «Нехворайки» и др.

Особое место следует уделить работе с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и здоровьесформирующим знаниям, создавая условия для углубления и упрочения этого интереса.

### **Старший дошкольный возраст (седьмой год жизни)**

Задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»

- 1.Создавать условия для гармоничного физического развития и воспитания ценностного отношения детей к своему здоровью и человеческой жизни.
- 2.Обогащать представления о способах поддержания, укрепления и сохранения здоровья средствами физической культуры.
3. Побуждать детей к точному, энергичному и выразительному выполнению всех физических упражнений, упражнять в умении контролировать технику выполнения движений, обучая способам самоконтроля и самооценки, учить элементарному планированию и прогнозированию своих действий, совершенствовать навыки самоорганизации детей в подвижных и спортивных играх, развивать двигательное воображение, добиваясь

выразительного и вариативного выполнения движений, закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях, целенаправленно развивать координационные способности, преимущественно в зимних видах физических упражнений.

4. Развивать у ребенка позицию субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности, добиваться самостоятельного выполнения необходимых навыков гигиены и санитарии, самообслуживания, осуществлять самоконтроль за самочувствием после физической нагрузки, помочь ребенку осознать свою умелость в выполнении всех элементов этой деятельности, помочь осознать свои способности, сделать выбор любимой спортивной игры, движения, воспитать привычку выполнения всех необходимых человеку навыков культуры здоровья

6. Содействовать становлению субъектного двигательного опыта, развивать умение осуществлять самоконтроль и самооценку, планирование физкультурно-оздоровительной деятельности.

7. Содействовать проявлению индивидуального стиля физкультурно-оздоровительной деятельности, проявлению творчества, инициативы, выразительности движений.

### **1. Представления ребенка о себе, своем здоровье и физической культуре.**

«Я человек» У ребенка развивается у ребенка «образ Я» реальный, т.е. те качества, которые у него имеются и «образ Я» потенциальный, т.е. те положительные черты, которые бы ребенок хотел у себя видеть, так и отрицательные, которые бы он не хотел иметь, углубляются представления о самом себе, своих индивидуальных особенностях, формируется положительная оценка и образ себя.

Учится обращать внимание на свою внешность, в которой значительное место принадлежит лицу, его форме: круглое, овальное, с заостренным подбородком, с широкими скулами. Отвечает на вопросы: какого цвета у тебя глаза, какие они (большие, не очень большие, какой формы), какой формы у тебя нос, как называют людей с таким же цветом волос, как у тебя, какие они (длинные, курчавые), есть ли на твоём лице румянец, какого цвета у тебя губы и др.? Знакомится с тем, что имя растёт вместе с человеком: Маша - Мария, Саша - Александр, когда ты пойдёшь в школу то имя станет полным, а когда повзрослеешь, то тебя станут величать по имени-отчеству.

| В русской культуре отчество дается по имени отца. Отвечает на вопросы: тебе нравится свое имя, хотел бы ты, чтобы тебя звали по другому? Как? Какое у тебя полное имя-отчество, а у мамы, у папы? Какая у тебя семья, твои семейные обязанности? Почему тебя называют пермяком? Оживи свое

генеалогическое древо? Отвечать на вопрос- на кого из твоих родственников ты бы хотел быть похожим? Почему? Формируются представления о замечательном даре природы - человеческом теле, благодаря особенному строению, отличному от строения животных, люди стали людьми.

Узнает о способах бережного отношения человека к своему телу, знакомится с неприятностями, которые подстерегают человека, если не выполнять правила жизненной безопасности, осознает смысл задаваемых правил. Знакомится с историческими взглядами людей на тело как источник наслаждения и удовольствия, которые тело получает из внешнего мира через органы чувств и ощущения.

Имеет представления о чувствах и настроениях человека, каким образом каждое настроение обязательно по-своему отражается на внешности человека, особенно на его лице (страх, усталость, обида, радость, | тревога, удивление, бодрость, смех, раздражение, испуг, слезы, беспокойство, уныние, благодушие, дружелюбие, восхищение, оцепенение, враждебность, ужас, любопытство, интерес, агрессивность, беспечность, радость, восторг, боль). Узнает о себе как «живом» человеке на основе следующих признаков (Я живой - могу расти, чувствовать, летать, падать, лежать, питаться, хотеть, рождаться, дышать, учиться, шелестеть, стареть, любить, стоять, болеть, говорить, ломать, ласкаться). Отвечает на вопросы, если бы у тебя была волшебная палочка, которая могла бы тебя превратить в любое существо, то кем бы ты хотел стать? Знакомится с человеческим образом жизни: общением, рукотворным миром, человеческой культурой. Способен отвечать на вопросы: какая особенность человеческого тела позволила человеку шить одежду, строить жилище, заниматься физическими упражнениями, создавать свой собственный мир, в отличие от животных, в котором ему было бы удобно жить?

Имеет представления о человеческих качествах (аккуратность, чистоплотность, лень, общительность, ум, обидчивость, красота, самостоятельность, драчливость, любовь, неряшливость, ответственность, доброта, доброжелательность, непонятливость, счастье, мода, настойчивость, вежливость, воспитанность, образованность, спортивный вид, ловкость, сила, уверенность, талант и др.) и может выбрать те, которые подходят к нему больше всего.

«Я открываю мир движений» Ребенок имеет представления о технике выполнения движений, учится различать по существенным признакам скорость, направление движения, смену темпа и ритма, продолжает учиться проявлять волевые усилия при выполнении сложных упражнений, настойчивость в достижении хорошего результата. Формируются

представления о признаках красоты и гармонии движений человека, эстетического отношения к миру движений. Развивается личный вкус в выборе физических упражнений. Отвечает на вопрос, почему жители Перми предпочитают зимние виды спорта?

«Я осваиваю гигиену и этикет» Формируется система представлений о культуре потребления человека и быта. Ребенок знакомится с обязанностями семьянина (материальное обеспечение семьи, приобретение продуктов, приготовление пищи, воспитание и обучение детей, мытье посуды и уборка кухни, забота о чистоте и внешнем виде одежды и белья, уборке квартиры, починка вещей и ремонт квартиры, забота о здоровье, уход за больными, ремонт одежды, пошив и вязание вещей, организация досуга и отдыха семьи). Закрепляются представления в играх «Наведи порядок на кухне», «Что в быту моей семьи делаю я, папа, мама, бабушка, дедушка», отражать их в сюжетно-ролевых играх. Формируются представления о том, что исполнение этих обязанностей, удовлетворяет потребности семьи и делает жизнь семьи уютной и радостной. Может на основе знаний литературы сравнить с жизнью Золушки в семье мачехи, ответить на вопросы: справедливо ли вела себя мачеха?, можно ли считать эту семью благополучной?, смогут ли дочери мачехи создать «теплую» семью, когда вырастут? Умеет анализировать свои обязанности в группе детского сада, понимает, что у каждого человека также есть свои потребности, если их не удовлетворять, жизнь станет невозможной. Отвечает на вопросы: долго ли ты сможешь обходиться без еды? Кто заботится о твоём быте в детском саду? и т.п. В процессе бытовой, игровой деятельности ребенок уточняет и систематизирует свои знания и полезной и вредной пище, наименовании блюд, о последовательности их приготовления, о посуде (столовой, чайной, кухонной), о мебели (столовой, кухонной, спальней и др.). Учится культуре содержания вещей, игрушек, книг и пользования ими, культуре труда по самообслуживанию. Представляет и осознает зависимость результатов труда по наведению порядка и чистоты вокруг от уровня своих усилий. Формируются представления об этикете поведения за столом, правилах выполнения личной и общественной гигиены.

«Я учусь правильно организовывать свою жизнь» Ребенок имеет представление о том, что такое рациональный отдых, развивается потребность в культуре отдыха и восстановлении жизненных сил. Формируется на основе потребности в движении устойчивая привычка к спорту, физической культуре, зарядке, двигательной активности как одному из самых полезных для человека видов отдыха.

«Я учусь охранять свою жизнь и здоровье». Знает о здоровье человека, о

том, что оно зависит от правильного удовлетворения его жизненно-важных потребностей, сохранении целостности его органов, качеств среды обитания, об основные правилах безопасности поведения на улице и в помещении. Представляет правила поведения в экстремальных ситуациях, типичных для того или иного времени года на Урале (гроза, пожар.) гололед, метель, сильный ветер - смерч, наводнение и др.)

## **II. Навыки здоровья и физической культуры**

*Культурно-гигиенические навыки.* Ребенок умеет самостоятельно выполнять правила гигиены (мыть руки перед сервировкой стола, после работы в уголке природы, после посещения туалета и пр., контролировать качество мытья рук, ног, шеи, лица, чистки зубов, состояние прически). Выполняет гигиенические требования ухода за органами чувств (зрения, слуха, осязания, обоняния, вкуса) на основе специальных ситуаций, понимая зависимость системы потребностей человека как живого существа от условий его образа жизни (низкая или высокая температура, будет отсутствовать влага, изменится место обитания человека - попал на Луну, в космос, не будет пищи, кислорода) т.е. осознавать каким образом могут изменяться проявления чувств и как защитить свои органы в чрезвычайных ситуациях, в повседневной жизни. Способен выполнять требования гигиенических основ организации любой деятельности; читать, рисовать при достаточной освещенности, постоянно сохранять правильную осанку; правил поведения с больными (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не есть из одной посуды); правил ухода за больными (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник), отражать их в сюжетно-ролевых играх. Выполняет правила отдыха, умеет расслабляться- Владеет способами контроля за соблюдением навыков и умений личной опрятности, испытывает потребность в аккуратном внешнем виде. Обладает способностью одеваться и раздеваться в соответствии с погодными условиями в необходимом темпе, правильно и аккуратно складывать или вешать на место одежду, обувь, любоваться фасоном, моделью одежды, прически. Умеет помогать малышам в уходе за внешним видом. Умеет выполнять навыки самообслуживания и культуры еды: правильно и красиво, удобно сидеть за столом, не откидываться на спинку стула, не расставлять локти, не ставить их на стол, правильно пользоваться столовыми приборами, не есть ложкой то, что можно есть вилкой. При необходимости вести беседу (не с полным ртом) о полезных продуктах, витаминах, целебных травах Пермского края, получать удовольствие от приятной музыки, общения со сверстниками, угощать гостей, рассказывать о традициях Уральской кухни, оказывать им услуги. Умеет выдвигать предположения о причинах и

результатах наблюдаемых явлений болезни иди здоровья человека, замечать и осознавать противоречия в суждениях основных героев Хворайки и Неболейки, использовать разные способы проверки предположений, опыты, длительные сравнительные наблюдения за состоянием своих органов (зубы, кожа, руки, ноги, сердце) при выполнении правил гигиены. После нарушения некоторых правил, формулировать выводы, делать для себя «маленькие открытия». Учится моделировать характерные и существенные признаки состояния здоровья и нездоровья, рассказывать о ситуациях, которые произошли или могут произойти при нарушении культурно-гигиенических навыков из-за лени, неумения или нежелания вовремя и точно им следовать.

#### *Двигательные умения, навыки и способности*

*Строевые упражнения.* Ребенок самостоятельно строится в шеренгу, колонну, круг, полукруг, врассыпную, соблюдает интервалы и дистанцию, равняется в колонне, шеренге, точно выполняет команды «Становись», «Равняйсь», «Направо», «Налево», «Шагом марш», рассчитывается на «первый-второй». Учится перестраиваться после предварительного расчета из одной шеренги в две, три, из одной колонны в две, три, из одного круга в два и несколько. Выполняет повороты переступанием налево, направо, перестраивается из одной колонны в несколько на ходу, размыкается приставными шагами, на интервал «руки в стороны». Учится выполнять фигурные маршировки: «противоходом», «змейкой», «по диагонали», в обход по квадрату, «зигзагом». Останавливается после ходьбы по команде: «Группа, стой!».

*Общеразвивающие упражнения.* Ребенок осваивает навыки выполнения упражнений для рук и плечевого пояса. Энергично поднимает руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении основная стойка, отставляя одну ногу назад на носок, прижимаясь плотно к стене. Поднимает руки вверх – в стороны из положения «маленькие полочки» руки перед грудью, руки к плечам. Поднимает и опускает плечи, с силой разгибает вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), отводит локти назад два-три раза и выпрямляет руки в стороны из положения руки перед грудью. Делает круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершает руками разнонаправленные движения. Вращает обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на кисти руки перед собой и сбоку.

*Упражнения для йоги.* Ребенок выставляет ногу вперед на носок, скрестно. Приседает, держа руки за головой. Сгибает ноги в стойке врозь поочередно, одну ногу 2-3 раза подряд (пружинисто). Приседает в положении ноги врозь:

переносит вес вперед, в сторону. Учится махом вперед доставать ладони вытянутых вперед рук (одноименной и разноименной), делать махи ног вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула, захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу

*Упражнения для туловища.* Ребенок опускает, поднимает голову, поворачивает ее в стороны. Поворачивается в стороны, поднимая руки вверх - в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам, обращая внимание на «прямые» руки, напряжение мышечных групп. С большой амплитудой наклоняется вперед, не сгибая ноги в коленях, подняв руки вверх, медленно, подряд 2-3 раза, держа руки в стороны - «Прыгун в воду». Выполняет круговые вращения туловища. В упоре сидя поднимает обе ноги, оттягивает носки, удерживает ноги в этом положении. Переносит прямые ноги через скамейку, сидя на ней поперек в упоре сзади. Из упора присев переходит на упор на одной ноге, отводя другую назад на носок. Лежа на спине группируется и покачивается в этом положении, перекачивается в положении группировки на бок (правый, левый). Подтягивается на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибает и разгибает руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывает ноги от пола, стоя спиной к гимнастической стенке и, захватив за ее рейку руками, как можно выше над головой, поочередно поднимает ноги, согнутые в колене, поочередно поднимает прямые ноги, тянет носочек, на короткий момент отрывает от опоры сразу обе ноги. Выполняет упражнения в парах со сверстниками: потягивания, наклоны, повороты, приседания, «лодочки вдвоем», выполнять упражнения с эспандерами, коррекционными мячами. Ежедневно выполняет комплексы оздоровительной гимнастики, состоящей из 6-8 упражнений, повторяет 8-10 раз, использует музыкальное сопровождение. Умеет успокаивать свое дыхание после комплекса упражнений. Продолжает учиться выполнять упражнения выразительно, динамично, произвольно с естественной техникой и грацией, у ребенка развивается воображение на основе двигательных заданий - выполняет пластические этюды «Скрюченная песенка», «Шалтай - болтай», «Как-то мыши.» и др., по любимым литературным произведениям.

*Навыки ходьбы, бега, равновесия.* Ребенок ходит свободно, красиво, держит голову прямо, плечи развернуты, живот подтянут. При ходьбе и беге враспынную уступает друг другу дорогу, включает дополнительные задания: выполняет прыжки на определенном шаге, сжимает кисти, разводит руки в стороны, ходит с разным положением рук, с палкой за спиной, с обручем над головой. Ходит и бежит с преодолением препятствий (переступать,

перелезать, пролезать, подлезать). Ходит скрестным шагом прямо, правым, левым боком, в полном приседе, «гусиным шагом». Стоит на одной ноге с закрытыми глазами, сидя на корточках на носках руки вперед не менее 10 сек. Садится ноги скрестно и поднимается без помощи рук, ходит по двум переставляемым предметам (дощечкам, кирпичикам) в играх: «Не замочи ног», «С кочки на кочку». Выполняет бег в колонне друг за другом, по одному, парами, «змейкой», по кругу с изменением темпа, бегают наперегонки 20-30 м, убегает, увертывается. Длительность непрерывного бега 25-30 сек. Пробегает под крутящейся веревкой по одному и группами (по 2-3 человека), бегают из разных исходных положений, ходит по доске, скамейке, бревну, выполняя при этом дополнительные задания: переступить через предметы, поворачиваться, приседать, выполнять танцевальные движения, ходить с мешочком, набивным мячом на голове масса (500-700 г). Совершенствуются навыки бега в подвижных играх: «Догони свою пару мальчик, девочка», «Прикамские горелки», «Рыбак и летающие рыбки», «Два мороза», «Жмурки с условием», «Ловишка с платочком», «Коршун, и наседка», «Перелет птиц» (вариант с разной погодой), «Встречная эстафета с равновесием».

*Навыки прыжков.* Ребенок во время разбега осваивает навык наращивания скорости в прыжке в длину с разбега и замедления бега в прыжках в высоту с разбега, учиться группироваться во время полета, сохранять равновесие после приземления. Ритмично прыгать со скакалкой. Подпрыгивать на одной ноге, правой или левой, продвигаясь вперед на 3-4 м. Прыгает в длину с места на 90-110 см, с разбега (8-9 м) на 140-150 см, в высоту с разбега (6-10 м) на 50-60 см. Достает предмет, подвешенный на 10-15 см выше поднятой руки ребенка, совершенствует навыки прыжков в высоту с разбега в подвижных играх: «Попрыгунчики-воробышки», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Не попадись», «Классы», «Резинка».

*Навыки метания.* У ребенка развивается глазомер в различных видах метания. При метании на дальность осваивает навык отталкивания одной ногой и переноса ее вперед до упора. Учится подбрасывать мяч вверх и ловить его, не допуская падения на землю (8-10 раз), перебрасывать мяч друг другу, отталкивая его обеими руками от груди (расстояние 1,5-2 м), подбрасывать и ловить мяч после хлопка в ладоши, перебрасывать мяч через сетку, натянутую на высоте 130-140 см от земли до верхнего края. Бросать мячи, мешочки с песком (масса 200 г) вдаль с расстояния 8-10 м способом из-за головы через плечо. Бросать теннисный мяч одной и двумя руками снизу, в кольцо, прикрепленное на высоте 1,5-2 м от земли. Совершенствует навыки метаний в подвижных играх: «Снежные круги», «Мяч в воздухе»,

«Пятнашки с мячом», «Охотники и звери», «Мяч среднему», «Лапта».

*Навыки лазания (ползания, перелезания, слезания)*- Ребенок уверенно пролезает в обруч, под дугой (высота 50-40 см) прямо и боком, лазает по гимнастической лестнице ритмично на высоту 2-2,5 м, поднимается и опускается по наклонной доске на четвереньках. Совершенствует навыки лазания в подвижных играх: «Охотники и рыси», «Кто первый», «Перелет птиц" (вариант с перелетными и зимующими птицами).

Навыки спортивных игр и упражнений.

*Городки.* Ребенок осваивает способ бросания биты сбоку, учится принимать правильное исходное положение - в полповорота к цели, с опорой на удобную ногу. Знает 4-5 фигур. Умеет выбивать городки с кона и полукона, стараясь затратить меньшее количество бит.

*Футбол.* Ребенок учится передавать мяч друг другу, принимая на «щечку», под пяточку, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте на расстоянии 3-4 м, обходить вокруг предметов, передавать друг другу, забивать мяч в ворота из трех положений прямо, справа и слева (под углом 45градусов), осваивает основные правила игры, учится играть с более точной передачей мяча друг другу по упрощенным правилам. °

*Баскетбол* Ребенок осваивает новые способы передачи мяча друг другу, двумя руками от груди, одной от плеча в разных стойках «баскетболиста», перебрасывать мячи друг другу в движении, ловить мяч на разной высоте и с различных сторон, бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая то из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова двигаясь по сигналу. Знает основные правила игры, играет по упрощенным правилам.

*Бадминтон.* Ребенок осваивает навыки: правильного хвата ракетки, удара по волану, перебрасывания его на сторону партнера по игре, без сетки, через сетку, свободного передвижения по площадке, стараясь не пропустить волан, игры в паре по упрощенным правилам.

*Настольный теннис.* Учится правильному хвату ракетки, выполняет подготовительные упражнения: ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, зеркалом ракетки, с отскоком от пола, о стенку и др.). Отбивает мяч через сетку после отскока его от стола, перебрасывает мяч через сетку, принимает его слева и справа, после отскока от стола, играет по упрощенным правилам в игре с воспитателем, со сверстником.

*Хоккей.* Ребенок учится вести уверенно шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать клюшкой шайбу. Обходить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними,

забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева, попадать в ворота, ударяя по шайбе с места после ведения. Пробует играть в командную игру без коньков на снегу.

*Туризм.* Ребенок осваивает навыки пеших переходов в течение 25 мин. с перерывом между ними, имея при себе туристический инвентарь, вес рюкзака от 500 г до 1,5 кг, длительность 1,5-3 км, продолжительностью до 2-3 час., продолжительность промежуточного привала 10-15 минут. Во время переходов знакомится с терминологией (турист, поход, палатка, котелок, рюкзак, спальный мешок, пешеходный, велосипедный, лыжный, водный туризм, костер, привал, компас, карта, полоса препятствий: «маятник», «мышеловка», «обезьянник», «кочки»). Выполняет элементы туристической техники, базирующиеся на двигательной подготовленности детей.

*Катание на санках.* Выполняет правила скатывания с горки, во время спуска с горки поднимать заранее положенные предметы (кегли, флажок, снежок и др.) Осваивает навыки выполнения разнообразных игровых заданий: проехать в «воротики», попасть снежком в корзинку, выполнить поворот направо, налево и др. Выполняет с санками игры - эстафеты: «Веселые саночники», «Тяни-Толкай», «Встречные перебежки саночников» и др.

*Скольжение.* Скользит после разбега по ледяным дорожкам стоя, в позе «конькобежца», «ласточка»), «пистолетик», с поворотами, кружением. Скользит с невысокой горки.

*Ходьба на лыжах.* Передвигается скользящим шагом по лыжне друг за другом, держа руки за спиной. Осваивает навык попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Проходит на лыжах не менее 600м в среднем темпе, 2-3 км в спокойном темпе. Делает поворот переступанием в движении. Поднимается на горку «лесенкой», «елочкой» в зависимости от крутизны ската. Спускается с горки в низкой и высокой стойке, умеет тормозить «полуплугом», выполнять правила лыжника на дистанции. Совершенствует навыки ходьбы на лыжах в подвижных играх: «Шире шаг», «Встречные перебежки», «Карусель», «Не задень», «Лыжный слалом» и др.

*Катание на коньках.* Ребенок учится принимать правильное исходное положение «конькобежца»: ноги слегка согнуть, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой, выполнять в этой позе несколько пружинистых приседаний, сохранять равновесие на коньках на снежной утрамбованной площадке, на льду. Разбегаться и скользить на двух ногах, выполнять повороты вправо, влево, уметь тормозить Попеременно отталкиваясь, скользить на правой, левой ноге. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом позу конькобежца Самостоятельно

надевать ботинки с коньками, выполнять подводящие и подготовительные упражнения на коньках, Игры: «Пружинки», «Фонарики», «Сделай фигуру», «Кружки и звездочки», «Змейка», «День и ночь».

*Катание на велосипеде.* Осваивает навык свободного передвижения на велосипедах и самокатах, выполняя правила дорожного движения на специально организованном велодроме Игры; ((Правила уличного движения», «Достань предмет», «Эстафета велосипедистов»

*Плавание.* Осваивает 1-3 стиля спортивного плавания. Умеет делать вдох, затем выдох в воду (от 3 до 10 раз подряд), выполнять скольжение на груди и на спине, двигать руками (вверх, вниз), передвигаться по дну водоема на руках. Плавает с вспомогательными средствами, учится плавать без поддержки, самостоятельно. Игры: «Тоннель», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Смелые ребята». Проплывает произвольно 10-15 м.

*Развитие скоростных способностей.* Формируется навык бега в максимальном темпе на дистанции 20-25-20 м 5-6 раз, принимает старты из разных исходных положений (лежа на животе, сидя ноги скрестно, стоя в позе "цапля» и др.), выполняет смену движений разных по структуре: ходьба - прыжки, прыжки-приседания, изменение направления движения при ходьбе и бегу на разные сигналы, изменение интенсивности движений ходьба-бег интенсивный, бег медленный - бег с ускорением, развивается быстрота реакции на цвет (красный кружок - прыжки, желтый - бег по своим дорожкам, синий - кружения на месте, зеленый - поза «ласточка»), учится выполнять движения по чертежу на полу или выложенному строительному материалу, игры с использованием тактильных раздражителей (собери Уральские камешки с закрытыми глазами, быстро пробеги по кочкам и др.) Включать игры- упражнения для развития быстроты реакции на движущийся объект: «Поймай комара», «Пятнашки с условием», «Удочка», бег между качающимися мячами в сетке, выполнять по 15 мин. 2раза в неделю с каждым ребенком.

*Развитие общей выносливости.* Ребенок учится выполнять общий объем беговой нагрузки 1100 м в начале года и 2000 м в конце года, медленный бег (350мх2 раза, затем 4 раза), бег со средней скоростью(200-300мх2 раза) на одном занятии, выполнять от 150 до 250 прыжков на месте и с продвижением вперед, впрыгивать на пеньки высотой 15-35см до утомления, восстанавливать дыхание в течение 3-х минут.

*Развитие силы.* Ребенок осваивает способы выполнения упражнений с должным мышечным напряжением, на отягощение собственным весом (наклоны на гимнастической скамейке, кубе, у стенки, поднятие ног, туловища, выполнение парных упражнений, на отягощение набивным мячом

(вес 1 кг), выполнять упражнения с тренажерными устройствами (резиновым кольцом, металлическим коконом, резиновой эластичной лентой, с широкой резинкой и др.).

*Развитие гибкости.* Ребенок осваивает навык систематического выполнения физических упражнений с большой амплитудой: махи ногами, выпады, махи руками, круговые движения туловища, пружинистые повороты, наклоны, включать простейшие элементы из художественной гимнастики и акробатики (в соответствии с индивидуальными возможностями детей).

*Развитие координационных способностей (ловкости.)* Ребенок выполняет разнонаправленные упражнения, упражнения на «полосе препятствий»: прыгать на одной ноге (4 м), пролезть в обруч {поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол), проползти по гимнастической стенке на животе, подтягиваясь на руках, пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг), взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м) быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

*Танцевальные движения.* Ребенок осваивает умение ориентироваться в пространстве самостоятельно на основе моделирования элементов танца на столе, Smart - доске, на карточках. Выполняет перестроения на различных основных и танцевальных видах движений в соответствии с музыкально-ритмическими композициями, характерными для Прикамских хороводов, народных игр, выполняет под музыку пластические этюды, проявляет творчество в составлении танцевальных композиций.

*Навыки культуры отдыха и социальной безопасности.*

Ребенок осваивает навыки самостоятельной организации активной деятельности и отдыха, способы организации игр, используя для этого игрушки, модули, находящиеся в группе, предметы заместители, привлекает к своей игре сверстников, заинтересовывает отведенной в игре ролью. Игрет в подвижные и хороводные игры, расслабляется после напряженной подвижной игры, переключается на игру малой подвижности (шашки, шахматы), занимается рукоделием, вышиванием, ткачеством, работой с природным и бросовым материалом, чтением любимой книги, рисованием. Учитя поддерживать в группе спокойную обстановку, использовать для отдыха различные настольные игры, знать и уметь организовывать словесные занимательные игры, замечать непорядок в группе, на участках, в уголке природы. Осваивает навыки создания дизайна в групповой комнате, игровой площадке, уголке природы. Участвует в кружках по интересам (моделирования, планеризма, гимнастикой Ушу, славянской борьбой

«Тризна» и др.) Учится способам уединения, понимания своего настроения, учится мечтать, переживать волнующее событие, побыть вдвоем с другом, «пошептаться» о своих секретах, держаться с достоинством, стремиться к положительной оценке окружающих, избегать опеки в привычных ситуациях отдыха и деятельности. Быть настойчивым в поиске ответа на возникшие вопросы, владеть элементами самоконтроля, приемами регулирования своего самочувствия. Находить занятие по душе, гордиться своей семьей, своими близкими, уметь выразить им сочувствие, готовность помочь.

Умеет самостоятельно с опорой на картинки, схемы показывать и рассказывать о ситуациях безопасности жизни, какие из них необходимо избегать, чтобы не приносить вред себе и другим людям, почему нужно беречь и заботиться о «наших помощниках» - органах, почему человек растет, почему нужно заботиться о своем теле, быть в « ладу с самим собой», почему нельзя близко подходить к открытому окну, огню, к самому краю обрыва и др. Стремится не совершать поступков, которые вызывают гнев окружающих: (Почему мы говорим неправду, почему трудно быть послушным, в каких случаях мы сердимся и плачем, почему нельзя воровать, говорить нехорошие слова, как люди избавляются от своих дурных привычек?). Владеет способами поведения «Под крышей дома своего» на основе моделирования ситуаций «Вещи «добрые» и «злые» - на кухне, где живут лекарства, куда бежит электричество (способы использования утюга, лампы, плиты, телевизора, пылесоса, паяльника, проводов). Что такое «телевизионная», «компьютерная» болезни, почему нужны минутки тишины и др. Умеет заботиться о наших друзьях на подоконнике, пришельцах из теплых стран, понимать, что цветы слышат все, у них тоже бывает плохое настроение, им нужно помогать. Знаком с ядовитыми растениями Пермского леса и луга. Проявляет критичность по отношению к своим поступкам, стремится преодолеть свои недостатки. По-доброму, относится к людям, ко всему живому, умеет любоваться пауками, червяками, гусеницами, неяркими бабочками, птичками, лягушками, рыбами, мышами, правильно к ним относиться, какими бы безобразными они ни казались. Рассказывает о себе, своих благородных планах на будущее, о том, как готовится к школе, как использует «тропинку к своему здоровью и безопасности жизни» в этом удивительном мире, на этой удивительной планете «Земля».

### **Ш. Отношение ребенка к себе, своему здоровью и физической культуре.**

Ребенок учится осознавать такие человеческие ценности как здоровье и красота, гармония и совершенство, сила и грация, их зависимость от единства внутреннего и внешнего миров в котором развивается ребенок, свое «физическое Я». Понимать особенности функционирования человеческого

тела, строения организма человека, ребенка (мальчиков, девочек): «Из чего же сделаны наши мальчишки? (девчонки)», « все мы такие разные, но такие одинаковые». Осваивать элементарные представления о многообразии народов мира (представителей белой, черной, желтой рас), некоторые особенности внешнего вида, типичные занятия, увлечения, способы оздоровления своего организма - русский закал, гимнастика «Ушу», гимнастика «Йогов», славянская борьба «Тризна» и др.

Понимать свою связь с другими людьми, все люди на планете Земля заботятся о себе, своем организме, здоровье своих детей, они знают, как работает мозг, каким образом мы видим, как и чем мы дышим, как и зачем мы слышим, как нос чувствует запахи, каким способом добиться ослепительной улыбки, как мы говорим, как работают мышцы и сердце, кости и суставы, из чего «сделана» кровь, сколько крови у человека. От каких условий жизни человека зависит рост и вес. Чтобы быть здоровыми, люди на всей планете Земля занимаются физическими упражнениями, участвуют в олимпийских играх, чтобы показать совершенство своего тела и духа. Понимать, что здоровье человека зависит от поступков, настроения, слов, мыслей. За хорошими поступками стоят доброта, милосердие, любовь, стремление быть нужным людям. За плохими - желание навредить, причинить боль, вызвать злость, раздражение. Осознавать связь своего жизнерадостного состояния и самочувствия от отношения других людей, друзей, значимых близких.

Проявляет внимание и терпимость к неудачам сверстников, проявляет находчивость, инициативу в разнообразных житейских затруднениях, не отчаиваться, не хныкать, а искать выход из сложной ситуации. Освоить позицию субъекта своей физкультурно-оздоровительной деятельности, ответственно относиться к необходимости ежедневного труда над своим здоровьем - от постановки цели до получения результата, осуществляя самоконтроль за самочувствием на утренней гимнастике, закаливании, во время выполнения любимых физических упражнений на занятиях, на прогулке, в подвижных и спортивных играх, отдыхе.

Активно использует возможности физических упражнений для самоутверждения, осознания своей умелости, своих двигательных способностей. Осуществляет выбор наиболее интересных видов двигательной активности и отдыха, где наиболее ярко, проявляется индивидуальность, двигательное воображение, творческие способности в способах реализации замысла, комбинировании и переносе имеющихся в личном опыте двигательных умений и навыков.

**Результаты освоения образовательной области «Физическое развитие»**

<p>Уровни сформированности представлений ребенка о себе, своем здоровье и физической культуре.</p>	<p>Характеристика уровней</p>
<p>низкий</p>	<p>Ребенок владеет: первоначальными, неаргументированными представления об «образе Я» реальном, способах бережного отношения человека к своему телу, знакомится с неприятностями, которые подстерегают человека, историческими взглядами людей на тело как источник наслаждения и удовольствия, которые тело получает из внешнего мира через органы чувств и ощущения. Имеет отдельные представления о чувствах и настроениях человека, каким образом каждое настроение обязательно по-своему отражается на внешности человека, о человеческих качествах. имеет представления о технике выполнения движений, учится различать по существенным признакам скорость, направление движения, смену темпа и ритма, продолжает учиться проявлять волевые усилия при выполнении сложных упражнений, настойчивость в достижении хорошего результата.</p> <p>Формируются некоторые представления о признаках красоты и гармонии движений человека, эстетического отношения к миру движений. Формируются представления о культуре потребления человека и быта. Представляет и частично осознает зависимость результатов труда по наведению порядка и чистоты вокруг от уровня своих усилий. Формируются частичные представления об этикете поведения за столом, правилах выполнения личной и общественной гигиены. Затрудняются в понимании зависимости от правильного удовлетворения его жизненно-важных потребностей, сохранении целостности его органов, качеств среды обитания, основных правил безопасности поведения на улице и в помещении. Ребенок имеет</p>

	отклонения в состоянии здоровья.
средний	<p>Ребенок владеет: дифференцированными, неаргументированными представлениями об «образе Я» реальном, способах бережного отношения человека к своему телу, знакомится с неприятностями, которые подстерегают человека, историческими взглядами людей на тело как источник наслаждения и удовольствия, которые тело получает из внешнего мира через органы чувств и ощущения. Имеет представления о чувствах и настроениях человека, каким образом каждое настроение обязательно по-своему отражается на внешности человека, о человеческих качествах. имеет представления о технике выполнения движений, учится различать по существенным признакам скорость, направление движения, смену темпа и ритма, продолжает учиться проявлять волевые усилия при выполнении сложных упражнений, настойчивость в достижении хорошего результата.</p> <p>Формируются частичные представления о признаках красоты и гармонии движений человека, эстетического отношения к миру движений. Формируются представления о культуре потребления человека и быта. Представляет и частично осознает зависимость результатов труда по наведению порядка и чистоты вокруг от уровня своих усилий. Формируются отдельные представления об этикете поведения за столом, правилах выполнения личной и общественной гигиены. Затрудняются в понимании зависимости от правильного удовлетворения его жизненно-важных потребностей, сохранении целостности его органов, качеств среды обитания, основных правил безопасности поведения на улице и в помещении.</p>
высокий	<p>Ребенок владеет: обобщенными аргументированными представлениями об «образе Я» реальном, способах бережного отношения человека к своему телу, знакомится с неприятностями, которые подстерегают человека, историческими взглядами людей на тело как источник наслаждения и удовольствия, которые тело получает из внешнего мира через органы чувств и</p>

	<p>ощущения. Имеет систему представлений о чувствах и настроениях человека, понимает связь настроения и его проявления во внешности человека, о человеческих качествах. Имеет представления о технике выполнения движений, умеет различать по существенным признакам скорость, направление движения, смену темпа и ритма, знает способы проявления волевых усилий при выполнении сложных упражнений, настойчивости в достижении хорошего результата.</p> <p>Имеет представления о признаках красоты и гармонии движений человека, эстетического отношения к миру движений. Имеет представления о культуре потребления человека и быта. Представляет и осознает зависимость результатов труда по наведению порядка и чистоты вокруг от уровня своих усилий. Формируются частичные представления об этикете поведения за столом, правилах выполнения личной и общественной гигиены. Понимает зависимость здоровья человека от правильного удовлетворения его жизненно-важных потребностей, сохранении целостности его органов, качеств среды обитания, основных правил безопасности поведения на улице и в помещении. Гармонично физически развивается, имеет богатый двигательный опыт.</p>
--	--

Уровни освоения навыков здоровья и физической культуры	Характеристика уровней
Низкий	Ребенок выполняет большое количество умений и навыков гигиены. Понимает состояние своего организма. В выделении общих признаков здоровья испытывает затруднения. Навыки гигиены выполняет не самостоятельно, качество выполнения гигиенических процедур, навыков самообслуживания низкое, требуется прямая помощь взрослого в выполнении культурно-гигиенических навыков. Допускает нарушение правил гигиены и санитарии.
Средний	Ребенок самостоятелен в выполнении навыков гигиены,

	самообслуживании, охотно помогает в сервировке стола, уборке групповой комнаты Сформированы привычки выполнения гигиенических процедур, ярко выражено стремление помочь малышам, старшим в оказании необходимой помощи.
Высокий	Ребенок полностью самостоятелен в выполнении гигиенических процедур, в самообслуживании. Моделирует состояния здоровья и нездоровья. Бережно, заботливо относится к своему здоровью и здоровью других людей, сверстников, проявляет нетерпимость в случаях нарушения культурно-гигиенических навыков, небрежного отношения к своему здоровью, готов оказать помощь в случае необходимости. Проявляет самоконтроль и самооценку.

Уровни сформированности двигательных умений, навыков, способностей.	Характеристика уровней
Низкий	Ребенок допускает ошибки в основных элементах техники сложно-координационных движений, затрудняется в контроле и оценке своих движений, допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, снижен интерес к выполнению физических упражнений, в самостоятельной деятельности не выбирает активные движения. Допускает ошибки в основных элементах сложнокоординированных движений, слабо контролирует выполнение своих движений, затрудняется в оценке движений своих сверстников.
Средний	Ребенок самостоятелен в выполнении навыков гигиены, самообслуживании, охотно помогает в сервировке стола, уборке групповой комнаты Сформированы привычки выполнения гигиенических процедур, выражено стремление помочь малышам, старшим в оказании необходимой помощи.

Высокий	<p>Ребенок выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями о технике выполнения движений, результативен, уверен, выразителен, точен в выполнении достаточно сложных для возраста движениях. Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку, только в трудных и спорных ситуациях обращается за помощью к педагогу. Проявляет элементы двигательного творчества, двигательной культуры, через движения передает образ персонажа, животного, стремится к неповторимости в своих движениях. Проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм, в зависимости от своих склонностей, возможностей. Результативно и точно выполняет технику сложнокоординированных движений, проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности.</p>
---------	---

Требования к детям.	Девочки	мальчики
-бегать 30м	6, 1 сек	6,8сек
- прыгать в длину с места	135см	140см
- прыгать в длину с разбега	172см	190см
- прыгать в высоту с разбега	62см	65см
- спрыгивать с предмета	40см	42см
- метание предметов вдаль (250 г)	5- 7,5м	4,5-7,0м

- проходить на лыжах попеременным двухшажным ходом не менее 1000м
- скользить по ледяной дорожке разными способами
- скатываться с горки самостоятельно

Уровни освоения навыков отдыха и социальной безопасности	Характеристика уровней
Низкий	Ребенок в ответ на просьбу взрослого называет по картинкам способы отдыха, признаки усталости, болезни, здоровья. При помощи взрослого. отдыхает и после напоминания выполняет правила социальной безопасности. Эпизодически принимает участие в игровых ситуациях, связанных со способами самосохранения, эмоциональные реакции слабо выражены
Средний	Ребенок различает и называет большое число своих внутренних ощущений, умеет с небольшой помощью взрослого выполнять способы отдыха, проявляет сочувствие, сопереживание заболевшим людям, сверстникам. Восхищается жизнерадостным состоянием человека, животного. Знает и обыгрывает правила самосохранения. Эпизодически проявляет любознательность к «тропинке здоровья», обыгрывает ситуации здоровья и нездоровья в самостоятельных играх.
Высокий	Ребенок самостоятельно может регулировать свое активное поведение и отдых по самочувствию, объясняет признаки усталости. С удовольствием принимает участие в активном отдыхе: досугах, праздниках, сам предлагает поиграть в любимые подвижные игры, может организовать свой пассивный отдых. Знает основное строение органов человеческого организма, замечает и понимает признаки болезни Знает правила самосохранения дома, на улице, активно включается в обыгрывание проблемных ситуаций «Помоги себе сам», «Что будет, если.?.». Любопытен. Эмоционален.

Уровни отношения ребенка к себе,	Характеристика уровней
----------------------------------	------------------------

своему здоровью и физической культуре.	
Низкий	Не проявляет устойчивого интереса к себе, своему здоровью, ни к одному из физических упражнений. С удовольствием наблюдает за другими детьми, не может объяснить ход выполнения упражнения. Не проявляет избирательности и инициативы при выполнении физкультурно-оздоровительной деятельности.
Средний	Задает поверхностные вопросы, активно проявляет интерес к физическим упражнениям, но особого усердия в выборе любимых движений не проявляет, часто переключается на другие виды деятельности, бывает избирателен.
Высокий	Проявляет интерес и активность к любым физическим упражнениям, объясняет, почему нравится то или иное упражнение, имеется несколько предпочитаемых упражнений.

### **Методические рекомендации для педагогов и родителей**

В течение седьмого года жизни продолжается интенсивное созревание организма ребенка, повышение уровня его морфологического и функционального развития. К семи годам рост детей в среднем достигает 125-129 см, масса 22,5 кг, окружность грудной клетки - 60 см. Вес мозга увеличивается, приближается к завершению миелинизация нервной ткани. Размеры поверхности коры головного мозга к 7 годам достигают 80-90% размеров поверхности коры взрослого человека. Достаточно интенсивно происходит анатомическое формирование тканей и органов. Продолжается созревание тонких структур лобных долей мозга, от которых зависит возможность выполнения детьми серии взаимосвязанных, целенаправленных действий.

Возрастные нормативы прорезывания постоянных зубов у детей 6 -7 лет(4).

Происходит дальнейшее окостенение скелета, однако кости детей по сравнению с костями взрослых содержат меньше минеральных веществ и легко подвергаются искривлению. Суставы обладают высокой подвижностью. Связки легко растягиваются, кости таза могут при сотрясении смещаться, поэтому так важно выполнять упражнения для формирования правильной осанки. Максимально сократить занятия детей с продолжительной

позой сидения, исключить упражнения связанные с повышенным травматизмом для детей 7 лет. К 6-7 годам увеличивается толщина мышечных волокон, отношение веса тела к весу мышечной массы составляет  $1/4$ , такие особенности позволяют физические нагрузки делать более интенсивными. Активно развивается опорно-двигательный аппарат: увеличивается количество точек окостенения в длинных костях рук и ног; убыстряется темп роста конечностей в толщину, повышается экскавированность свода стопы, заметно растет мускулатура, особенно крупные мышцы туловища. Усиливается положительное влияние физических упражнений на развитие костной и мышечной систем. Увеличивается объем и совершенствуется строение органов дыхания и кровообращения. Основные жизнеобеспечивающие системы организма начинают по мере созревания работать физиологически более слаженно и экономно, с меньшими энергозатратами. Заметно усваивается регулирующая роль коры больших полушарий головного мозга, ее контролирующая функция, создаются необходимые предпосылки для обучения детей «некоординированным движениям» сложным знаниям и умениям для формирования вариативных способов познавательной деятельности. Значительно увеличивается физическая и умственная работоспособность детей, К семи годам длительность непрерывной продуктивной работы возрастает до 25-30 минут, коэффициент соматической зрелости равен 43%. В общем психическом развитии важную играет новая социальная позиция, которую они занимают в подготовительной группе детского сада. Активно развивается самосознание и «образ Я» продолжает дифференцироваться, наполняться значимыми для ребенка сведениями, расширяются возможности мышления, ребенок становится способным понимать и использовать в своей деятельности схемы, модели, которые в упрощенном виде отражают связи и отношения между предметами и явлениями, развивается произвольное запоминание и воспроизведение знаний, умений, навыков, в том числе и о здоровом образе жизни человека, содержании культуры здоровья.

Дозировку физических упражнений воспитателю следует выбирать, исходя из степени тренированности организма ребенка. Для этого нужно измерить частоту сердечных сокращений в течение одной минуты в положении лежа и стоя, а затем из второго значения вычесть первое. Разница в 1-12 ударов свидетельствует о хорошей тренированности, в 13-18 ударов - о детренированности здорового организма, в 18- 25 - об отсутствии физической тренированности, а более 25-о переутомлении или заболевании. Показателем правильности определения дозировки является уменьшение значения этого

показателя, а также общая тенденция к понижению частоты сердечных сокращений или ее стабильность до и после упражнений. Показателями самочувствия детей при формировании двигательных умений и навыков, развития их способностей являются общеизвестные внешние признаки утомления. Появление признаков сильного утомления свидетельствует о несоответствии нагрузки уровню физической подготовленности занимающихся детей. Основными методами развития двигательных качеств у дошкольников являются: равномерный - для развития выносливости, повторный для развития скоростно-силовых качеств, силы (с выделением времени на отдых), интервальный - для развития выносливости (нагрузка повторяется на фоне неполного восстановления частоты сердечных сокращений относительно состояния покоя), соревновательный, игровой, круговой методы - для развития всех двигательных качеств.

Освоение программы физического и здоровьесформирующего воспитания продолжается на занятиях, где дети усваивают основные понятия ЗОЖ, физической культуры, правила и способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Большое место отводится самостоятельной работе ребенка в центре «Здоровья»: заполнение дневничков самонаблюдения за своим самочувствием, выполнение упражнений на тренирующих устройствах и тренажерах. Воспитатель должен помочь ребенку контролировать физическую нагрузку, следить чтобы, нагрузка охватывала разные мышечные группы, использовать игровые сравнения, проблемные ситуации, эффективность упражнений повышается, если они выполняются под музыку. Продолжается освоение программы в ежедневных диалогах с детьми, ежемесячных досугах, развлечениях и других формах детской деятельности.

### **Педагогическая диагностика физического развития и культуры здоровья ребенка дошкольного возраста.**

Требования ФГОС ДО к результатам освоения Основной Образовательной Программы представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. В пункте 3.2.3. ФГОС ДО отмечается, что при реализации Основной Образовательной Программы педагогическими работниками может проводиться оценка индивидуального развития детей в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Результаты педагогической диагностики (мониторинга)

могут использоваться для индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития) и оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая диагностика призвана ответить на следующие вопросы: что и зачем изучать в физическом развитии ребенка, по каким параметрам и какими методами это делать, как могут быть использованы ее результаты для дальнейшего повышения эффективности педагогической деятельности? В ходе педагогической диагностики изучаются, сравниваются, анализируются и прогнозируются различные показатели физического развития ребенка и освоения им содержания физкультурно-оздоровительной деятельности с целью обоснования значения его результатов для решения образовательных задач и внесения необходимых корректив.

В связи с тем, что целевые ориентиры, заложенные в Стандарте, не подлежат непосредственной оценке и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей, возникает необходимость уточнения параметральных характеристик (показателей, критериев, уровней) физического развития и состояния здоровья детей дошкольного возраста, образование которых осуществлялось по программе «Будь здоров, дошкольник!»

Результатом реализации программы «Будь здоров, дошкольник!»

является определенный для каждого возрастного этапа уровень физического развития и освоения культуры здоровья, достижение которого может быть продиагностировано по показателям когнитивной («знаниевой»), эмоционально-чувственной и поведенческой сфер. Показатели физического развития и освоения культуры здоровья представлены в соответствии с программой по каждому возрастному периоду:

- в когнитивной сфере – это представления ребенка о себе, физической культуре и здоровье;
- в эмоционально-чувственной сфере – это отношение ребенка к ценностям физической культуры и здоровья, интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности, изучаемому материалу, к себе и близким людям, сверстникам, эмоциональные состояния, вызванные привлекательностью и непривлекательностью заботы о себе и своем здоровье;
- в поведенческой сфере – это умения и навыки выполнения физических упражнений, культурно-гигиенические навыки и способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Каждый из обозначенных показателей имеет свою степень проявления, которая отслеживается по определенным критериям. Они различаются по сферам личностного развития: в когнитивной сфере – объем и глубина усвоенной по программе информации, способность к аргументированию, осознанность знаний; в эмоционально-чувственной сфере – устойчивость или нестабильность, ситуативность проявления

интересов и потребностей, адекватность эмоциональных проявлений; в когнитивной сфере – устойчивость, постоянство поведенческих реакций, самостоятельность, активность их проявлений. Полученные данные заносятся в индивидуальную карту (см. Приложение 1. «Индивидуальная карта физического развития и освоения культуры здоровья»)

## **I. Представления ребенка о себе, своем здоровье и физической культуре.**

Оценка уровня знаний и представлений о себе, здоровье, физической культуре для детей от 3 до 7 лет проводится в процессе игровых ситуаций.

Под элементарными представлениями о физкультурно-оздоровительной деятельности понимаем определенный уровень осведомленности, который формируется в процессе непосредственно образовательной деятельности со взрослыми, самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности и предполагает следующее: ребенок дошкольного возраста имеет некоторые правильные представления о физкультурно-оздоровительной деятельности как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья, о здоровье как о состоянии физического и психологического благополучия организма; он проявляет инициативу и самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости по следам обучения; присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность.

(Методика Т.Э.Токаевой)

1-е задание. «Полезно, вредно для здоровья»

Цель: выяснить наличие представлений детей об объектах, составляющих полезные и вредные поступки человека по отношению к своим органам зрения, слуха, обоняния, осязания, вкуса, движения, внутренним органам, голове и др.

**ВЫЯВИТЬ ОТНОШЕНИЕ ДЕТЕЙ К ЧАСТЯМ ТЕЛА.**

Материал: наборы картинок с изображением заботливых поступков к своему здоровью и вредные (см. пособие «Уроки Мойдодыра», «Уроки Айболита», «Уроки этикета» В.Зайцева).

Задание: Недотёпа принёс карточки с интересными картинками и ничего не может понять. Скажи, что нарисовано на картинках? Помогите Недотёпе разобраться, какие поступки полезны для здоровья, а какие вредны. Почему ты считаешь, что это полезные, а это вредные поступки? Как ты догадался?

## 2-е задание. «Угости кукол чаем».

Цель: выявить уровень представлений детей о полезной, вредной пище, правилах сервировки стола, правилах этикета за столом.

Материал: карточки с изображением продуктов жителей страны Здоровья и Нездоровья, предметы сервировки стола к чаю, обеду, картинка с пустой скатертью, 3 куклы.

Задание: Куклы пришли, необходимо их встретить и угостить чаем. Разложи картинки для сервировки стола на скатерти, как ты считаешь нужным. Отбери необходимые продукты для жителей страны Здоровья. Угости кукол чаем.

## 3-е задание. «Мои спортивные принадлежности».

Цель: выявить уровень представлений детей о разных видах физических упражнений и необходимом инвентаре, предпочтениях ребёнка.

Материал:

Задание: Выбери, какой стадион тебе больше нравится (зимний, летний).

Подбери необходимые картинки: оборудование, спортсменов. Объясни, почему ты сделал именно так?

## 4-е задание. «Школа выживания, или правила на всю жизнь»

Цель: выявить уровень представлений детей о безопасном поведении, умение объяснить последовательность действий в опасных для жизни ситуациях.

Материал: картинки с опасными ситуациями –

- дома: проверь горячую воду в ванной комнате, проверь перед выходом из дома зажжённую газовую горелку, не суй пальцы в мясорубку, электрическую розетку, не выходи на улицу без ключей, не высовывайся из окна высотного дома и др;

- на улице: не играй в футбол на проезжей части дороги, переходи на зелёный свет, не стой во дворе рядом с курильщиками; в транспорте: крепко держись за поручни, не высовывай руки и голову из окна, не выбрасывай мусор в окно транспорта;

- на воде: не ныряй вниз головой в незнакомом месте, не плавай на надувных матрасах далеко от берега, не купайся в незнакомых местах реки, не ходи по тонкому льду, не купайся в сильные волны;

- правильно обращайся с электрическим током: не стой под деревом во время грозы, не трогай руками электрические провода, приборы, не прикасайся к проводам, висящим или лежащим на земле, не наступай на них;

- действия с огнём: не играй со спичками и зажигалкой, не оставляй в лесу непотушенный костёр, не зажигай тополиный пух, не бросай в огонь взрывчатые предметы;

- чтобы не стать жертвой преступника: неходи в лифт и подъезд вместе с

незнакомым человеком, не ходи никуда с незнакомыми людьми, не открывай дверь чужим, не играй на пустыре;

- если случалась беда: ушибся – приложить холодный предмет, к голове холод, вызвать скорую помощь – 03, поранился – наложить поверх раны тугую повязку, позвать на помощь взрослого, службу спасения – 118.

Задание: Недотёпа принёс много картинок и не может понять, зачем они нужны человеку, что на них показано. Выбери любую группу картинок – дома, на улице, в транспорте и др. на выбор, беда, то как поступить Недотёпе, посоветуй, помоги.

Критерии оценки:

- широта охвата объекта (чем больше названо признаков, тем лучше);
- глубина, полнота представлений, проявляет специфический интерес к каким-то способам деятельности, задает вопросы на повторение заданий;
- существенность представлений (насколько значимые, информативные признаки называются);
- обобщённость (умение выделить общие признаки у группы объектов);
- системность знаний (умение устанавливать связи различного характера).

В количественном выражении:

0 баллов – отказ от ответа;

1 балл – непонимание задания, ответ не попад;

2 балла – практическое выполнение всех критериев;

3 балла – полный, развёрнутый ответ при выполнении всех критериев.

Оценка сформированности культурно-гигиенических (методика Урунтаевой Г.А.) (3-7лет)

Цель: выявить уровень самообслуживания, КГН у детей среднего возраста.

Материал: оборудование для бытовых процессов. Протоколы наблюдений, бесед с родителями.

Ход исследования: воспитатель наблюдает за ребёнком во время выполнения бытовых процессов: приёма пищи, одевания, раздевания, мытья рук, беседует с родителями.

Критерии оценки:

Процесс «Умывание»

Высокий (В – 3 б): положительно относится к процессу; самостоятельно следит за чистотой рук, лица, шеи, ногтей; тщательно намыливает руки мылом и смывает, умеет себя проконтролировать; отжимает и насухо вытирает руки; самостоятельно засучивает рукава; без напоминания моет руки после туалета и животных; самостоятельно полощет рот после еды, может проконтролировать; умеет чистить зубы.

Средний (С – 2 б): не всегда может проконтролировать тщательность намыливания и смывания мыла; отжимает и вытирает руки насухо, аккуратно, не брызгая на пол; умеет засучивать рукава, но иногда делает это неаккуратно; иногда забывает полоскать рот после еды; не всегда чистит зубы 2 раза; положительно относится к процедурам.

Низкий (Н – 1 б): не всегда проявляет положительные эмоции к умыванию; не умеет самостоятельно следить за чистотой рук, лица, шеи, ногтей; не умеет контролировать тщательность намыливания и смывания мыла; неаккуратно отжимает и вытирает руки, засучивает рукава; не моет руки после туалета и животных; не полощет рот после еды; не чистит зубы.

#### Процесс «Одевание – раздевание»

Высокий (В – 3 б): положительное отношение к процессу; умеет самостоятельно и быстро одеваться и раздеваться, правильно надевать и снимать обувь; самостоятельно застёгивает и расстёгивает кнопки, пуговицы, молнии; умеет шнуровать; аккуратно складывает вещи в шкаф; самостоятельно устраняет неполадки в одежде; умеет завязывать бантик.

Средний (С – 2 б): умеет осуществлять перечисленные выше операции, но иногда пользуется подсказкой, помощью взрослого или сверстника; проявляет положительное устойчивое отношение к процессу.

Низкий (Н – 1 б): не всегда проявляет положительное отношение к процессу; имеет представления о способах выполнения операций, но самостоятельно их выполнить не может, ожидает напоминание или помощь взрослого, сверстника.

#### Процесс «Культура еды»

Высокий (В – 3 б): осуществляет самоконтроль за посадкой; правильно кладёт руки; умеет намазывать масло на хлеб; тщательно пережёвывает пищу; съедает порцию; умеет пользоваться ножом и вилкой, сервировать стол; умеет за столом тихо и вежливо разговаривать; самостоятельно пользуется салфеткой; убирает за собой посуду; знает названия супов, 2-х блюд, салатов, их технологию; ест бесшумно, аккуратно; умеет благодарить, угощать.

Средний (С – 2б): умеет осуществлять перечисленные операции, но иногда пользуется подсказкой и помощью взрослого или сверстника; порцию не съедает.

Низкий (Н – 1б): ребёнок имеет представление о способах выполнения перечисленных операций (некоторых); не может их выполнять самостоятельно; ожидает напоминание, помощь взрослого или сверстника.

#### Процесс «Уход за телом, одеждой, обувью»

Высокий (В – 3б): умеет пользоваться носовым платком, самостоятельно очищать нос; умеет правильно ходить и сидеть, быть опрятным: замечает погрешности в одежде и самостоятельно их исправляет; аккуратно пользуются туалетом; умеет аккуратно

складывать одежду, самостоятельно пользоваться зеркалом и расчёской; ежедневно моет ноги перед сном; умеет подмываться.

Средний (С- 2б): умеет осуществлять перечисленные выше гигиенические процедуры, но иногда пользуется подсказкой или помощью взрослого или сверстника.

Низкий (Н-1б): ребёнок знает способ выполнения некоторых гигиенических процедур (не всех); не может самостоятельно выполнять гигиенические процедуры; ожидает помощь взрослого или сверстника.

### Определение уровня двигательной активности

Двигательную активность (ДА) детей определяется методикой шагометрии [М.А.Рунова], с помощью которой устанавливается количество движений, выполненных ребенком за определенный отрезок времени. Где количество движений – это показатель объема ДА. Тест проводится с помощью шагомера, прибора прикрепленного к поясу, который фиксируют так, чтобы шагомер находился на боку у ребенка.

Наиболее полное представление о двигательном поведении ребенка дает метод наблюдений. Где в течение дня (с 8.00 до 18.00) можно получить характеристику индивидуальных особенностей ДА детей.

Показатели объема ДА обследуемых заносятся в протокол. В нем отмечается время регистрации шагомера каждого ребенка, а также дается краткое описание содержания двигательной деятельности.

Измерение продолжительности ДА детей (времени, затраченного на движения) осуществляли методом индивидуального хронометража с помощью секундомера. Во время проведения этого метода на секундомере все время нажимается кнопка в момент начала и окончания каждого периода движений дошкольника. В конце педагогического наблюдения на секундомере показано общее время движений за весь период обследования двигательной активности ребенка.

Отношение продолжительности ДА к общему времени наблюдения (длительность занятия) в процентах позволит определить моторную плотность (МП) занятия:

$$МП = (\text{продолжительность ДА} / \text{длительность занятия}) \times 100\%$$

Для записи наблюдений можно использовать индивидуальные хронометражные карты на которых удобно фиксировать состав движений и описывать особенности содержания двигательной деятельности ребенка на физкультурном занятии или на прогулке. Этот метод также позволяет получить объективную информацию об индивидуальных особенностях дошкольника, его интересах, общении со сверстниками и т.д.

Средние показатели двигательной активности дошкольников  
(по методике М.А. Руновой, 2007)

*\*Примечание:* Учитывается также сезонная зависимость двигательной активности

На основе мониторинговых обследований составляется база данных психофизического здоровья по каждому ребенку в отдельности и по ДООУ в целом (см. приложения).

**Методика обследования знаний подвижных игр, умений организации и самоорганизации детей дошкольного возраста**

- Инструктор спрашивает у двух ребят, какие подвижные игры они знают, в которые они играли на физкультуре, прогулке.

- Каждый рассказывает какую-нибудь считалочку для выбора водящего.

- Каждый ребенок рассказывает правила одной игры, по выбору инструктора.

- Может ли данный ребенок организовать подвижную игру со сверстниками, определяет воспитатель.

Оценка:

4 балла. Ребенок знает название не менее 5 подвижных игр (знания выбора водящего – не менее 3 различных считалочек), может рассказать правила игры, которую предлагает инструктор и умеет организовать их со сверстниками (определяет воспитатель).

3 балла. Знает 2-3 подвижные игры (знания выбора водящего – считалочка), но затрудняется в самостоятельной организации их.

2 балла. Знает не более одной подвижной игры (не имеет знаний выбора водящего), но организует ее только с частичной помощью взрослого.

1 балл. Все выполняет по подсказке взрослого.

0 баллов. Полное отсутствие знаний игр и умений их организовать.

Результаты записываются в протокол.

**Методика оценки культуры движений детей среднего дошкольного возраста (самостоятельно действовать с предметами)**

Используется преодоление полосы препятствий: пройти 10 метров обычным шагом, пройти по наклонной доске высотой 30-35 см; перепрыгнуть на двух ногах через 3-4 предмета (высота 4-5 см); влезть на гимнастическую стенку; прокатить мяч в ворота или между предметами (ширина 50 см), пробежать змейкой, подбросить и поймать 3 раза мяч, пролезть на четвереньках под дугой, подпрыгнуть достать предмет на небольшой высоте.

Оценка:

4 балла. Выполняет все действия самостоятельно и правильно.

3 балла. Выполняет все действия правильно, но с небольшой помощью инструктора.

2 балла. Выполняет самостоятельно и правильно менее 50 % действий, с значительной помощью взрослого.

1 балл. Практически все действия выполняет с помощью инструктора.

0 баллов. Отсутствие умений и навыков.

Результаты записываются в протокол.

*Приложение 2 Опросник для детей младшего и среднего дошкольного возраста ( автор Деркунская В.А.)*

*Приложение 3 Диагностический лист: «Выявление уровня компетентности ребенка из протоколов беседы с родителями»*

## **II. Освоение навыков здоровья и физической культуры, культурно-гигиенических навыков (поведенческий компонент).**

На основании оценки физической подготовленности изучаются особенности физического развития ребёнка, разрабатываются необходимые средства и методы их физического воспитания, раскрываются неравномерности в развитии двигательных функций. Всё это даёт возможность установить причины отставания или опережения в усвоении программы «Будь здоров, дошкольник!» и, наметить педагогические приёмы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях ДОО.

При определении уровня физической подготовленности ребёнка следует ориентироваться на следующие факторы:

- степень овладения ребёнком базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал движений в разных условиях;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей;
- общая двигательная активность ребёнка в течение всего времени пребывания в ДОО.

Начиная со второй младшей группы проводится единая диагностика, что позволяет выявить динамику физической подготовленности по идентичным показателям.

Физическая подготовленность проверяется по 6 основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, выносливости, координации, гибкости, силы. После обследования анализируются показатели каждого ребёнка и сопоставляются с нормативными данными.

Тесты по физической подготовленности позволяют определить физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость); сформированность двигательных умений и навыков. Предлагается перечень тестов общих для дошкольников .см. Приложение 4 Определение уровня освоения программы физического развития «Будь здоров, дошкольник!»

### 1. Тест на определение скоростных качеств:

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Цель: Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Методика: В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

### 2. Тест на определение координационных способностей:

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3\*10 м.

Методика: В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде “На старт!” участники выходят к линии старта. По команде “Марш!” бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.

### 3. Тест на определение выносливости:

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

Цель: Определить выносливость в непрерывном беге за 6 минут до утомления у детей дошкольного возраста.

Методика: Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчётом кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчёта беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин. бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Заранее разметить дистанцию - линию старта и половину дистанции. Инструктор по физическому воспитанию бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребёнок.

#### 4. Тест на определение скоростно-силовых качеств:

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

#### 5. Тест на определение гибкости:

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

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке у детей дошкольного возраста

Методика: Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки

соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

#### 6. Тест на определение силовых способностей:

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

Цель: Определить силу путем метанием мешочков (150-200гр.)

Методика: По команде “Начинай!” Метание мешочка правой (левой) рукой способом “из-за спины через плечо”. Встать за контрольную линию, бросить мешок с песком как можно дальше. Засчитывается самый лучший бросок.

При проведении физической диагностики необходим стандартный набор спортивного оборудования:

- прыжковая яма для выявления скоростно-силовых качеств;
- мешочки с песком 150-200гр. для выявления силовых качеств;
- гимнастическая скамейка и линейка для выявления гибкости;
- беговая дорожка и секундомер для выявления выносливости, скорости.

При тестировании детей следует соблюдать определённые правила.

Исследования проводить в первой половине дня, в физкультурном зале, хорошо проветриваемом помещении или на площадке. Одежда детей облегчённая. В день тестирования режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально. Перед тестированием следует провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов. Необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать у ребёнка отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать возрастные особенности.

Форма проведения тестирования физических качеств детей должна предусматривать их стремление показать наилучший результат: дети могут сделать 2-3 попытки. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.

Порядок теста остаётся постоянным, и не меняется ни при каких обстоятельствах. Как правило, тестирование проводят одни и те же педагоги: инструктор физического воспитания, воспитатель, заместитель заведующей

по УВР, старшая медицинская сестра, помощниками могут стать родители, (для заполнения протоколов, индивидуальных карт).

Тестирование должно проводиться в стандартных одинаковых условиях, что снизит возможность ошибки в результатах и позволит получить более объективную информацию за исследуемый период.

Во время тестирования важно учитывать:

1. индивидуальные возможности ребёнка;
2. особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в физическом развитии ребёнка.

Наилучшие результаты, полученные в процессе тестирования, заносятся в протокол тестирования (приложение ). В протокол записываются результаты на начало и конец года всей группы, по которым видна физическая подготовленность всех детей. Также результаты записываются в индивидуальную карту физической подготовленности ребёнка (приложение 3). По индивидуальной карте прослеживается физическое развитие ребёнка с 3 до 8 лет и корректно сообщается родителям каждого ребёнка , подводятся итоги в конце каждого года.

Качественные показатели освоения техники жизненно-важных движений.

Для заполнения таблицы по оценке техники освоения основных движений необходимо в ходьбе наблюдать: прямое напряженное положение туловища, свободные движения рук от плеча, ритмичный шаг, соблюдение направления во время ходьбы с опорой на ориентиры и без них, при наличии типичных ошибок детей следует их выделять либо цветом, либо отмечать в примечании (отсутствие переката стопы, шарканье ногами, раскачивание туловища, поддержание туловища руками, мелкошажие, отсутствие сгибания колен и т.п.).

Во время бега на скорость необходимо наблюдать: небольшой наклон туловища, голова прямо, полусогнутые в локтях руки, выраженный вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40-50), ритм бега, прямолинейность бега, при наличии типичных ошибок необходимо фиксировать их в карте наблюдений – постановка ноги на всю стопу, боковые раскачивания, тяжелый бег, нарушение координации движения рук и ног и т.п.

В прыжках важно обратить внимание на и.п.- ноги стоят параллельно, на ширине ступни, сделать полуприсед с наклоном туловища, руки вынесены назад, энергичное отталкивание, двумя ногами одновременно с махом руками

вперед вверх, в полете вынесение рук вперед, выпрямление туловища и ног, затем приземление, одновременно на обе ноги, с мягким перекатом с пятки на носок, свободным положением рук, обратить внимание на наличие типичных ошибок- отставание одной ноги при толчке, отсутствие движений рук, дискоординация движений рук и ног, приземление на всю ступню и т.п.

В метании вдаль специалист следит за тем, как ребенок принимает и.п.: стоя лицом в направлении броска, ноги в широкой стойке, левая выносится чуть вперед, правая рука держит предмет на уровне груди (прицеливание), ребенок выполняет замах, делая поворот туловища вправо, сгибая правую ногу, одновременно опуская правую руку вниз назад (поза натянутого лука), поворачиваясь в направлении броска, делая вынос правой руки вверх вперед; затем ребенок бросает мешочек, выполняя резкое движение руки вдаль вверх (хлест кистью), сохраняя заданное направление полета, затем ребенок сохраняет равновесие. Необходимо, наблюдать за проявлением типичных ошибок в метании – отсутствие прицеливания, нарушение позы метания, отсутствие поворота в сторону метания, нарушение траектории полета мешочка, отсутствие равновесия после броска.

В лазании обратить внимание крепкий хват руками, на одновременную постановку руки и ноги на середину рейки, чередующийся шаг, ритмичность движений, активные и уверенные движения. Установить отсутствие типичных ошибок – наличие «Медвежьего хвата» руками (захват рейки всей кистью), отсутствие сгибания рук в локтях и ног в коленях, прижимание к рейкам лесенки, нарушение ритмичности движений и т.п.

Изучение степени динамики развития физических качеств у детей.

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств рекомендуется методика, предложенная В.И.Усаковым

$$W = \frac{100(V_2 - V_1)}{1/2 (V_1 + V_2)},$$

где W- прирост показателей темпов, %

V1- исходный уровень;

V2 – конечный уровень.

Оценка темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста, %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного роста и

		целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Тесты для определения уровня развития основных мышечных групп  
( по данным А.Б. Лагутина)

1. Развитие брюшного пресса.

И.п.: сидя на коврик на полу, с согнутыми под прямым углом ногами, колени разведены на ширине плеч. Руки скрещены на груди, ладони на плечах, локти касаются колен. Взрослый прижимает ступни ребенка к полу.

Задание: в максимально быстром темпе несколько раз подряд сесть до касания плечами колен и вернуться в и.п. Оценивается количество повторений за 30 секунд.

Оценка результатов тестирования у детей 5 лет

	плохо	удовлетворитель но	хорошо	отлично
мальчики	8 и меньше	9 – 12	13 – 15	16 и больше
девочки	9 и меньше	10 – 13	14 – 16	17 и больше

2. Развитие мышц рук и плечевого пояса.

Вис на согнутых руках на перекладине.

И.п.: вис на согнутых руках на перекладине 2,5 - 3 см, принятый с помощью взрослого или скамейки подобранной в соответствии с ростом ребенка. Руки полностью согнуты, подбородок находится над перекладиной, локти опущены вниз и прижаты к туловищу.

Задание: после того, как убрана опора или помощь, как можно дольше провисеть на согнутых руках.

Оценивается: время (в секундах) удержания вися до момента, когда глаза ребенка опустятся ниже перекладины.

Учитывается: результат одной попытки.

Оценка результатов тестирования у детей 5 лет

	плохо	удовлетворительно	хорошо	отлично
мальчики	3,9 и меньше	4,0 – 10,9	11,0 – 17,0	17,1 и больше
девочки	2,9 и меньше	3,0 – 10,9	11,0 – 18,0	18,1 и больше

### 3. Уровень развития мышц ног.

Определяется по прыжку в длину с места.

И.п.: стойка босиком, на полужесткой опоре (ковре), ноги на ширине ступни.

Задание: взмахом рук и толчком 2-х ног прыгнуть как можно дальше.

Оценивается: длина прыжка от линии старта до пятки «ближней» ноги в сантиметрах.

Учитывается: лучший результат из 2-х попыток.

Примечание: результат отмечается в момент постановки ног на опору и в случае, если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад.

#### Оценка результатов тестирования у детей 5 лет

	плохо	удовлетворительно	хорошо	отлично
мальчики	91 и меньше	92 – 101	102 – 110	111 и больше
девочки	87 и меньше	88 – 99	100 – 110	111 и больше

### 4. Определение силы мышц спины.

И.п.: лечь на край скамейки, на опоре находится только нижняя часть тела от пояса и ниже. Взрослый держит ребенка за ноги. Ребенок опирается руками о пол.

Задание: по сигналу взрослого ребенок ставит руки на пояс. Прогибается.

Оценивается: длительность в секундах.

#### Оценка результатов тестирования у детей 5 лет

	плохо	удовлетворительно	хорошо	отлично
мальчики	35 и меньше	36 – 41	42 – 45	46 и больше

девочки	36 и меньше	37 – 42	43 – 46	47 и больше
---------	-------------	---------	---------	-------------

### **III. Отношение ребенка к себе, своему здоровью и физической культуре.**

#### **Методика изучения ребенка как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности**

Выбор диагностических заданий исследования самостоятельности детей при выполнении физических упражнений определяется необходимостью двух задач: а) обеспечить комплексность исследования, согласно нашему представлению о структуре самостоятельности, выяснить уровень овладения двигательной деятельностью, мотивационно-личностное отношение к ней, автономное, независимое поведение ребенка; б) разработать задания, дающие информацию о самостоятельном процессе выполнения физических упражнений, его результативности, выяснить причины затруднений ребенка.

При разработке задания мы исходили из положения о том, что самостоятельность в физических упражнениях проявляется в уровне овладения двигательной деятельностью и обеспечивает ребенку возможность самому независимо, инициативно использовать свой двигательный опыт, ставить цель, выбирать средства, проявлять настойчивость в достижении цели, давать оценку своим поступкам.

На основе анализа литературы и собственного опыта работы, исходя из нашего представления о самостоятельности ребенка, мы выделили такие показатели самостоятельности ребенка:

1. Активность ребенка в постановке цели физического упражнения, его выборе, т.е. умение поставить цель физического упражнения самостоятельно.
2. Автономность ребенка в описании последовательности своих намерений, то есть элементарное прогнозирование.
3. Независимость в процессе выполнения физического упражнения.
4. Самооценка результатов своей деятельности.
5. Перенос двигательного опыта в новые условия.

В изучении проявлений самостоятельности в процессе выполнения физических упражнений необходимо выяснить затруднения ребенка, причины потери самостоятельности в процессе выполнения двигательных заданий.

Характеристика уровней самостоятельности дошкольников в двигательной деятельности

Показатели	0	1	2	3
------------	---	---	---	---

Уровни				
1. Активность ребенка в постановке цели физ. упражнения, его выборе.	-	попытки	отдельные элементы	активно принимают, самостоятельно выдвигают цели
2. Автономность в элементах прогнозирования, последовательно описывать свои действия.	-	попытки	частично	полно описывают предполагаемую последовательность своих действий
3. Независимость действий в процессе выполнения физ. упр.	-	зависимы в ходе выполнения физических упражнений	автономны при выполнении простых физических упражнений, в сложных – нуждаются в помощи	автономны при выполнении простых движений, в сложных – советуются
4. Оценка и самооценка результатов своей деятельности.	-	попытки	оценка адекватна самооценке, неадекватна (завышена, занижена)	Оценка, самооценка адекватны
5. Перенос двигательного опыта в новые условия.	-	-	Частичный перенос	перенос способов выполнения физических упражнений осуществляют легко

Мы предлагаем использовать ряд последовательно усложняющихся двигательных заданий. Это обеспечивает возможность выявить активность детей в постановке и достижении цели, способность описывать решение двигательной задачи, независимость и автономность, инициативу, проявляющиеся в ходе выполнения движений, способы преодоления затруднений, результативность физических упражнений, характер оценок и самооценок детей, способность переносить свой двигательный опыт в нестандартные условия. На основе полученных данных можно

оценить уровень проявления самостоятельности детей по вышеуказанным критериям.

При разработке заданий мы руководствовались следующими теоретическими положениями: А.И. Божович (Если хочешь проверить самостоятельность ребенка, поставь его в такие условия, где бы он мог проявить самостоятельность, терпение, смелость все равно в чем...); В.И. Логиновой, Г.П. Лесковой и др. (Знания о процессе деятельности перестраивают деятельность детей, поднимают степень ее осознания на качественно новый уровень); Р.Б. Стеркиной (Адекватная самооценка собственных возможностей при выполнении различных заданий предполагает критическое отношение к себе, постоянное примеривание своих возможностей к предъявляемым требованиям, умение ставить перед собой осуществимые цели, строго оценивать течение своей мысли и ее результаты подвергать тщательной проверке, вдумчиво взвешивать все за и против, отказываться от неоправданных версий).

Поэтому двигательные задания даются детям 4-5 лет в игровой доступной форме, что обеспечивает свободу ребенку и позволяет легко адаптироваться к условиям выполнения заданий. Задания имеют характер проблемных игровых ситуаций, которые постепенно усложнялись.

**Первое задание "Помоги зайке"**. Ребенку предлагалось вспомнить движение, которое лучше всего у него получается и показать зайке, пояснить, как это движение лучше выполнить. Инструкция: "Жил-был маленький зайка. В лесу было холодно и сыро. Он очень часто болел, врачи давали ему очень много лекарств, но ничего не помогало. Совсем худо зайчишке. Однажды услышал он, что в детском саду есть девочка /имя/, мальчик /имя/ и только она /он/ может ему помочь. Ты знаешь разные физические упражнения, которые помогут зайчишке стать здоровым. /Имя/, что ты умеешь делать? Помоги зайчику, покажи ему свои любимые упражнения, постарайся! А теперь расскажи зайке, как нужно выполнять упражнения, чтобы стать здоровым".

Это задание было направлено на выявления отношения ребенка к нему, на изучение характера и уровня проявления самостоятельности в использовании своего двигательного опыта, способности, описывать последовательность своих действий, намерений.

**Второе задание "Выбери сам"**, которое проводилось в форме дидактической игры "Чудесный мешочек". Перед ребенком разыгрывалась ситуация: пес Шарик нашел в лесу большой мешок, раскрыл его и удивился – он совершенно не знает, что делать с вещами, которые лежат в этом мешке. Поэтому пришел в детский сад к детям посоветоваться и поучиться, взял свой фотоаппарат, чтобы сфотографировать детей. Он потом и коту

Матроскину покажет фотографии, вместе полюбуются. Инструкция: "В этом мешочке лежат разные физкультурные пособия, ты выбери любое, какое хочешь. Почему ты выбрал этот предмет? Расскажи, что ты будешь делать. А теперь покажи мне, что ты будешь делать, постарайся как можно лучше, а я тебя сфотографирую".

Если в ходе выполнения задания ребенок обращается за советом, ему повторяют только последовательность выполнения задания: сначала расскажи, а потом покажи действие.

Посредством этого задания определяется умение прогнозировать свои намерения в условиях выбора между новым и знакомым физкультурным инвентарем, составлять рассказ о последовательности своих упражнений с этим пособием, а также соответствие составленного описания движения реальному процессу выполнения.

**Третье задание "Трудный мостик"**. Суть задания заключается в том, что под большим секретом зачитывается ребенку письмо: "Доктор Айболит собирается в путешествие, ему нужны только самые выносливые и терпеливые дети, которые не боятся любых испытаний. Он пишет, что только девочка (имя), мальчик (имя) справится с трудным заданием. Он верит, что ты сможешь выполнить его до конца». Инструкция: «Нужно пройти по трудному мостику (гимнастической скамейке высотой 40 см, длиной 5 м, шириной 25 см, на которой разложены кубы высотой 15 см на расстоянии 30 см/, перенести 10 тяжелых мячей /вес 0,5 кг/, переложить их из одной корзины в другую/корзины стоят перед началом скамейки и в конце/. Подумай о том, как будешь выполнять задание и расскажи мне об этом упражнении. Приступай к выполнению задания. Если справишься с заданием, вот значок от Айболита – это знак того, что, он возьмет тебя с собой в путешествие по Африке. /После проведения эксперимента участвующие в нем дети играли в "Путешествие по Африке".

В ходе выполнения задания фиксируются следующие показатели: характер принятия инструкции, объяснение ребенка, его поведение, качество выполнения движения, точность, инициатива в выборе способов переноса мячей, конечный результат, количество обращений к экспериментатору в ходе выполнения задания.

Задание "Трудный мостик" дает возможность изучить процесс его выполнения ребенком при постепенном нарастании мышечного напряжения; способность к сохранению цели задания и правильному выполнению трудного упражнения в равновесии; характер автономности, независимости и инициативы ребенка.

Успех при выполнении данного задания зависит от качества его

анализа. Чем качественнее анализируется ребенком содержание двигательной задачи, тем точнее и правильнее результаты, ярче проявляется самостоятельность ребенка в процессе выполнения физического упражнения. И наоборот, примитивный анализ предполагал поверхностное, а иногда и неправильное понимание задачи, то есть умение выделить структуру движения: его цель, процесс, результат. В этом задании имеется возможность наблюдать причины затруднений ребенка на каждом этапе выполнения задания и способы саморегуляции ребенка.

**Четвертое задание "Проверь себя"** - (автор М.И. Лисина). Задание заключается в том, что экспериментатор предлагает ребенку прыгнуть в длину с места, "проверить свои прыжки". Однако, перед выполнением прыжка ребенок должен сказать до какой игрушки он сможет, допрыгнуть. Разметка для прыжка выполняется следующим образом: на минимальном расстоянии (30 см) ставится игрушка желтого цвета, на среднем расстоянии (50 см) - зеленого цвета, на максимальном расстоянии (80 см) - красного цвета. После выполнения каждой попытки ребенку задается вопрос на оценку своего результата: "Почему ты сказал, что до этой игрушки допрыгнешь, а сам не допрыгнул? (допрыгнул, перепрыгнул)". При этом фиксируется, как ребенок анализирует ситуацию, в какой мере может аргументировать свою оценку.

Это задание служит средством проверки способности прогнозировать, осознавать, анализировать свои действия и давать им оценку,

### **Критерии для определения уровня освоения физкультурно-оздоровительной деятельности (Токаева Т.Э.)**

I. Эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности (НОД).

1) Двигательная активность.

5 баллов – активно работает на физкультурном занятии, понимает и принимает двигательную задачу, выполняет действие в соответствии с поставленной двигательной задачей;

4 балла – на физкультурном занятии выполняет все задания, правильное и неправильное выполнение чередуются;

3 балла – редко проявляет активность, застенчив, но большую часть упражнений выполняет правильно;

2 балла – двигательная активность на физкультурном занятии нестабильна, носит кратковременный характер, часто отвлекается, не слышит вопроса;

1 балл – пассивен на физкультурном занятии, выполняет движения с

ошибками или не выполняет совсем, часто подражает другим детям;

0 баллов – двигательная активность отсутствует (не включается в занятие, игру, сидит на скамейке).

2) Успешность.

5 баллов – правильное, безошибочное выполнение двигательных заданий;

4 балла – небольшие и единичные ошибки;

3 балла – редкие ошибки, связанные с нарушением И.п., хода и последовательности выполнения движений, нарушение темпа, ритма, пространственной координации, их заменой;

2 балла – плохое усвоение двигательного материала по одному из основных движений, обилие ошибок;

1 балл – частые ошибки, неаккуратное выполнение двигательных заданий, множество ошибок, в т.ч. и типичных при освоении техники движений;

0 баллов – плохое усвоение двигательных заданий по всем разделам программы по физической культуре, грубые ошибки, большое их количество, низкий уровень автоматизации техники движений.

II. Сформированность произвольного поведения на физкультурном занятии.

3) Поведение на физкультурных занятиях.

5 баллов – ведет себя целенаправленно, добросовестно выполняет все требования педагога;

4 балла – выполняет требования педагога, но иногда, на короткое время, отвлекается от выполнения двигательных заданий;

3 балла – изредка отвлекается, обменивается репликами с товарищами;

2 балла – часто наблюдаются скованность в движениях, позе, напряженность в ответах;

1 балл – выполняет требования педагога частично, отвлекается на посторонние занятия, бесцельно бегает по залу, или сидит на скамейке или постоянно разговаривает, отвлекает других;

0 баллов – не выполняет требования педагога, большую часть физкультурного занятия, занимается посторонними делами (преобладают игровые интересы и занятия).

4) Поведение в свободной (нерегламентированной) физкультурно-оздоровительной деятельности.

5 баллов – высокая игровая активность, охотно участвует в подвижных играх, в том числе и в коллективных, берет на себя роль организатора подвижных игр;

4 балла – активность выражается в меньшей степени: предпочитает спокойные парные подвижные игры с кем-нибудь из ребят, работу на тренажерах и тренирующих устройствах, спокойные игры;

3 балла – активность ребенка ограничивается движениями, связанными с избирательным интересом (играет в мяч, дартс, двигательные-дидактические игры);

2 балла – не может найти себе занятия, переходит от одной группы детей к другой;

1 балл – пассивен, движения скованы, избегает общения с другими;

0 баллов – часто нарушает нормы поведения в подвижных играх, мешает другим детям играть, нападает на них, кричит, бежит, не реагирует на замечания (не владеет собой).

III. Успешность социальных контактов в физкультурно-оздоровительной деятельности.

5) Взаимоотношения со сверстниками.

5 баллов – общительный, легко контактирует с детьми;

4 балла – сам инициативы в общении не проявляет, но легко вступает в контакт, когда к нему обращаются другие дети;

3 балла – сфера общения ограничена, общается избирательно с некоторыми детьми;

2 балла – предпочитает находиться рядом с детьми, но не вступает с ними в контакт;

1 балл – замкнут, изолирован, предпочитает находиться один (другие дети равнодушны к нему);

0 баллов – проявляет негативизм по отношению к детям, постоянно ссорится и обижает их (другие дети его не любят).

6) Отношение к педагогу.

5 баллов – проявляет дружелюбие по отношению к педагогу, стремится понравиться ему, после занятий часто подходит к педагогу, общается с ним;

4 балла – дорожит хорошим мнением воспитателя о себе, старается выполнять все его требования, в случае необходимости сам обращается к нему за помощью;

3 балла – старается выполнять требования педагога, но за помощью чаще обращается к сверстникам;

2 балла – выполняет требования воспитателя формально, не заинтересован в общении с ним, старается быть незаметным;

1 балл – избегает контактов с воспитателем, при общении с ним легко смущается, теряется, говорит тихо, запинаясь;

0 баллов – общение с педагогом приводит к негативным эмоциям,

#### IV. Эмоциональное благополучие.

##### 7) Эмоции, состояние детей.

5 баллов – преобладает хорошее настроение, часто улыбается, смеется;

4 балла – преобладает спокойное эмоциональное состояние, ровное настроение;

3 балла – эмоциональные проявления сниженного настроения;

2 балла – преобладают отрицательные эмоции:

а) тревожность, огорчение, иногда – страх;

б) обидчивость, вспыльчивость, раздражительность.

1 балл – еще более негативная эмоциональная картина:

а) отдельные депрессивные проявления, плач без всяких на то причин;

б) агрессивные реакции, часто повышает голос, ссорится с детьми.

0 баллов – преобладание депрессивных настроений, либо, в отношениях с детьми агрессия (может ударить, что-то сломать, затеять драку), в отношениях с педагогом также агрессивные проявления (грубость, демонстративное невыполнение и т.п.).

Для обеспечения медицинского сопровождения необходимо определить группу здоровья и оздоровительные маршруты см. Приложение 5. Таблица оценки состояния здоровья детей, Приложение 6 Характеристика состояния здоровья детей с различными группами здоровья, Приложение 7. Состав по оздоровительным маршрутам.

Важно выяснить уровень компетентности педагогов и родителей. См. Приложение 8 Вопросы для беседы с педагогами, Приложение 9. Беседы с родителями о выявлении уровня компетентности ребёнка о физической культуре и здоровье.

#### Список литературы:

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991.
- Бернштейн. Н.А. Физиология движений и активность / Под ред. О.Г. Газенко. М.: Наука, 1990.
2. Воротилкина И.М. Формирование самостоятельности и активности у детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Хабаровск, 1998.
3. Гориневский, В. В. Физическая культура и здоровье Текст. : посмерт. сб. тр., отд. ст., выступлений / В. В. Гориневский ; редкол.: В. Гориневская, Б. А. Ивановский, Б. А. Казмин [и др.]. М. : Физкультура и спорт [и др.],

4. Деркунская В.А. Становление категории «субъект» в исследованиях кафедры дошкольной педагогики // Развитие идей научной школы кафедры дошкольной педагогики Герценовского университета: Сб. научных статей. (По материалам Междунар. науч.-практич. конф. Кафедра дошкольной педагогики Герценовского университета: 85 лет подготовки педагога, традиции и инновации 26-28 мая 2010 г.). СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2010.

5. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет : пособие для педагогов дошкольных учреждений Текст. / [И. К. Шилова и др.] ; науч. ред. М. М. Безруких. Н. Новгород : ВЛАДОС, 2001. - 333 с.

6. Мюллер, И. Моя система для детей Текст. : [физ. развитие детей]. - [репринт, воспроизведение изд. 1928 г.]. М. : Интерграф Сервис, 1991. - 74 с.

7. Малинина, С. В. Физкультурная деятельность как основа формирования физической культуры Текст. : автореф. дис. . канд. пед. наук : 13.00.04 / С. В. Малинина ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2000. - 23 с.

8. Крулехт М.В. Дошкольник и рукотворный мир; педагогическая технология целостного развития ребенка как субъекта детской деятельности. СПб: Детство-Пресс, 2002.

9. Кудрявцев В.Т. Инновационное дошкольное образование: опыт, проблемы и стратегия развития // Дошкольное воспитание. 1997. № 10; 1998. № 12.

10. Курьсь В.Н. Образование детей дошкольного возраста в области физической культуры. Теоретический аспект: Монография / В.Н. Курьсь, Л.Н. Сляднева, Г.В. Шиянова. Ставрополь: Ставрополье, 2006.

11. Лисина М.И. Психология самосознания у дошкольников / М.И. Лисина, А.И. Силвестру, Кишинев, 1983.

12. Логинова В.И. Формирование системности знаний у детей дошкольного возраста: Дисс. ... д-ра пед. наук. Д., 1984.

13. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. М.: Изд. центр «Академия», 1998.

14. Общероссийская система мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи (Утвержденная Постановлением Правительства

- 15.Токаева, Т. Э. Ребенок дошкольного возраста как субъект физкультурно-оздоровительной деятельности Текст. / Т. Э. Токаева // Инструктор по физкультуре. 2010. - № 4. - С. 4-14.
- 15.Токаева Т.Э. Мир физической культуры и здоровья. Пермь: «Книжный мир», 2004.
- Поддьяков Н.Н. Проблемы психического развития - ребенка // Дошкольное воспитание. 2001. №9.
- 16.Слободчиков В.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: введение в психологию субъектности: Учеб. пособие для вузов / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. М.: Школа-Пресс, 1995.
- 17.Чудновский В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни: Избранные труды. М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: Изд. НПО «МОДЭК», 2006. (Серия «Психологи России».)
- 18.Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды / Под ред. В.В. Давыдова, В.П. Зинченко. М.; Педагогика, 1989.
- 19.Якиманская И.С. Личностно ориентированное обучение в современной школе. М.: Сентябрь, 1996.
- 20.Психологический словарь / Под ред. В.В. Давыдова, А.В. Запорожца, Б.Ф. Ломова и др.; Науч.-исслед. ин-т общ. и пед. психологии АПН СССР. М.: Педагогика, 1983.
- Международная хартия физического воспитания и спорта, 1975 г. // Режим доступа - [http://www.sportsovet.ru/docs/Doklad\\_2-n.pdf](http://www.sportsovet.ru/docs/Doklad_2-n.pdf)
- 21.Хардман, К. Физическое воспитание в школах: глобальная перспектива / К. Хардман / Режим доступа - <http://hrcak.srce.hr/file/39135>
- 22.Шапкова, Л. В. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры Текст. / Л. В. Шапкова, С. П. Евсеев // Теория и практика физической культуры. 1998. - № 1. - С. 8-18.
- 23.Шебеко, В. Н. Воспитание ребенка как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности Текст. / В. Н. Шебеко // Дошкольное воспитание. 2011. - № 5. - С. 28-33.

### Приложение 1.

#### «Индивидуальная карта физического развития и освоения культуры здоровья»

Фамилия \_\_\_\_\_ ФОТО  
ребенка  
Имя \_\_\_\_\_  
Отчество \_\_\_\_\_  
Возраст \_\_\_\_\_

Дата поступления в ДОО \_\_\_\_\_

Поступил из ДОУ (семьи) \_\_\_\_\_

Сведения о родителях:

Ф.И.О. мамы

Ф.И.О. папы

—  
Возраст мамы

Возраст папы

—  
Образование мамы

Образование папы

Место работы мамы

Место работы папы

Дополнительные сведения о ребёнке:

Сведения о здоровье:

Анамнез до поступления в ДОО

## Физическое развитие и здоровье

Данные	Возраст	1 год	1г.3м.	1г.6м.	1г.9м.	2 года	2г.6м.	3 года	4 года	5 л
Группа здоровья										
Группа адаптации, её степень										
Утомляемость										
Группа закаливания										
Проба ССС										
Проба дыхания										
Проба нервно – мышечная										
Физическое развитие										
Рост										
Вес										
ОГК										
Осанка										
Данные плантографии										
Индекс здоровья%										
Пропущено по болезни (кол-во дней)										

Дополнительные сведения о перенесённых заболеваниях,





Сила / слабость																				

### Советы психолога

Возраст	Рекомендации для родителей	Рекомендации для педагогов
1 год		
1 год 3 месяца		
1 год 6 месяцев		
1 год 9 месяцев		
2 года		
2 года 6 месяцев		
3 года		
4 года		
5 лет		
6 лет		
7 лет		
8 лет		

### Советы педагогов

Возраст	Рекомендации воспитателя	Рекомендации специалиста по физической культуре
1 год		
1 год 3 месяца		
1 год 6 месяцев		
1 год 9 месяцев		
2 года		
2 года 6 месяцев		

3 года		
4 года		
5 лет		
6 лет		
7 лет		
8 лет		

## Приложение 2

### Опросник для детей младшего и среднего дошкольного возраста ( автор Деркунская В.А.)

*Цель опросника:* Изучить особенности представлений дошкольников о здоровье, об умениях и навыках, содействующих его поддержанию, укреплению и сохранению.

#### *Раздел I. Строение человеческого тела*

*Цель:* изучить особенности знаний детей о строении тела человека.

Учитывая возраст дошкольников, опрос проводится с использованием пособия «Человек». Пособие раскладывается на столе, и ребенок приглашается в совместную с воспитателем игру. Диагностика проводится в индивидуальном режиме. Результаты беседы заносятся в протокол.

#### ПРОТОКОЛ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА О ЗДОРОВЬЕ

Вопросы по разделу «Строение человеческого тела»	Уровни представлений	1	2
Кто это?	<i>Высокий (квадрат):</i> ребенок знает все части тела человека, правильно называет их и верно объясняет их назначение. Не допускает ошибок, уверен в своих знаниях, легко демонстрирует их, эрудирован.		
Покажи, какие части есть у тела человека? Назови их.			
Зачем человеку голова?			
Что человек делает с помощью рук?			
Что человек делает с помощью ног?		<i>Средний (треугольник):</i> ребенок	

<p>Зачем человеку туловище? Знаешь ли ты, что находится внутри туловища? Назови, пожалуйста (или «Давай наденем волшебные очки и посмотрим, что у нашего человечка находится внутри»)</p>	<p>называет части тела человека, объясняет их назначение, допуская при этом некоторые ошибки. Не всегда уверен в собственных ответах, испытывает определенные трудности. <i>Низкий (круг)</i>: ребенок испытывает затруднения в назывании частей тела человека, часто ошибается, не может объяснить их назначения, отказывается отвечать или не отвечает на вопросы</p>		
---	---	--	--

Вместо номера по списку можно вписать имя ребенка, с которым проводится беседа, а вместо графических символов можно использовать цветовые обозначения, например высокий уровень представлений - зеленый цвет, средний - синий, низкий - красный. Аналогичным образом оформляются диагностические протоколы по разделу: «Правила Чистюли», а в старшем дошкольном возрасте - по разделам «Здоровый человек», «Знания о человеческом организме человека», «Ребенок в безопасном мире», «Я и другие люди».

Вопросы для детей младшего дошкольного возраста	Вопросы для детей среднего дошкольного возраста
1. Кто это?	1. Кто это?
2. Покажи, какие части есть у тела человека? Назови их («Что это? - помогает воспитатель малышу»)	2. Из каких частей состоит тело человека? Назови их, пожалуйста
3. Зачем человеку голова?	3. Как ты думаешь, у человека есть главные части тела? Какие, назови, пожалуйста. Почему эти части тела главные?
4. Что человек делает с помощью рук?	4. Может ли человек прожить без рук? А без головы? (дополнительные вопросы, если ребенок испытывает затруднения.)
5. Что человек делает с помощью ног?	5. Для чего человеку нужны руки? Ноги? Туловище? Голова?
6. Зачем человеку туловище? Знаешь ли ты, что находится внутри туловища? Назови, пожалуйста (или давай наденем волшебные очки и посмотрим, что у нашего человечка находится внутри).	6. Что находится внутри туловища? Назови, пожалуйста, если знаешь.

*Критерии оценки:*

- знание частей тела человека, их обозначение в слове, объяснение их назначения;

- адекватность ответа на вопрос;
- активность ребенка в диалоге, эрудированность.

*Уровни знаний детей*

*Высокий:* ребенок знает все части тела человека, правильно называет их и верно объясняет их назначение. Не допускает ошибок, уверен в своих знаниях, легко демонстрирует их, эрудирован.

*Средний:* ребенок называет части тела человека, объясняет их назначение, допуская при этом некоторые ошибки. Не всегда уверен в собственных ответах, испытывает определенные трудности.

*Низкий:* ребенок испытывает затруднения в назывании частей тела человека, часто ошибается, не может объяснить их назначение, отказывается отвечать или не отвечает на вопросы.

**Приложение 3**

**Диагностический лист: «Выявление уровня компетентности ребенка из протоколов беседы с родителями»**

МДОУ № \_\_\_\_\_

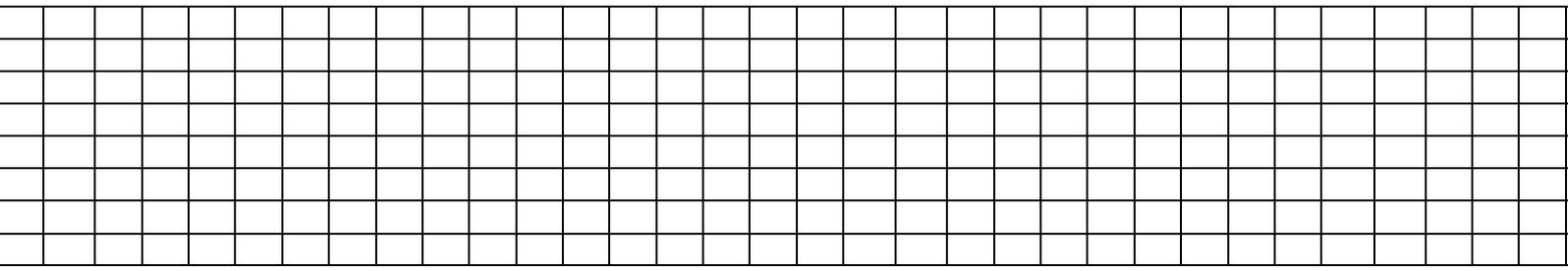
группа \_\_\_\_\_

дата \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

№ п/п	Вопросы Ф.И. ребёнка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	1	1	1	1	4
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	

1. Имеет представления о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур, закаливание, занятий спортом, утренней гимнастики в системе хатха-йоги.





**«Будь здоров, дошкольник!» младший дошкольный возраст**

Ф.И. ребенка	Спортивные упражнения										Интерес к физическим упражнениям их перенос в самостоятельную деятельность			
	Катание на двухколесном велосипеде		Катание на санках		Элементы ходьбы на лыжах		Скольжение по ледяной дорожке		Элементы плавания					
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К		

Уровни оценок: высокий; средний; низкий.  
 Итог - \_\_\_\_\_;      Количество - \_\_\_\_\_;  
 Итог - \_\_\_\_\_;      Качество - \_\_\_\_\_.  
 В % - \_\_\_\_\_



*«Будь здоров, дошкольник», старший дошкольный возраст*

Ребенок	Общеразвивающие упражнения												Спортивные упражнения										Спортивные						
	Для головы		Для рук и пальцев		Для туловища		Для ног		С отягивающими предметами		По показу ребенком		Катание на двухколесном велосипеде		Катание на санках		Ходьба на лыжах		Скольжение по ледяной дорожке		Элементы плавания		Элементы футбола		Элементы хоккея		Элементы бадминтон		
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	

**Приложение 5.**

**Таблица оценки состояния здоровья детей.**

Группа № \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_

№		группа здоровья	физкультурная группа	плоскостопие	нарушение осанки	прочие заболевания	применение
1.	<b>Иванов Дима</b>						
2.	<b>Петров Саша</b>						
3.	<b>Сидоров Вова</b>						

Дата заполнения « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 200\_ \_ г  
\_\_\_\_\_ /

Врач \_\_\_\_\_ /

Медицинский работник в бланке отмечает группы здоровья детей и буквенные и цифровые символы заболеваний.

Группа 1 – дети здоровые и дети, имеющие внешние компенсированные врожденные дефекты развития;

Группа 2 – дети с факторами риска, функциональными отклонениями, хроническими заболеваниями в стадии ремиссии (> 3 лет), компенсированными, врожденными пороками развития;

Группа 3 – дети с хроническими заболеваниями и врожденными пороками развития разной степени активности и компенсации.

Группа нозологии	Буквенный символ	Цифровой символ	Группа здоровья	Нозология
Сердечно-сосудистая система	А	1	2	Функциональный шум в сердце Тахикардия, брадикардия, синусовая аритмия, экстрасистолия (при отсутствии заб. сердца) Вегетососудистая дистония по гипертонич.типу Вегетососудистая дистония по гипотонич. типу Миокардиты (неполная клиническая ремиссия) Врожденные пороки сердца (нарушения кровообращения любой степени)
		2	2	
		3	3	
		4	3	
		5	3	
		6	3	
Органы дыхания	Б	1	3	Хроническая пневмония Хронический бронхит Бронхиальная астма
		2	3	
		3	3	
Пищеварительная система	В	1	2	Кариес зубов Дискенизия желчевыводящих путей Хронические холецистит, гастродауденит, колит, энтероколит Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки
		2	2	
		3	3	
		4	3	
Мочеполовая система	Г	1	3	Хронический цистит, пиелит Пиелонефрит хронический Фимоз, варикоцеле (1-2степени) Крипторхизм
		2	3	
		3	2	
Эндокринная система и обмен веществ	Д	1	2	Увеличение щитовидной железы (1-2 степени) Зоб (увеличение щитовидной железы 3 ст.) Ожирение экзогенно-конституциональное Диабет
		2	3	
		3	3	
		4	3	
Кожа	Е	1	2	Аллергические реакции Экссудативно-катаральный диатез Экзема. дерматит, нейродермит
		2	2	
		3	3	
Система крови	Ж	1	2	Преданемическое состояние (гемоглобин 11,5 – 11,1г%, или 115-111 г/л Анемия
		2	3	
Нервная система	З	1	3	Астено-невротический и церебрастенический Синдром Невроз навязчивых состояний Логоневроз, тики, энурез, моторная навязчивость ММД, последствия органического заболевания Н.С. Гипертензионный-гидроцефальный синдром Эпилепсия, эпилептофорбный синдром ЗПР и умственная отсталость
		2	3	
		3	3	
		4	3	
		5	3	
		6	3	
		7	3	
		8	3	
Орган зрения	И	1	2	Миопия слабой степени, астигматизм Гиперметропия средней степени, астигматизм

		2 3 4	3 3 2	Миопия средней и высокой степени, астигматизм Гиперметропия высокой степени, астигматизм Аккомодационное косоглазие
Ухо, горло, нос	К	1 2 3 4 5 6 7 8 9	2 3 3 2 3 3 3 3 3	Аденоидные вегетации 1-2 степени Аденоитит хронический Гипертрофия небных миндалин 1-3 степени Искривление носовой перегородки Отит хронический Хронический ларингит, ринит, синусит. фарингит (неполная ремиссия) Тонзиллит хронический Тугоухость 1-2 степени Кохлеарный неврит, тугоухость 3-4 степени
Опорно-двигательный аппарат	Л	1 2 3 4 5	2 3 3 2 2-3	Нарушения осанки Остеохондроз с болевым синдромом Сколиоз 2-4 степени Плоскостопие Врожденные аномалии скелета
Прочие заболевания	М	1 2	2 3-5	Функциональные нарушения Хронические заболевания (компенсированные) Субкомпенсированные. декомпенсированные

Фамилия имя детей	Группа нозологии	Буквенный символ	Цифровой символ	Группа здоровья
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>				
<b>4</b>				
<b>5</b>				
<b>6</b>				

7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				

**Приложение 6**  
**Характеристика состояния здоровья детей с различными группами**  
**здоровья.**

Таблица №1.

I группа здоровья	II группа здоровья
Здоровые дети.	Дети, имеющие функциональные некоторые морфологические отклонения, а так же сниженную сопротивляемость к острым и хроническим заболеваниям: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дети ДЧБ;</li> <li>• Дети с проявлениями экссудативного диатеза или аллергической предрасположенностью;</li> <li>• Дети с нарушениями в поведении и</li> </ul>

	<p>повышенной нервно – рефлекторной возбудимостью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дети, имеющие нарушения осанки, плоскостопия, отчётливые рахитические деформации скелета;</li> <li>• Дети ДЧБ с речевой патологией.</li> </ul>
III группа здоровья	IV группа здоровья
<p>Дети больные хроническими заболеваниями в состоянии компенсации с сохранёнными функциональными возможностями организма:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дети с неврозоподобными состояниями, ночным энурезом. Гиперкинезами, которые возникают на фоне перенесённых общесоматических заболеваний и травм;</li> <li>• Дети с хроническим аденоидитом, с хроническим тонзиллитом;</li> <li>• Дети с астматическим бронхитом и бронхиальной астмой;</li> <li>• Дети, имеющие заикание.</li> </ul>	<p>Дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии субкомпенсации с нарушениями функциональных возможностей организма. Это дети – инвалиды, посещающие группы «Особый ребёнок»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дети с органическими заболеваниями ЦНС, проявляющимися значительными двигательными нарушениями (остаточные явления невритов, детский церебральный паралич);</li> <li>• Дети, перенёвшие инфекционные заболевания мозга;</li> <li>• Дети с глубокой формой задержки психического развития;</li> <li>• Дети с частыми приступами эпилепсии, приводящей к нарушениям интеллекта.</li> </ul>

## Специфика работы с детьми с различными группами здоровья. II группа здоровья.

1) Дети, часто болеющие вирусными инфекциями; тубинфицированные дети.

Режим: чадающий (оберегать от сквозняков и переохлаждений; пролонгированный дневной сон).

Питание: обогащённое фруктами, овощами, зеленью с повышенным содержанием животного белка.

Закаливание: а) воздушно – комнатное и свето – воздушные ванны;

б) босохождение в помещении, ходьба по мокрым дорожкам после дневного сна, снеготоптание после дневного сна;

в) прогулка;

г) летом выезд за город.

Физическое развитие: а) ограничение физической нагрузки непосредственно после заболевания;

б) дыхательная гимнастика постоянно;

в) профилактическая гимнастика после сна с элементами ЛФК.

Повышение неспецифической резистентности организма:

а) фитотерапия – травяные поливитаминные чаи;

б) соки;

в) гомеотерапия – приём средства бальзам «Берёзка», элеутерококк, «Веторон» по лечебно-профилактической схеме;

г) поливитамины – курсы 2 раза в год;

д) оксолиновая мазь в нос – 2 раза в день в период карантина по гриппу;

е) физиотерапия- УФО индивидуальное носовых пазух, миндалин, небольших участков поверхностей тела (используя кварцевую лампу «Тубус – кварц», лампу «Соллюкс»);

ж) ультразвуковые и паровые ингаляции жидких лекарственных средств;

и) общеукрепляющий массаж – курсы 2 раза в год.

2) Дети, с проявлениями экссудативного диатеза и аллергической предрасположенности.

Режим: а) общий возрастной режим;

б) индивидуальный подход при проведении профилактических прививок.

Питание: а) индивидуальный подбор питания;

б) дотация сырых фруктов и овощей.

Закаливание: а) воздушные и солнечные ванны;

б) длительное, не менее 4 часов в день, пребывание на свежем воздухе;

- в) босохождение в помещении, снеготоптание после дневного сна;
- г) летом выезд за город.

Физическое развитие: физическая нагрузка без ограничений.

Повышение неспецифической резистентности организма:

- а) специфическое гипосенсибилизирующее лечение после консультации у аллерголога;
- б) антигистаминные препараты возрастной дозировки по схеме;
- в) гомеопатическое средство «Око» для экологической защиты, адаптации неблагоприятным факторам;
- г) гомеопатическое средство «Реприз» для нормализации функционирования желудочно – кишечного тракта.

3) Дети, с нарушениями в поведении, повышенной нервно – рефлекторной возбудимостью.

Режим: а) щадящий:

- Спокойная обстановка, ровное отношение, постоянное внимание, улыбка воспитателя, индивидуальное общение на занятиях, на прогулке;
- Неторопливое, спокойное, без принуждения кормление;
- Пролонгированный дневной сон.

б) музыкотерапия.

Питание: сбалансированное.

Закаливание:

- а) воздушные и солнечные ванны;
- б) босохождение в помещении;
- в) ходьба по мокрым дорожкам или снеготоптание после дневного сна;
- г) прогулка на свежем воздухе;
- д) дома на ночь приём общих ванн с настоями трав пустырника и валерианы.

Физическое развитие: физическая нагрузка без ограничений.

Повышение неспецифической резистентности организма:

- а) фитотерапия: настои трав валерианы и пустырника;
- б) физиотерапия по назначению врача – невропатолога (электрофорез, электросон, общеукрепляющий массаж).

4) Дети, имеющие нарушения осанки, плоскостопие, отчётливые рахитические деформации скелета.

Режим: общий возрастной режим.

Питание: сбалансированное общее питание.

Закаливание:

- а) воздушные и солнечные ванны;
- б) ходьба по мокрым дорожкам;
- в) босохождение или снеготоптание в помещении после дневного сна;
- г) прогулка на свежем воздухе в зимнее время не менее 4 часов в сутки, летом – не ограниченное время.

Физическое развитие:

- а) физическая нагрузка без ограничений;
- б) лечебная физкультура.

Повышение неспецифической резистентности организма:

- а) фитотерапия: травяные поливитаминные чаи;
- б) экстракт элеутерококка;
- в) поливитамины курсами 2 раза в год;
- г) оздоровительный массаж;
- д) физиотерапия («Амплипульс»).

### III группа здоровья.

1) Дети, имеющие неврозоподобные состояния с ночным энурезом, гиперкинезами, заиканиями.

Режим:

а) щадящий:

- Спокойная обстановка, ровное отношение, постоянное внимание воспитателя, индивидуальное общение на занятиях и прогулках;
- Неторопливое, спокойное кормление, без принуждения;
- Пролонгированный дневной сон;
- Клеёнка на матрацы у детей с энурезом.

б) Музыкотерапия.

Питание: сбалансированное.

Закаливание:

- а) воздушные и солнечные ванны;

- б) ходьба по мокрым дорожкам;
- в) босохождение или снеготоптание в помещении после дневного сна;
- г) прогулка на свежем воздухе в зимнее время не менее 4 часов в сутки, летом – не ограниченное время;
- д) дома на ночь приём общих ванн с настоями трав валерианы и пустырника.

Физическое развитие: ограничение физической нагрузки.

Повышение неспецифической резистентности организма:

- а) фитотерапия с использованием настоев трав валерианы и пустырника;
- б) физиотерпия по назначению врача - невропатолога;
- в) оздоровительный массаж.

2) Дети, с астматическими бронхитами.

Режим: щадящий:

- Оберегать от переохлаждений;
- Пролонгированный дневной сон.

Питание: обогащённое фруктами, зеленью, с исключением пищевых аллергенов.

Закаливание:

- а) воздушные и солнечные ванны;
- б) босохождение в помещении;
- в) ходьба по мокрым дорожкам или снеготоптание (очень медленное, постепенное увеличение силы закаливающих воздействий);
- г) прогулка на свежем воздухе.

Физическое развитие:

- а) ограничение физической нагрузки;
- б) дыхательная гимнастика постоянно;
- в) лечебная физкультура.

Повышение неспецифической резистентности организма:

- а) специфическое гипосенсибилизирующее лечение по рекомендации пульмонолога районной поликлиники;
- б) гомеопатические средства;
- в) оздоровительный массаж;
- г) физиотерапия по показаниям.

Дети IV группы здоровья посещают специализированные детские сады.

#### Приложение 7.

### Состав по оздоровительным маршрутам:

I оздоровительный маршрут	II оздоровительный маршрут	III оздоровительный маршрут
Дети с I группой здоровья и II группы здоровья А, . Здоровые и менее здоровые дети:	Дети II группы здоровья Б (соматически ослабленные). а) дети ДЧБ:  б) дети, имеющие нарушения осанки, плоскостопия и отчётливые рахитические деформации скелета:  в) тубинфицированные дети:  г) дети с проявлениями экссудативного диатеза и аллергической предрасположенностью:	Дети с III группой здоровья. а) дети с ночным энурезом:  б) дети с гиперкинезами:  в) дети с заиканием:  г) дети с неврозоподобными состояниями:

	д) дети с нарушениями в поведении и сповышенной нервно – рефлекторной возбудимостью:	д) дети с астматическим бронхитом:
--	--	------------------------------------

## Приложение 8

### Вопросы для беседы с педагогами

1. Ставите ли вы в своей работе с детьми задачи по развитию ребенка как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности?
2. Какие условия создаете для решения этих задач?
3. Проводите ли диагностику уровня развития ребенка как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности?
4. Если да, то по каким показателям?
5. Если нет, то почему?
6. Считаете ли вы целесообразным развитие ребенка как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности? Почему?
7. Если да, то поясните, какие физические упражнения и двигательные задания наиболее подходят для этого.
8. Перечислите, какие показатели следует учитывать при развитии у детей проявлений субъектного поведения.
9. Назовите эффективные приемы, стимулирующие проявления субъектного поведения детей в вашей группе.

### Приложение 9.

## Беседы с родителями о выявлении уровня компетентности ребёнка в физической культуре и здоровье

1. Есть ли у Вашего ребёнка индивидуальные зубная щётка, полотенце?
2. Любит ли Ваш ребёнок по утрам умываться и чистить зубы?
3. Надо ли ему об этом напоминать?
4. Делает он это самостоятельно или с помощью взрослого?
5. Моет ли ребёнок руки перед едой?
6. Он делает это сам или после напоминания?
7. Моет ли ребёнок руки после посещения туалета?
8. Умеет ли пользоваться туалетной бумагой?
9. Он делает это самостоятельно или с помощью взрослого?
10. В чём заключается вечерний туалет перед сном у вашего ребёнка (подчеркните): моет ноги, лицо, руки, чистит зубы, делает подмывание?
11. Как относится ребёнок к грязному белью?

12. Просит ли заменить их чистым бельём или Вы ему сами напоминаете?
13. Умеет ли Ваш ребёнок самостоятельно пользоваться носовым платком?
14. Носовой платок даёт ребёнку Вы или он просит сам?
15. Как Вы добиваетесь положительного отношения ребёнка к культурно-гигиеническим навыкам (подчеркните): душистое мыло, яркое полотенце, тёплая вода, красивая зубная щётка, игровые приёмы, потешки, положительную оценку)?