

РЕЦЕНЗИЯ

на методическое пособие «Проведение мониторинга по физическому развитию детей 3-7 лет» инструктора по физической культуре
МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №64»
Мячиковой Олеси Евгеньевны

Методическое пособие представляет собой систему работы по организации изучения детей дошкольного возраста при реализации образовательной области «Физическое развитие».

Актуальность данного методического пособия заключается в необходимости организации деятельности по физическому воспитанию в зависимости от уровня индивидуального развития ребёнка. С помощью средств данного мониторинга можно оценить степень продвижения дошкольника по освоению задач области «Физическое развитие».

Пособие содержит теоретический материал, раскрывающий различные физические качества и подходы к их изучению. Практическая ценность пособия в том, что в нём имеется обширный практический материал в виде таблиц, схем, карт для индивидуальной и подгрупповой работы. Автором подобраны и систематизированы тестовые методы по выявлению физических способностей и двигательных навыков детей дошкольного возраста. Это позволяет инструктору по физической культуре определить уровень физического развития детей, выявить динамику изменения уровня, оценить технику владения основными движениями. В мониторинге используются технологии, предполагающие использование физических упражнений и подвижных игр, обеспечивающих коррекционное воздействие, способствующее повышению адаптационного ресурса организма в целом. Кроме этого, в пособии автором представлены специально разработанные карты с двигательными заданиями по трем уровням сложности. Это позволяет дифференцированно выстроить маршрут занятий для каждого конкретного ребенка, согласно его показателям.

Данное пособие рекомендовано инструкторам по физическому воспитанию воспитателям ДОО.

Ведущий специалист ОАиПДО

Подпись Н.В.Храмцовой удостоверяю.
Директор МКУ КНМЦ



Н.В.Храмцова

А.В.Шевченко

№ 16 от 02.02. 2023 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 64 «ДРУЖБА»
350053, г. Краснодар, ул. Баварская, 2

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ РАБОТЫ С ДЕТИМИ 6 – 7 ЛЕТ**

**«СКАЗОЧНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ
ДОШКОЛЬНИКОВ»**

Автор: инструктор по физической культуре Мячикова
Олеся Евгеньевна

ВВЕДЕНИЕ

Методическое пособие «Сказочная физкультура для дошкольников» представляет собой систему работы, основанную на повышении интереса детей к занятиям, за счет введения увлекательных сказочных сюжетов, связывающих все части занятия от разминки до заключительной ходьбы.

В пособии представлены педагогические технологии организации образовательного процесса по физическому развитию детей 6 – 7 лет с помощью системы физкультурных занятий в зале.

При работе с детьми подготовительной к школе группы стоят следующие воспитательные и развивающие задачи:

Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
- закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и упражнениях;
- закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость) особенно ведущие в этом возрасте быстроту, ловкость и координацию движений.

Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

В течение учебного года в процессе системной работы по материалам пособия у детей 6-7 лет накапливается двигательный опыт и проявляются следующие ориентации:

- новые способы построения и перестроений;
- разноимённые, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях;
- парные упражнения;
- новые варианты упражнений с мечами разного размера;
- требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице;
- новые спортивные игры и правила спортивных игр.

Занятия предложенные в методическом пособии соответствуют возрастным особенностям детей, четко структурированы, а ход занятия подробно прописан. Количество конспектов рассчитано на проведение по одной теме двух занятий в неделю в физкультурном зале.

Большое внимание в пособии уделяется развитию координационных возможностей ребенка, пониманию, как владеть своим телом. Для системной реализации данной задачи в еженедельные занятия включены комплексы ритмической гимнастики под музыку, строевые упражнения, разнообразные задания для ходьбы на повышенной площади опоры и т.д.

Обучение основным видам движений происходит во всех частях занятия: в разминке, в комплексах общеразвивающих упражнений, в игровых упражнениях, в подвижных играх.

В целях гармоничного физического развития детей в течение года предусматривается примерно одинаковое количество упражнений по каждому виду движений, т.е. соблюдается цикличность. На каждом занятии предлагаются три основных вида движений. Их повторяют в определенной последовательности, усложняя и варьируя через сравнительно небольшой интервал времени.

В первую неделю каждого месяца разучиваются с детьми упражнения на равновесие, в конспекте заложено повторение упражнений в прыжках и закрепление упражнений в метании; во вторую неделю для обучения используются упражнения в прыжках, повторяют и закрепляют умения в метании и лазанье; в третью – разучивают упражнения в метании, повторяют и закрепляют в лазанье и равновесии; в четвертую – обучают лазанью, упражняют в равновесии и прыжках.

В конспекта учтено и прописано из какого строевого положения выполняется каждое следующее задание, для того чтобы максимально сократить время на организационные моменты. К примеру, после выполнения общеразвивающих упражнений стоя в четырех шеренгах, дети легко перестраиваются в две команды, соединяясь в пары или выполняя поточно упражнения, двигаясь по кругу, дети перестраиваются на хороводную игру.

В предложенных в методическом пособии занятиях все комплексы общеразвивающих упражнений выполняются под музыку. Исследования по этому вопросу свидетельствуют об очевидном преимуществе использования музыки в процессе спортивной деятельности. Воздействуя прежде всего на психику, центральную нервную систему, она опосредованно влияет и на физическую работоспособность. Ритмическая музыка может способствовать настройке организма на определенный темп работы, повышает его работоспособность, отдалляет наступление утомления, помогает бороться с влиянием однообразия, ускоряет протекание восстановительных процессов.

Для того чтобы помочь каждому ребёнку освоить наиболее рациональные способы выполнения наиболее сложных физических упражнений в пособии, в каждом конкретном случае в конспектах занятий прописаны задания с подводящими упражнениями. Цель подводящих упражнений - создание мышечных ощущений правильного выполнения разучиваемого элемента, техники конкретного основного движения, спортивного упражнения.

Данное методическое пособие адресовано инструкторам по физической культуре, работающий с детьми старшего дошкольного возраста, воспитателям общеразвивающих групп, педагогам в системе дополнительного образования.

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

СЕНТЯБРЬ

1 неделя по теме «Грибная поляна»

Задачи приоритетной образовательной области:

- упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу;
- упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре;
- развивать точность движений при броске мяча;
- развивать координацию, ориентацию в пространстве, выносливость.

Оборудование: массажные дорожки для корригирующей ходьбы; гимнастические скамейки; мешочки с песком (по количеству детей); ленты для прыжков (16-18 шт); стойки-грибы для подвижной игры.

1 Водная часть:

Разминка «ГРИБНАЯ ЭЛЕКТРИЧКА»

Инструктор по ф.к.: Ребята, сегодня мы отправляемся с вами в лес. Совершим мы наше путешествие на грибной электричке. Запоминайте свои места, кто за кем стоит. После прогулки по поляне нужно будет вернуться в вагон и занять точно своё место.

Ходьба в колонне по одному в чередовании и бегом врассыпную.

Дети идут по массажным дорожкам. На вторую часть музыкальной композиции – бег врассыпную по залу.

Со сменой музыки вновь перестраиваются в одну колонну, продолжая ходьбу по массажным дорожкам. Важно запомнить и занимать своё место в колонне.

Упражнение на дыхание «В ЛЕСУ»

1. *Вот сосна высокая стоит
И ветвями шевелит.*

(И.п.: – о.с. Вдох – руки в стороны. Выдох – наклон туловища вправо. Вдох – вернуться в и.п. То же влево).

2. *Вот нагнулась ёлочка –
Зелёные иголки.*

(И.п.: - о.с.: ноги врозь, руки опущены, кисти рук в стороны. Вдох. Выдох – наклон туловища вперед. Вдох – вернуться в и.п. Выдох).

Перестроение в три колонны.

2 часть Основная:

Общеразвивающие упражнения без предметов «МУХОМОРЫ»

1. И.п. – основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1-2 – дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3-4 – вернуться в исходное положение.
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 – исходное положение; 3-4 – то же в другую сторону.
3. И.п. – основная стойка, руки на пояс; 1-2 – приседания, колени развести в стороны, руки вперед; 3-4 – исходное положение.
4. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение.
5. И.п. – основная стойка, руки на пояс. Выполнить серию прыжков на двух ногах на месте.

Основные виды движений

Инструктор по ф.к.: *Очень хвастливым и задиристым оказался Мухомор в нашей сказочной истории. Из-за этого остальные грибы с ним поссорились. Вот и решил Мухомор отправиться на другую полянку и найти себе новых друзей.*

Упражнение «ГОРДЫЙ МУХОМОР»

1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранить устойчивое равновесие.

При выполнении упражнений на равновесие основное внимание педагог уделяет сохранению правильной осанки (голову и спину держать прямо, стараясь не уронить мешочек). В конце скамейки ребенок должен выполнить поворот влево (или вправо), взять мешочек в руки и сделать шаг вперед-вниз, не прыгая. Задание выполняется поточно, друг за другом, колонной; интервал между детьми 3-4 шага.

Инструктор по ф.к.: *Повстречалась нашему Мухомору подружка, такая же хвастушка – Бледная Поганка. С ней никто не хотел общаться. Хитрая Поганка старалась расти на тропинке, чтобы её грибники забрали в лукошко. Ребята, а можно есть такой гриб. Конечно, он ядовитый. А какие полезные съедобные грибы вы знаете? Давайте покажем, как зайцы в сказке скакали по тропинке и не давали Поганке обмануть грибников.*

Упражнения в прыжках

2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см). Повторить 3-4 раза.

Вместе будем мы играть,

Будем прыгать и скакать.

Кто сильнее?

Кто ловчее?

Кто доскачет всех быстрее?

Дети переходят к выполнению упражнений в прыжках: прыгают, используя взмах рук и приземляясь на полусогнутые ноги, затем обходят пособия с внешней стороны и возвращаются в свою колонну.

Инструктор по ф.к.: Пришлось в итоге уходить Мухомору и Бледной Поганке в самую дремучую часть леса. Ну а пока мы ждем, что на полене вырастут съедобные грибы, давайте поиграем. Есть для этого у нас яркие мячи.

Упражнения с мячами

3. Перебрасывание мяча (диаметр 20-25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми в шеренгах 3 м) по 12-15 раз.

После выполнения первых двух упражнений дети строятся в две шеренги. В руках каждого ребенка одной шеренги мяч. По сигналу педагога дети приступают к перебрасыванию мячей. Стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу. Главное – попасть мячом в руки партнеру, а тот при ловле не должен прижимать мяч к груди.

Подвижная игра на выбывание «ГРИБОЧКИ»

На игровой площадке выставляется 8 – 10 стоек-грибов. Дети под веселую музыку бегают по кругу. В паузах (когда слышен шум дождя) дети прячутся за грибочками. Тот, кому не хватило грибочка – выбывает из игры. Педагог убирает постепенно с игровой площадки грибы. Игра заканчивается, когда выбран самый ловкий участник, успевший занять место за последним грибочком на поляне.

3 часть Заключительная:

Заключительная ходьба по залу.

КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

СЕНТЯБРЬ

2 неделя по теме «Осень на пороге»

Задачи приоритетной образовательной области:

- упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции;
- развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета;
- повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.

Оборудование: веточки осенних листьев (по два на каждого ребенка); мячи (для половины детей); стойки и лента для натягивания между ними; сачок на длинной ручке с мячиком-жучком.

1 Водная часть:

Ходьба в колонне по одному змейкой. Дети берутся за руки и идут на носочках змейкой за ведущим.

Упражнение «МЕНУЭТ ОСЕННИХ ЛИСТЬЕВ»

Упражнения на импровизацию. Дети показывают, как качаются ветви деревьев в осеннем саду, как кружится лист на ветру и плавно опускается на землю...

Перестроение в три колонны.

2 часть Основная

Общеразвивающие упражнения «С ОСЕННИМИ ВЕТОЧКАМИ»

1. И.п. – основная стойка, осенние веточки в прямых руках внизу. 1 – веточки вперед; 2 – веточки вверх; 3 – в стороны; 4 – исходное положение.
2. И.п.: - стойка ноги на ширине плеч, веточки внизу. 1-2 – повороты вправо (влево), веточки в стороны, руки прямые; 3-4 – вернуться в исходное положение.
3. И.п. – сидя на полу, ноги в стороны, веточки у груди. 1- 3 – наклон вперед, веточками дотянуться до носков ног и помахать; 4 – исходное положение.
4. И.п. – основная стойка, веточки в согнутых руках у груди. 1-2 – присесть, вынести веточки вперед, руки прямые; 3-4 – исходное положение.

Основные виды движений

Инструктор по ф.к.: В осеннем парке кружатся не только листочки, последние теплые деньки проводят насекомые. С наступлением холодов они спрячутся в листе, какой-то жучок укроется в коре дерева. Ну а пока, они летают вокруг нас, давайте с ними поиграем. Вот какой жучок попался в сачок! Проявите свою ловкость – допрыгните до жучка.

Упражнение в прыжках «ЖУЧОК»

1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого размера (5-6 раз подряд).

Дети становятся шеренгами, по сигналу педагога разбегаются и при подпрыгивании стараются достать до предмета. Упражнения выполняется небольшими подгруппами поочередно.

Инструктор по ф.к.: Жук у нас крылатый, не случайно мы его сачком ловили. Но есть такие насекомые, которые летать не могут. Зато они отлично ползают и прячутся в траве.

Упражнение «БУКАШКИ»

2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд). Повторить 2-3 раза.

Лазанье под шнур выполняется также двумя шеренгами. Дети по очереди подходят к шнуру, приседают и стараются, не касаясь руками пола и не задевая за шнур, пройти под ним. Повторить 3-4 раза.

Инструктор по ф.к.: А есть жучки, которые решили спрятаться не в листве деревьев, а забрались в яблоки и груши. Из таких фруктов компот не сварить. Отправляемся в осенний сад, собирать урожай.

Упражнения с мячами «КОМПОТ»

3. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м.

Дети встают в две шеренги по обе стороны от стоек со шнурами. В руках у детей одной группы мячи большого диаметра. По сигналу педагога дети перебрасывают мяч через шнур,

а вторая группа ловит мячи после отскока от пола. Упражнения выполняются по сигналу педагога (способ – двумя руками из-за головы).

Подвижная игра «ПУГАЛО И ДЕТИ»

Выбирается ловишка, он стоит в центре круга. Дети, взявшись за руки идут хороводом. Останавливаются и «грозят пугалу пальчиком». После слов «нас скорее догоняй!» - дети разбегаются.

3 часть Заключительная:

Заключительная ходьба по залу.

КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

СЕНТЯБРЬ

3 неделя по теме «Жила-была принцесса»

Задачи приоритетной образовательной области:

- упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля);
- развивать ловкость в упражнениях с мячом;
- развивать координацию движений в заданиях на равновесие;
- повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.

Оборудование: стойки-ориентиры для ходьбы (4 шт); малые мячи (по количеству детей); мяч декоративный («волшебный»); веревка либо игрушечная змея для игры «Хвост дракона»; гимнастические скамейки.

1 Водная часть:

Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала по ориентирам.

Танец-игра «ЖИЛА-БЫЛА ЦАРЕВНА»

Девочки стоят во внешнем кругу, мальчики во внутреннем.

1-й куплет

Жила-была царевна

Царевна, царевна

Жила-была царевна

Прекрасная.

(Мальчики стоят во внутреннем кругу, выполняя пружинку, а девочки как «царевны» идут по кругу, и останавливаются каждая напротив своих мальчиков)

Проигрыш

(Девочки кружатся на месте вокруг себя, а мальчики им хлопают)

2-й куплет

А, мимо шел царевич,

*Царевич, царевич.
А, мимо шел царевич,
Прекрасный молодой.*

(Девочки стоят на месте, выполняя пружинку, а мальчики идут по кругу, руки на пояс)

Проигрыш

(Мальчики кружатся на месте вокруг себя, а девочки им хлопают)

3-й куплет

*Он, взял свою царевну
Царевну, царевну
За правую за ручку,
За перстень золотой.*

(Мальчик берет правой рукой девочку за правую руку, и выполняют приставные шаги вперед и назад, с небольшим плие)

Проигрыш

(Мальчик и девочка, продолжают держаться за правые руки, и кружатся в паре)

4-й куплет

*И танцевали свадьбу
Свадьбу, свадьбу
И танцевали свадьбу
Веселую.*

(Все дети стоят в общий круг, и идут по кругу, против часовой стрелки)

Проигрыш

(Дети кружатся парами, руки «лодочкой»)

Перестроение в три колонны.

2 часть Основная

Общеразвивающие упражнения с малым мячом «ПЕСЕНКА ПРО ПРИНЦЕССУ»

1. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 2 – исходное положение (мяч в левой руке); 3-4 – то же левой рукой.
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки с мячом вперед; 2 – правую руку с мячом отвести в сторону; 3 – правую руку вперед, мяч переложить в левую руку; 4 – исходное положение. То же левой рукой.
3. И.п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1-2 – присесть, руки вперед, мяч переложить в левую руку; 3-4 – вернуться в исходное положение.
4. И.п. – стойка на коленях, мяч в правой руке; 1-8 – прокатить мяч вправо (влево) вокруг туловища, поворачиваясь и перебирая руками мяч.
5. И.п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 – поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги. 3-4 – опустить ногу.

Основные виды движений

Упражнения с мячом

1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Повторить 2 – 3 раза.

Инструктор по ф.к.: Принцессе очень нравилось играть мячиком. Но нужно помнить, что она была не простая девочка, а капризная принцесса. Однажды захотелось ей иметь мяч не простой, а волшебный! Отправился принц на поиски такого мяча в дальнюю страну Лукоморье. Дорога его была сложная, прошел он с верной дружиной через поля и горы...

Упражнения на гимнастической скамейке

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза).

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков
Задание: при ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу – хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу – развести руки в стороны.

Подвижная игра «ХВОСТ ДРАКОНА»

Дети стоят в кругу. В центре круга педагог держит в руках веревку (хвост дракона). Педагог вращает веревкой по кругу над самым полом, а дети подпрыгивают, стараясь, чтобы «хвост дракона» не задел их ног.

3 Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному.

КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

СЕНТЯБРЬ

4 неделя по теме «Приключения Помелотов»

Задачи приоритетной образовательной области:

- упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу педагога;
- упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях;
- в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий;
- повторить прыжки через шнуры.

Оборудование: гимнастические палки по количеству детей; стойки конусы для ходьбы (4 шт); гимнастические скамейки, плоские обручи (12-14 шт); декоративная подушка для игры.

1 Водная часть:

Разминка «ХОДЬБА С ПОВОРОТАМИ»

Ходьба по кругу с поворотами кругом по сигналу педагога.

*Отправляемся в поход,
Нас много приключений ждет!
Чтоб не заплутать в пути,
Компасом крути – верти.
Вот сейчас идем вперед,
А теперь наоборот –
Сделай быстро поворот!*

2 часть Основная:

Общеразвивающие упражнения с палкой «ПЕСЕНКА ПОМЕЛОТОВ»

1. И.п. – основная стойка, палка внизу на ширине плеч. 1 – палка вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 – исходное положение; 3-4 – то же левой ногой.
2. И.п. – то же. 1 – руки вперед; 2 – выпад вправо, палку вправо; 3 – ногу приставить, палку вперед; 4 – исходное положение. То же влево.
3. И.п. – основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1-3 – палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 – исходное положение.
4. И.п. – стойка на коленях, палка внизу. 1 – палку вперед; 2 – поворот вправо; 3 – палку вперед; 4 – исходное положение. То же влево.
5. И.п. – основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. Серия из 8 прыжков в чередовании с ходьбой на месте после каждой серии прыжков.

Корригирующее упражнение для стопы «Сова»

Дети кладут палку на пол, встают на нее стопами. Следя за правильной осанкой, выполняют ходьбу по палке вправо-влево; катают палку стопами.

Основные виды движений

Упражнение на гимнастической скамье

1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами.
2. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше.

Ползание на ладонях и коленях выполняется поточным способом. После выполнения упражнения дети обходят пособия с внешней стороны. При выполнении упражнений в равновесии педагог осуществляет страховку.

Упражнения в прыжках

3. Прыжки из обруча в обруч (8-10 плоских обручей лежат в шахматном порядке). Прыжки на двух ногах из обруча в обруч выполняются поточным способом двумя колоннами; основное внимание уделяется энергичному отталкиванию и приземлению на полусогнутые ноги. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «ТРУЛЯЛЯТА. НЕ ПОПАДИСЬ»

На полу выкладывают круг из шнура. Все играющие становятся за кругом на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится в круг в любом месте. На первую часть песенки дети идут по кругу хороводом. На музыкальный проигрыш дети останавливаются и выполняют прыжки в круг и из круга. Водящий бежит в круг, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся в кругу. Ребенок, до которого водящий дотронулся, отходит в сторону. Через 30-40 секунд игра останавливается. Выбирается другой водящий, и игра повторяется со всеми детьми.

3 Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному.

КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ОКТАБРЬ

1 неделя по теме «В дремучем лесу»

Задачи приоритетной образовательной области:

- закреплять навыки ходьбы и бега между предметами;
- упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках;

Оборудование: гимнастические скамейки; ленты или шнуры для прыжков (12-16 шт.); стойки (кубики, набивные мячи) для ходьбы «змейкой»; декоративная веточка осенних листьев.

1 Водная часть:

Инструктор по ф.к.:

*За шумело, затрещало,
Что-то вроде пробежало,
Где-то ухнуло вдали;
Знать в лесу мы не одни.
Лес не просто липы, ёлки
Средь которых, бродят волки,
Есть у леса и душа,
В виде Лешего она.*

Разминка «ТРОПКАМИ ДЕДУШКИ ЛЕШЕГО»

Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по одной стороне зала (кегли, кубики или набивные мячи 6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). Главное не задевать предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга.

Игра – ускорялка «ВОРОНА МОКНЕТ»

Дети выстраиваются в плотный круг – «гнездо вороны». Начинают расходиться в стороны, расширяя круг. Поднимая руки вверх, показывают высокий мост. Опускаясь на корточки, изображают, как ворона сидит под мостом. Далее выполняя частые хлопки, быстро сходятся в тесный круг. Задача детей расходясь и сходясь обратно сохранять дистанцию и форму круга.

Перестроение в три колонны.

2 часть Основная

Общеразвивающие упражнения без предметов «ТИХО В ДРЕМУЧЕМ ЛЕСУ»

И.п.: Дети сидят на ковре (полу), спина прямая, руки на поясе, ноги прямые с натянутыми носочками.

**Тихо в дремучем лесу,
Прячутся звери и птицы.
Кто-то в дупле от куницы,**

Ах, как бы не встретить лису.

И.п.: Согнутые в локтях руки поставить перед грудью, ладони открыты к себе.

1 – выглянуть вправо, 2 – спрятать лицо за ладошками, 3 – выглянуть с левой стороны, 4 – спрятать лицо за ладошкой. Повторить комбинацию 3 раза.

На слова последней строчки принять следующее и. п.: руки, сцепленные в замок, поднять над головой, стопы сократить.

Выполнять наклоны вперед, стараясь дотянуться руками до носочков (2 раза).

И лишь один только еж

Снова с утра веселится.

И никого не боится,

Ежик на кактус похож.

1 – Сгруппироваться: согнутые колени обхватить руками, лбом дотянуться до колен. 2 – Широко раскрыть в стороны руки и ноги, носочки натянуты, пальцы рук растопырены. Повторить комбинацию 4 раза.

Проигрыш.

И.п.: Ноги соединить вместе, стопы натянуты. Руки подняты вверх. Выполнять покачивающиеся движения руками из стороны в сторону.

Музыка льется с утра -

Это кукушка кукует.

Белка на ветке танцует,

Всем просыпаться пора.

1 - Руками, как крыльями, выполнять взмахи вверх-вниз. 2 – И.п.: колени согнуть, ноги подтянуть к себе. Руки согнуты перед грудью, как лапки белочки. Следить за осанкой. Выполнять повороты корпуса вправо – прямо – влево – прямо. Повторить 2 раза.

Весело стало в лесу

Солнечной доброй улыбке.

И.п.: Ноги выпрямить, стопы натянуты. Поставить локти на колени, запястья рук соединить, ладони раскрыть, как цветочек. Опереться подбородком о ладошки и нежно улыбнуться. Ребенок – цветочек, руки – лепестки.

Ежик играет на скрипке,

И не боится лису.

И.п.: Перекинуть правую ногу через левую. 1 - Руками изобразить игру на скрипке. Следить за осанкой. 2 - Быстро сгруппироваться, также быстро широко раскрыть руки и ноги в стороны. Повторить комбинацию 2 раза.

Проигрыш.

И.п.: Ноги выпрямить, стопы натянуты. Руки подняты высоко над головой. Следить за осанкой.

Плавное опустить руки через стороны вниз.

Основные виды движений

Упражнение на скамье «КИКИМОРА»

1. Равновесия – ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамьи не прыгая. Страховка педагогом обязательна (2-3 раза).

Упражнение в прыжках «ЛЕШИЙ И КИКИ»

2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см). По одной стороне зала дети прыгают только на правой ноге, по другой – на левой.

Подвижная игра «ЛЕШИЙ И ГРИБНИКИ»

Ведущий:

Леший по лесу бродил,

Грибников за нос водил.

Раз - тропинка (*движений двумя руками в правую сторону*)

два - тропа (*движение двумя руками в левую сторону*)

- закружилась голова (*держаться за голову, приседают на корточки*)

Ты нас, Леший, не води,

А домой путь покажи!

Леший:

Поиграете со мной, отпущу я вас домой!

Леший догоняет детей, до кого дотронется, тот замирает на месте.

3 Заключительная часть:

Игра малой подвижности «УСНИ ТРАВА»

Из детей выбирается один, который выступает в роли сказочной совы. Дети свободно размещаются на площадке. «Сова» обходит играющих и в произвольном порядке дотрагивается до каждого ребенка веточкой «Усни-травы». Тот ребенок, к которому прикоснулись садится за корточки – «засыпает», закрывая обязательно глаза.

Далее педагог в произвольном порядке обходит детей и хлопает громко в ладоши возле уха ребенка. Данная игра помогает устранять тревожность у детей, обучает умению сосредотачиваться на своих ощущениях.

Тот ребенок, которого «разбудили» встает за «Совой» и движется по залу вместе с ней. В итоге в конце игры все выстраиваются в одну «змейку».

КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ОКТАБРЬ

2 неделя по теме «По дороге с облаками»

Задачи приоритетной образовательной области:

- упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу;
- отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки;
- развивать координацию движений в упражнениях с мячом.

Оборудование: обручи по количеству детей; мат или коврик, гимнастическая скамейка; 2-3 зонтика, декоративные лужи из картона; кубики (высота 25-30 см), брус (высота 25 см).

1 Водная часть:

Разминка «ДАЛЕКО И БЛИЗКО»

Ходьба с изменением направления движения по сигналу педагога.

Бег с перешагиванием через предметы.

Игра "ДОЖДЬ ПОШЕЛ"

Игра помогает убрать скованность движений, тренирует слуховое внимание, учит чувствовать ритм.

Разделите детей на две подгруппы. Дети садятся на пол, на пятки (следить за прямой осанкой) напротив друг друга. Первая подгруппа будет изображать дождь, отбивая ритм ладошками об пол (или стуча по коленкам).

Вторая подгруппа изображает движениями птиц и насекомых, застигнутых дождем.

Педагог комментирует игру:

 Капли первые упали (*Дети 1 подгруппы стучат тихо-тихо в медленном темпе ладошками, изображая, как начинается дождик.*)

 Паучков перепугали (*Дети 2 подгруппы быстро перебирая пальчиками, как лапками паучков, двигают руками в различных направлениях. Паучки разбегаются.*)

 Дождик все сильнее-сильнее (*Стучат ритмично все громче*)

 Птички скрылись среди ветвей. (*Дети второй подгруппы изображают руками летящих птиц, соединяют ладони тыльными сторонами и машут пальцами, сжатыми вместе.*)

 Дождик лил как из ведра, (*Сильно, ритмично стучат ладошками.*)

 Разбежалась мошкара. (*Развести руки в стороны, кистями энергично крутить, движение "фонарики").*

 В небе молния сверкает (*обе группы встают, руки поднимают вверх.*)

 Гром все небо разрывает (*Хлопают в ладоши над головой.*)

 А потом из тучи солнце, вновь заглянем к нам в оконце.
(*Руки опускают, улыбаются друг другу.*)

Игра повторяется, только меняются задачи для каждой подгруппы.

Перестроение в три колонны.

2 часть Основная:

Общеразвивающие упражнения с обручем «ОБЛАКА»

1. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 – поворот корпуса вправо; 2 – исходное положение; 3-4 – то же влево. Повторить 4 раза.

2. И.п. – основная стойка, ноги шире плеч, обруч перед грудью, хват с боков. 1 – наклон к правой ноге, коснуться носочков обручем; 2 – выпрямиться; 3-4 – то же влево. Повторить 2 раза.
3. И.п. – основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 – отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 – исходное положение; 3-4 – то же влево. Повторить 4 раза.
4. И.п. – основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 – поднять обруч над головой; 2 – опустить обруч вниз, стоя в центре; 3 – поднять над головой; 4 – вернуться в исходное положение.
5. И.п. – основная стойка, ноги шире плеч, обруч перед грудью, хват с боков. 1 – присесть, обруч вынести вперед в прямых руках; 2 – встать, обруч прижать к груди. Повторить 7 – 8 раз.
6. И.п. – сидя, ноги широко раскрыты, носочки натянуты, обруч в согнутых руках перед грудью вертикально. 1 – потянуться к правой ноге, коснуться обручем носочка; 2 – выпрямиться; 3 – 4 – то же к левой ноге. Повторить 4 раза.
7. И.п. – основная стойка, поставив обруч перед собой вертикально, правая рука придерживает обруч сверху, левая рука на поясе. 1-4 – обойти обруч на носочках кругом, прокручивая его в руке. Повторить в другую сторону.
8. И.п. – то же, держать обруч сверху двумя руками. 1 – шаг вперед через обруч правой ногой; 2 – шаг вперед левой ногой; 3-4 – шагая вернуться в исходное положение. (2 раза).
9. И.п. – основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 – выпад правой ногой вправо, обруч в прямых руках; 2 – исходное положение; 3-4 – то же влево. (4 раза).

Основные виды движений

Упражнение «ПРЫЖКИ С ВЫСОТЫ»

1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик.

Педагог приглашает первую подгруппу детей для прыжков после объяснения задания: ноги слегка согнуты в коленях, руки отвести назад и прыгнуть со скамейки на полусогнутые ноги. Поворот кругом, снова встать на скамейку, выполнить прыжок, и так несколько раз подряд. Затем приглашается вторая подгруппа детей. Пока одна группа выполняет задание, вторая – располагается рядом, сидя в шеренге, ноги скрестно.

Упражнение «ИГРАЕМ В МЯЧ»

2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант).

Ведение мяча в шеренгах и отбивание его о пол на месте и продвигаясь вперед. При движении мяч вести впереди-сбоку.

3. Эстафета с зонтиком «ПРОГУЛКА ПОД ДОЖДЕМ»

Дети перестраиваются в 2-3 колонны. По очереди участники эстафеты, взяв в руки зонт, бегут «змейкой» между луж. Назад возвращаются по прямой, передают зонт следующему участнику и встают в конец команды.

Подвижная игра «ВЕСЕЛЫЙ ДОЖДИК»

*Дождь, дождь, дождь с утра -
Веселится детвора.
Шлеп по лужам, шлеп, шлеп,
Хлоп в ладоши, хлоп, хлоп.*

*Дождь, дождь, дождь с утра -
Веселится детвора.
«Дождик, нас не поливай,
А скорее догоняй!»*

Дети идут по кругу, в центре ловишка-«Дождик». В руках ребенок держит ленточки или султанчики. Пока звучит песенка, «Дождик» прыгает, пританцовывая в середине хоровода. С последними словами, дети разбегаются по залу и стараются забраться на любое возвышение (гимнастическую скамейку, кубы). Ловишка старается осалить. Ребята, до которых он дотронется, отходят в сторону. Игра повторяется несколько раз.

3 Заключительная часть:

Заключительная ходьба по залу.

КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ОКТАБРЬ

3 неделя по теме «На болоте»

Задачи приоритетной образовательной области:

- упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен;
- повторить упражнения в ведении мяча; ползании;
- упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

Оборудование: гимнастические скамейки; мячи по количеству детей.

1 Водная часть:

Разминка «ЦАПЛИ»

*Цапли ходят по болоту,
Видно ищут там кого-то.
Цапли ищут, говорят,
Непослушных лягушат!*

В ходьбе, руки в стороны, ногу согнуть в колене, поднять вперед, вверх, под углом. 2 – вернуться в и.п.).

Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен (руки на пояс). В средней части разминки темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксированными; постоять на правой (левой ноге); продолжить движение в энергичном темпе.

Бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу.

Перестроение в три колонны.

2 часть Основная:

Инструктор по ф.к.:

Надоело лягушатам все время прятаться, убежать от цапли. А тут еще осень холодная пришла. Решили лягушата от цапли и холодов уплыть в теплые страны. Выбрали длинное бревно, сели на него и поплыли, как на лодке в Африку.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке «НА ЛОДОЧКЕ ПЛЫВЁМ»

1. И.п. – сидя на скамейке верхом, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение.

2. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, коснуться правой рукой (пальцами) пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево.

3. И.п. – сидя верхом, руки за голову. 1 – поворот вправо, прямую руку в сторону; 2 – исходное положение; 3-4 – то же влево.

4. И.п. – стоя лицом к скамейке, руки произвольно. 1 – поставить правую ногу на скамейку; 2 – поставить левую ногу на скамейку; 3 – шаг вниз правой ногой; 4 – шаг вниз левой ногой. Повторить комбинацию начиная шагать с левой ноги.

5. И.п. – стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед вдоль скамейки (на счет 1-8). Остановка. Прыжки назад спиной (на счет 1 – 8).

Основные виды движений

1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).
2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).
3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.

После показа и объяснения дети становятся в две шеренги и по сигналу педагога первая группа выполняет ведение мяча в прямом направлении до обозначенной линии. При ведении мяча дети передвигаются на слегка согнутых ногах с легким наклоном туловища вперед. Рука, ведущая мяч, согнута в локте, а кисть с расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Удары по мячу выполняются несколько сбоку от себя, равномерно, в соответствии с продвижением.

Затем дети берут мячи в руки и поворачиваются кругом. Вторая шеренга детей приступает к выполнению упражнения. В шеренгах дети располагаются на расстоянии 2-3 шагов друг от друга. Темп умеренный, у каждого индивидуальный. Повторить 3-4 раза.

Гимнастические скамейки ставятся параллельно одна другой, и дети двумя колоннами поточным способом выполняют ползание на животе с помощью хвата рук с боков (2-3 раза).

Гимнастическую скамейку переворачивают и проводится упражнение в равновесии – ходьба по рейке гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой и свободно балансируя руками. Главное – удержаться на рейке, пройдя до конца, голову и спину удерживать прямо. Страховка педагогом обязательна.

Игра «ДЯДЬКА ВОДЯНОЙ»

В начале игры выбирается 4-5 детей, которые будут сетью. Они встают в круг в центре зала, берутся за руки и поднимают их над головой – «сеть открыта».

Остальные дети встают в цепочку, взявшись за руки. Первый участник ведет цепочку через сеть, проходя через нее. Ловцы в любой момент могут опустить руки и «захлопнуть сеть». Те дети, которые оказались пойманными в центре круга тоже встают в сеть.

Постепенно сеть будет все шире, а участников в цепочке меньше. Побеждают самые ловкие.

3 Заключительная часть:

Заключительная ходьба по залу.

КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ОКТЯБРЬ

4 неделя по теме «История про Колобка или лесные приключения»

Задачи приоритетной образовательной области:

- закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения;
- упражнять в беге врассыпную;
- упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием;
- повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.

Оборудование: мячи по количеству детей; гимнастическая скамейка, дорожка для прыжков; набивные мячи или конусы.

1 Водная часть:

Игра «ЛАДУШКИ»

Дети делятся на пары. Под музыкальное сопровождение сначала играют в ладушки – ударяя в свои ладоши и по коленкам, потом хлопают в ладоши друг другу (прямо и скрестно); кружатся в паре, поставив руки «лодочкой».

На проигрыш расходятся по залу, двигаясь на подскоках. Находят себе новую пару. Игра в ладушки повторяется.

Разминка по диагонали «КОЛОБОК»

Дети выстраиваются в колонну с одной стороны зала.

На подскоках по диагонали движутся в другой конец зала.

С противоположной стороны зала выполняют ходьбу в колонне, пока не дойдут до верхнего угла.

Далее по диагонали движутся на подскоках.

2 задание – боковой галоп;

3 задание – ходьба на носочках, руки вверх.

Перестроение в три колонны.

2 часть Основная:

Общеразвивающие упражнения с мячом «КОЛОБОК – РУМЯНЫЙ БОК»

1. И.п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 – поднять мяч вверх, поднимаясь на носочки; 3-4 – вернуться в исходное положение (4 раза).

2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. 1 – поднять мяч над головой; 2 – наклон корпуса вправо; 3 – мяч вверх; 4 – вернуться в исходное положение. Повторить влево. (2 раза).

3. И.п. – сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед грудью. 1 – поднять мяч вверх; 2 – наклон вперед, коснуться мячом пола; 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – исходное положение. (4-5 раз).

4. И.п. – стойка на коленях, мяч на полу перед собой. 1-4 – прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), поворачиваясь и перебирая его руками (по 2-3 разу в каждую сторону).

5. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. 1-3 – наклон вперед-вниз; прокатить мяч от одной ноги к другой и обратно; взять мяч в руки и выпрямиться; 4 – исходное положение. (5-6 раз).

6. И.п. – основная стойка, мяч в обеих руках у груди. 1-3 – прокатить мяч вниз по ногам и поднять его вверх; 4 – подбросить мяч перед собой, сделать хлопок и поймать. (3-4 раза).

7. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 – поворот корпуса вправо, правую руку отвести в сторону; 2 – вернуться в и.п., переложить мяч в левую руку; 3-4 – повторить в левую сторону. (2-4 раза).

8. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. 1-8 – подбрасывать мяч и ловить его (можно выполняя хлопок). 1-8 – прыжки с поворотом вокруг своей оси в правую и левую сторону.

Основные виды движений

Упражнение «МЕДВЕДЬ»

1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, прокатывая мяч; на вторую часть музыкальной композиции дети встают и выполняют знакомые упражнения с мячом – подбрасывают его вверх и ловят (с хлопком в ладоши перед собой и за спиной).

Упражнения в прыжках «ЗАЙЦЫ»

2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5-6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала. В начале дети выполняют прыжки по одной стороне зала, затем переходят к пособиям, расположенным на другой стороне; ходьба является необходимой паузой. Повторить 2 раза.

Упражнение «ЛИСИЧКА ЗАМЕТАЕТ СЛЕДЫ»

3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Важно не только удерживать устойчивое равновесие, но и сохранять ритмичность и темп ходьбы.

Подвижная игра-эстафета «КОЛОБОК ВОЗВРАЩАЕТСЯ ДОМОЙ»

Дети делятся на 2-3 команды. Встают в колонны. Перед играющими расстилается дорожка для прыжков, можно также использовать плоские обручи. У первых участников в руках большой мяч.

Игрок прыжками проходит дорожку, в конце которой поворачивается и перекидывает мяч следующему ребенку. По прямой возвращается к команде и встает в конец колонны.

3 Заключительная часть:

Заключительная ходьба по залу.

КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НОЯБРЬ

1 неделя по теме «Осеннее настроение»

Задачи приоритетной образовательной области:

- закреплять навык ходьбы и бега по кругу;
- упражнять в ходьбе по канату (по толстому шнуру);
- упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур;

Оборудование: плоскостные картонные лужи для прыжков (8-12 шт); два каната или толстых шнура для ходьбы; легкая ткань-купол для игры.

1 Водная часть:

Разминка «ЗОНТИЧНАЯ ДАМА»

Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное – в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга.

*Дождик с самого утра,
Птицам в дальний путь пора
Громко ветер завывает,
Это всё когда бывает?
- Осенью.*

Перестроение в три колонны.

2 часть Основная

Общеразвивающие упражнения без предметов «ДОБРЮКИ»

1. И.п. – стойка ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение.
2. И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 – встать, руки в стороны; 4 – исходное положение.
3. И.п. – сед на пятках, руки на поясе. 1 – подняться в стойку на коленях; 2-3 – повороты головы вправо-влево; 4 – исходное положение (повторить 3-4 раза).
4. И.п. – стойка на коленях, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево.
5. И.п. – лежа на спине, руки прямые за голову. 1-2 – поднять правую прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3-4 – исходное положение. То же левой ногой.
6. И.п. – лежа, с упором на локти. Упражнение «велосипед» - выполнять круговые движения ногами, как будто крутить педали велосипеда.
7. И.п. - основная стойка, руки в стороны. 1 – наклон вниз, левой рукой дотянуться до правого носочка ноги; 2 – выпрямиться; 3 – хлопок в ладоши перед собой; 4 – исходное положение. Повторить то же к левой ноге.
8. И.п. основная стойка. 1-8 – марш на месте. 1-8 – Прыжки на месте и вокруг себя.

Основные виды движений

«ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ ЛУЖИ»

1. Прыжки на двух ногах через картонные лужи (6-8 шт.) подряд без паузы (3-4 раза).

Педагог выкладывает вдоль по двум сторонам зала 6-8 картонных луж. Дети поточным способом выполняют прыжки через лужи не останавливаясь, без пауз, используя энергичное отталкивание ног от пола и взмах рук. Повторить 2-3 раза.

Упражнение «СПОР ПРАВОГО И ЛЕВОГО БОТИНКА»

И.п. – основная стойка ноги на ширине стопы, руки на поясе. Поднимать поочередно правую и левую ногу – притопывая ими; ставить ногу на пяточку, а потом поднимать с натянутым носком – высокое колено.

ХОДЬБА ПО КАНАТУ

2. Равновесие – ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате.

Педагог раскладывает два каната (или толстых шнура) вдоль зала (расстояние между канатами 3 м). Дети становятся в шеренгу перед канатом и после показа и объяснения по очереди выполняют упражнение. При ходьбе по канату руки на пояс или за голову, спину и голову держать прямо.

Подвижная игра «ПРОБЕГИ ПОД ТУЧКОЙ»

Дети располагаются на одной стороне зала. По центру стоит педагог с помощником, в руках держат натянутую через весь зал ткань-купол. По команде взрослые поднимают купол высоко над головами детей. Играющие стараются быстро перебежать на другую сторону зала, пока купол не опустился. Игра повторяется несколько раз.

3 Заключительная часть:

Заключительная ходьба в обход зала.

КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НОЯБРЬ

2 неделя по теме «Игралочка»

Задачи приоритетной образовательной области:

- упражнять в ходьбе с изменением направления движения;
- упражнять в прыжках через короткую скакалку;
- упражнять в бросании мяча, отбивании его от пола;
- в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.

Оборудование: короткие скакалки по количеству детей; гимнастические скамейки; малые обручи и мячи по количеству детей.

1 Водная часть:

Разминка «КАРУСЕЛИ»

Дети встают в круг и берутся за руки. Быстрый бег по кругу в одну и другую сторону.

Упражнение на координацию движений «ЛАМПОЧКИ»

Дети показывают, как загораются лампочки на карусели. По сигналу педагога одновременно сжимают кулачки и раскрывают их, пальцы в стороны. Также по команде садятся на корточки и резко выпрыгивают вверх, разводя руки и ноги в стороны.

Перестроение в три колонны

2 часть Основная

Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой «ЕГОЗА»

1. И.п. – основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, вниз. 1 – правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; 2 – исходное положение. То же левой ногой. (2 раза).
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, скакалка в согнутых руках у груди. 1 – наклон вперед, прямые руки вперед; 2 – исходное положение; 3-4 повторить (2 раза).
3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 – скакалка вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться, скакалка вверх; 4 – исходное положение. (4 раза).

4. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, скакалка в согнутых руках у груди. 1 - скакалка вверх; 2 – поднять высоко согнутую правую (левую) ногу, коснуться скакалкой колена; 3 – скакалка вверх, ногу опустить; 4 – исходное положение (4 раза).

5. И.п. – сидя на пяточках. 1 – подняться вверх на коленях, поворот корпуса вправо, прямые руки вверх; 2 – исходное положение; 3-4 повторить влево. (2 раза).

6. И.п. – сидя, ноги вперед врозь, носочки натянуты, скакалка в согнутых руках перед грудью. 1 – наклон к правой ноге, коснуться скакалкой носочка; 2 – исходное положение; 3-4 то же к левой ноге (4 раза).

7. И.п. – лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой; 1-2 – прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3-4 – исходное положение (5-6 раз).

8. И.п. – стоя ноги вместе, скакалка внизу. 1 – шаг правой ногой в сторону, прямые руки вперед; 2 – поворот корпуса вправо; 3 – повернуться прямо, руки вперед; 4 – приставить ногу, руки опустить вниз. Повторить то же с левой ногой (4 раза).

9. И.п. – стоя, скакалка внизу. 1 - прыжком ноги в стороны, скакалка в прямых руках над головой; 2 – ноги вместе, скакалка вниз. Серия прыжков под счет 1-8.

Основные виды движений

ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ

1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.

После выполнения гимнастических упражнений педагог предлагает детям разойтись по всему залу и расположиться таким образом, чтобы каждому было удобно прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед. Прыжки выполняются в произвольном темпе в индивидуальном порядке.

Упражнение на скамье «СОБАКОШКА»

2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.

Для выполнения упражнений в ползании дети строятся в две шеренги перед гимнастическими скамейками и по очереди по сигналу педагога выполняют задание. Главное смотреть вперед и при движении не уронить мешочек.

Упражнение с мячом «ДРУГ ДРИГ ДРУГ»

Дети перестраиваются по кругу, в центре лежат мячи. Под музыкальное сопровождение движутся на подскоках по кругу, на припев берут мячи и выполняют с ними знакомые упражнения (подбросить и поймать; подбросить, сделать хлопок в ладоши и поймать; отбивание мяча от пола и т.п.). Игра повторяется несколько раз.

Подвижная игра «ЗАЙМИ ДОМИК»

Играющие располагаются в домиках-обручах. Один ребенок остается без домика, он ходит вокруг и ждет команды, когда все будут меняться местами. По сигналу педагога дети перебегают меняясь местами, занимая новый домик-обруч. Кто остался без домика становится новым водой.

3 Заключительная часть:

Заключительная ходьба в обход зала.

КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НОЯБРЬ

3 неделя по теме «Игры во дворе с друзьями»

Задачи приоритетной образовательной области:

- упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами;
- повторить ведение мяча с продвижением вперед;
- упражнять в лазанье под дугой, в равновесии.

Оборудование: сигнальные фишки (кубы) для ходьбы; кубики по количеству детей; дуги (4-6 шт); канаты либо толстые шнуры; кубы, брус для игры.

1 Водная часть:

Разминка «ПУТЬ – ДОРОГА»

Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6-8шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.

Упражнение в парах «МУЗЫКАЛЬНАЯ ЮЛА»

Дети делятся на пары, берутся за руки.

1 часть задания - выполняют кружение в парах в одну и другую сторону.

2 часть задания – поочередно приседают.

3 часть задания – перестраиваются все вместе в большой круг, берутся за руки. Выполняют быстрое кружение в хороводе.

4 часть задания – приседают по очереди сначала девочки, потом мальчики.

2 часть Основная

Общеразвивающие упражнения с кубиком «ДРУЗЬЯ»

1. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. 1 – руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 2 – исходное положение (4 раза).

2. И.п. – основная стойка, кубик в правой руке. 1 – поворот корпуса вправо, отвести прямую руку в сторону; 2 – выпрямиться, переложить кубик в левую руку; 3 – поворот влево, отвести прямую руку в сторону; 4 – выпрямиться (4 раза).

3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. 1 – кубик вверх; 2 – наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 – выпрямиться; 4 – наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И.п. – основная стойка, кубик в обеих руках перед грудью. 1 – сесть, прямые руки вынести вперед; 2 – встать; 3-4 – повторить то же (2-4 раза).

5. И.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног. 1-2 – стараясь не уронить кубик, поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 – исходное положение (5-6 раз).

6. И.п. – основная стойка руки вдоль туловища или на поясе, кубик на полу перед ногами. Прыжки вокруг кубика.

Основные виды движений

Лазание под дугу «КАШАЛОТЫ – БЕГЕМОТЫ»

1. Лазание под дугу. Педагог ставит дуги в две линии (по 3 – 4 дуги). Задание – подойти к дуге, присесть, сгруппироваться в «комочек» и пройти под дугой, не касаясь ее верхнего края, затем подойти к следующему пособию. Выполняется двумя колоннами. После выполнения задания подойти к обручу, встать в него, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой (обруч лежит на расстоянии 2м от последней дуги).

Упражнение с мячом «ОСТРОВ ПАСХИ»

2. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5-6 шт.; расстояние между предметами 1 м). Дети становятся в две колонны у исходной черты, у каждого в руках мяч. По сигналу педагога стоящие первыми в колонне начинают вести мяч между предметами, огибая каждый предмет (кубик или набивной мяч) «змейкой» до линии финиша (шнур, веревка), затем возвращаются в конец своей колонны с внешней стороны от пособий. Каждый следующий игрок начинает выполнять задание после того, как предыдущий пройдет примерно треть дистанции.

Ходьба по канату «ЛЮБОЗНАЙКИ»

3. Равновесие. Ходьба по канату, становясь на него носочками. Ходьба по канату в наклоне на высоких четвереньках.

Подвижная игра «ПОЛ – ЭТО ЛАВА»

Дети размещаются свободно по всему залу. На полу в произвольных местах стоят кубы, брусья. Игра по принципу «выше ножки от земли».

Игроки бегают, прыгают пританцовывая под музыку. Как только услышат сигнал: «Пол – это лава!» - нужно быстро забраться на возвышенность. Игра повторяется несколько раз.

3 Заключительная часть:

Заключительная ходьба по залу «змейкой» между предметами.

КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НОЯБРЬ

4 неделя по теме «Сестрички - привычки»

Задачи приоритетной образовательной области:

- закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость;
- разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой;
- повторить упражнения в прыжках и на равновесие.

Оборудование: кубы или фишки для ходьбы (16-18 шт); лестница; гимнастические скамейки, мячи (4 шт); сигнальные фишки для эстафеты; обручи (10-12 шт).

1 Водная часть:

Разминка «БЕСПОРЯДОК»

Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6-8шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.

Построение в три колонны.

2 часть Основная

Общеразвивающие упражнения без предметов «ЛЕНЬ – НЕРЯХА»

1. И.п. – основная стойка, руки согнуты к плечам. 1-8 – круговые движения руками вперед; 1-4 – то же назад.
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты за головой. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2 – исходное положение.
3. И.п. – лежа на спине, ноги прямые вместе, руки за головой. 1 – поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 – исходное положение.
4. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – правую ногу в сторону на носок, руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопок над головой; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение.
5. И.п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – присесть, правую руку с отведенным вверх указательным пальцем поднести ко рту (жест «тише!»); 2 – встать, выпрямиться (4-6 раз).
6. И.п. – основная стойка. 1-8 прыжки на подскоках вокруг себя.

Основные виды движений

Ходьба по скамье «ЛЕНИВАЯ ПЕСНЯ»

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.

Главное сохранить устойчивое равновесие и осанку (голову и спину держать прямо).
Страховка педагогом обязательна.

Лазание на лестницу «ОЗОРНИКИ»

2. Лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали).

Эстафета с двумя мячами «ЖАДИНА – ГОВЯДИНА»

Дети выстраиваются в две команды. Необходимо провести по прямой сразу два мяча, прокатывая их по полу двумя руками. Докатив мячи до сигнальной фишки, их необходимо взять в руки и вернуться к команде.

Подвижная игра «ПЕРЕМЕНА МЕСТ»

Играющие располагаются парами в обручах. Это «домики», у водящего «домика» нет. По сигналу педагога, дети меняются местами «домиками». Водящий в это время старается занять свободное место. Оставшийся без «домика» ребенок становится водящим, игра продолжается.

*Мы сидели, не скучали.
С другом в ладушки играли.
Только Жадина один –
Ходит, важный господин.*

*Не зевай, скорей беги!
Друга нового найди!*

3 Заключительная часть:

Заключительная ходьба в обход зала.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Работа с детьми подготовительной к школе группы в целом направлена на содействие гармоничному физическому развитию детей, развитие физических качеств, дальнейшее накопление и обогащение двигательного опыта, формирование уже осознаваемых потребностей в двигательной активности и физическом совершенствовании.

В процессе реализации на практике системы работы «Сказочная физкультура для дошкольников» были сделаны акценты на развитие у детей ведущих в этом возрасте физических качеств: быстроты и ловкости, координации движений, а также на утрачиваемый некоторыми детьми гибкости.

Особое внимание уделено осознанному, активному, с должным мышечным напряжением выполнению детьми всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений); развитию способности анализировать (контролировать и оценивать свои движения и движения товарищей); формированию первоначальных представлений и умений в спортивных играх и упражнениях.

В процессе практической работы в течение учебного года было уделено внимание выразительному выполнению упражнений, закреплению двигательных умений и знаний, правил спортивных игр и упражнений, закреплению умений осуществлять самоконтроль, самооценку, оценку движений других детей, а также развитию навыков элементарного планирования своей двигательной деятельности.

Важным направлением в работе стало закрепление самостоятельности и инициативности в двигательной деятельности. Так у детей в течение учебного года наблюдалось повышение желания самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками. Дети стали часто проявлять творческую активность при выполнении физических упражнений: самостоятельно составлять простые варианты из освоенных физических упражнений и игр (через движение передавать своеобразие конкретного образа персонажа, животного).

Дети стремятся к лучшему результату, осознают зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счёт имеющегося двигательного опыта.

Цели и задачи пособия максимально соответствуют целевым ориентирам, сформулированным в ФГОС дошкольного образования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Инновационная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – 6-е изд., доп. и испр. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021. – 368 с.
2. Борисова М.М. – Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. – метод. пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014. – 256 с.
3. Вареник Е.Н. – Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
4. Горская, И.Ю. Теоретические и методологические основы совершенствования базовых координационных способностей школьников с различным уровнем здоровья: д-ра пед. наук: 13.00.04 / И.Ю. Горская. – Омск, 2001. – 47 с.
5. Давыдов М.М. Развивающие игры для детей. Сценарии праздников. – М.: «Аквариум», «Издательство АСТ», 2000. – 208 с.: ил.
6. Ефименко Н.Н. – Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и восстановления детей дошкольного и младшего школьного возраста». – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 1999. – 256 с.
7. Ратов И.П. Двигательные возможности человека (нетрадиционные методы их развития и восстановления) : учеб. - Минск, 2004. – 116 с.
8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021. – 160 с.
9. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014
10. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 144 с.
11. Фомина Н.А., Максимова С.Ю., Прописнова Е.П. Музыкально-двигательное воспитание в области физической культуры: учебное пособие. – Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2006. – 307 с.

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

Муниципальное казённое учреждение муниципального образования город Краснодар

«КРАСНОДАРСКИЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

Фактический адрес: ул. Коммунаров, д. 150, г. Краснодар, 350000

Юридический адрес: ул. Дунайская, д.62, г. Краснодар, 350059, тел./факс (861) 235-15-53

<http://www.knmc.centerstart.ru/>, e-mail: info@knmc.kubannet.ru

РЕЦЕНЗИЯ

на методическое пособие по физической культуре для работы
с детьми 6-7 лет «Сказочная физкультура для дошкольников»

Мячиковой Олеси Евгеньевны, инструктора по физической культуре
МАДОУ МО г.Краснодар «Детский сад №64»

Методическое пособие «Сказочная физкультура для дошкольников» представляет собой систему работы, основанную на повышении интереса детей к физическим занятиям за счет введения увлекательных сказочных сюжетов.

Актуальность. Дошкольный возраст в развитии ребенка - период, когда закладывается фундамент здоровья, основы для физического совершенствования и овладения культурой движений. Одним из способов повышения у детей интереса к физической культуре и спорту, потребности в естественной двигательной активности является использование на занятиях по физическому воспитанию игротренинга в форме двигательной сказки. Сказка как образовательное средство позволяет развивать воображение детей, обогащать их речевое развитие, а также положительно влиять на те особенности физического развития детей, которые затрудняют создание ярких, оригинальных, целостных образов. Двигательную сказку можно рассмотреть как систему физических упражнений, объединенных одной сюжетной линией и направленных на совершенствование двигательных умений и навыков.

Практическая значимость пособия заключается в том, что оно просто в применении, в нем присутствует обширный материал для формирования двигательных навыков в игровой форме с помощью сказок, подвижных игр, а именно: перспективный план, разработанные автором конспекты занятий, материал для педагогов и родителей.

Данное пособие создано для оказания практической помощи инструкторам по физической культуре, воспитателям дошкольных образовательных организаций в процессе индивидуальной, групповой работы, а также родителям во взаимодействии с детьми дома.

Ведущий специалист ОАиПДО

Подпись Н.В.Храмцовой удостоверяю
Директор МКУ КНМЦ

«31» 01 2023 г.



Н.В.Храмцова

А.В.Шевченко

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 64 «ДРУЖБА»
350053, г. Краснодар, ул. Баварская, 2

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**«ПРОВЕДЕНИЕ МОНИТОРИНГА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ
ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ»**

Автор: инструктор по физической культуре Мячикова
Олеся Евгеньевна

ВВЕДЕНИЕ

Методическое пособие представляет собой опыт работы, накопленный в системе дошкольного образования в области Физическое развитие. Методическое пособие, помимо теоретического, содержит обширный практический материал в виде таблиц, схем, карт для индивидуальной и подгрупповой работы. В методическом пособии представлены рекомендованные для проведения мониторинга тестовые задания для детей от 3 до 7 лет, подробно расписана методика проведения мониторинга и оценки результатов.

Для определения индивидуальных способностей детей, оценки начального уровня физического развития, с целью оптимизировать нагрузку при формировании двигательных навыков инструктор по физической культуре два раза в год проводит мониторинг физического развития дошкольников.

Мониторинг физического развития дошкольников позволяет инструктору по физкультуре определить:

- уровень физического развития детей на начало и конец года;
- выявить динамику изменения уровня физического развития;
- оценить технику владения основными движениями;
- спланировать индивидуальную работу по формированию физических качеств;
- скорректировать план физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- определить упущение в работе по физкультурному воспитанию.

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе. Мониторинг детского физического развития осуществляется с использованием критериальных диагностических методик и тестовых методов.

На основе проведенных методик составляется индивидуальная карта развития каждого ребенка и выстраивается индивидуальная траектория развития.

В методическом пособии даны подробные рекомендации методики выявления физических способностей и двигательных навыков детей.

Инструктор по физической культуре оценивая физическую подготовленность, определяет качественные (усвоение детьми техники выполнения движений в соответствии с возрастом) и количественные (гибкость, выносливость, быстрота) показатели.

В программе «От рождения до школы» для каждой возрастной группы определены количественные показатели, таких психофизических качеств, как быстрота (бег на 10, 20, 30 м); скоростно-силовых качеств (прыжки в длину с места, с разбега, прыжки в высоту с места, с разбега, метание набивного мешочка на дальность, бросание набивного мяча); выносливость (бег), ловкость (челночный бег); статического равновесия и координационных способностей.

Диагностика физической подготовленности проводится на учётных контрольных занятиях и может быть организована как в спортивном зале, так и на спортивной площадке ДОО.

В случае наличия существенных различий в показателях физического развития и физической подготовленности состояние здоровья детей группы педагогам следует использовать индивидуальный и дифференцированный подход в выборе содержания упражнений, технологий. Особого внимания заслуживают технологии, предполагающие использование физических упражнений и подвижных игр, обеспечивающих коррекционное, психосоматическое воздействие, способствующих повышению адаптационного ресурса организма в целом.

По результатам проведения мониторинга выявляются дети с низким уровнем развития физических качеств – быстроты и силы, гибкости и координации движений. Для улучшения показателей физических качеств с такими детьми проводится индивидуальная и подгрупповая работа.

В пособие представлены специально разработанные карты с двигательными заданиями по трем уровням сложности. Это позволяет дифференцированно выстроить маршрут занятий для каждого конкретного ребенка, согласно его показателям.

Данное пособие адресовано инструкторам по физической культуре, воспитателям.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ПРОВЕДЕНИЕ МОНИТОРИНГА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ

- **Диагностическая методика выявления физических способностей
и двигательных навыков детей**

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Оценка исходного состояния организма ребенка проводится инструктором по физической культуре для определения «ближайшей зоны» развития жизненно важных двигательных умений, создания условий для приращения фундаментальных возможностей его организма.

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.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой и соревновательной форме. Тесты отличаются доступностью выполнения, не требуют дополнительной подготовки и сложного оборудования для их проведения.

Физические (двигательные) качества

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

Развитие быстроты движений

Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Для развития скоростных качеств Е.Н.Вавилова предлагает использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом. В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя на одном колене, сидя на корточках и т.д.).

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения.

- **Сила** – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Развитие силы

Для развития силы необходимо развивать быстроту движений умение проявлять быструю силу, т.е. проявлять скоростно-силовые качества. Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание на дальность. Е. Н.Вавилова предлагает также применять спрыгивания с небольшой высоты с последующим отскоком вверх или вперед, впрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед, чередуя умеренный и быстрый темп, на двух ногах через линии из лент скакалок или палки. Она рекомендует при выполнении прыжков больше внимания уделять энергичному отталкиванию одной или двумя ногами, неглубокому приземлению на слегка согнутые в коленях ноги и затем быстрому их выпрямлению.

Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с набивными мячами (например, поднимание набивного мяча вверх, вперед, опускание вниз, приседание с мячом, прокатывание его, бросок мяча вперед от груди или толчок, бросок из-за головы). Все эти упражнения с учетом возраста детей включаются в общеразвивающие упражнения.

- **Ловкость** – это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Ловкость можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м: она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом и по прямой. Ребенку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

Развитие ловкости

В качестве конкретных методических приемов для тренировки ловкости рекомендуются следующие приемы: — применение упражнений с необычными исходными положениями; — зеркальное выполнение упражнений; — изменение скорости и темпа движений; — варьирование пространственными границами, в которых выполняется упражнение; — усложнение упражнений дополнительными движениями.

- **Выносливость** – это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.
- **Гибкость** – это морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев.

Гибкость характеризует эластичность мышц и связок и оценивается при помощи упражнения – наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20–25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры, если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком «минус». При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Развитие гибкости

Методическими приемами, рекомендуемыми для развития гибкости, являются следующие: — упражнения на растягивание необходимо выполнять ежедневно; — чередовать упражнения на силу и гибкость, не допуская преобладания одного вида упражнения над другим. При развитии у детей грациозности, пластичности, красоты движений следует помнить, что все имеющиеся у них движения приобретаются как результат научения.

Физические упражнения учат ребенка ощущать мышцы рук, ног, шеи, туловища, чувствовать ответственность за красоту движений и свое здоровье. Одним из важных средств развития гибкости являются упражнения на растягивание, или «стрейчинговые» движения.

Суть этой системы состоит в том, что с помощью очень медленных и плавных движений (сгибаний и разгибаний), направленных на растягивание той или иной группы мышц, принимается и удерживается в течение некоторого времени определенная поза. Таким образом, стрейчинг — это метод фиксированной растяжки. Комплексы упражнений в системе стрейчинга направлены на растягивание практически всех мышц тела, причем этот широкий спектр упражнений выполняется из разнообразных исходных положений, что чрезвычайно важно для эффективности развития гибкости и подвижности в суставах.



При приведении диагностики в первую очередь необходимо акцентировать внимание на сензитивные периоды развития психофизических качеств.

3-4 года - быстрота, выносливость, мышечная сила;

4-5 года - быстрота, выносливость, гибкость;

В 5-6 лет - скоростно-силовые качества и выносливость;

В 7 лет - ловкость и выносливость.

Между физическими качествами и двигательными умениями существует тесная связь.

Так, успешность овладения двигательными навыками обусловлена достаточным уровнем развития физических качеств. В свою очередь, слабое развитие физических качеств оказывает отрицательное воздействие на физическую подготовленность детей.

В соответствии с общепринятыми требованиями обследование физической подготовки детей проводится два раза в год на учетно-контрольных занятиях. Первое обследование - в начале учебного года (в сентябре), второе - в конце учебного года (в мае). На каждого ребенка заводится информационно-диагностическая карта.

Для получения объективных данных, обследование проводится в одинаковых условиях. Если тест проводится в первый раз в сентябре-октябре на улице, то и вторичное обследование проводится в тех же условиях (на улице). Если какой-то из тестов проводится в зале, то и вторичное обследование по данному тесту проводится в зале.

Целесообразно проводить обследование в первой половине дня с 9.00 до 11.00, так как в это время у детей максимальная активность.

В зале диагностируются такие физические способности, как скоростносиловые качества - бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (4-7 лет); прыжок в длину с места (4-7 лет); координационные способности; удержание равновесия.

На физкультурной площадке обследуются такие физические качества, как быстрота - бег на 30 м (4-7 лет), 120м (6 лет), 150м (7 лет); скоростно-силовые качества - метание мешочка с песком весом 150-200г (4-7 лет); ловкость - челночный бег на 30 м (4-7 лет); гибкость - наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке (4-7 лет).

За основу взяты тестовые задания для детей дошкольного возраста из учебного пособия Э.Я Степаненковой «Теория и методика физического воспитания и развития».

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

В младшей группе	В средней группе
Бег на 10 м, с	Бег на 30 м, с
Метание мешочка с песком вдаль, м	Бег на 10 м, с
Прыжок в длину с места, см	Метание набивного мяча, см
Статическое равновесие, сек.	Метание мешочка с песком вдаль, м
Координационное задание «Пройди по дорожке, ширина 15 см»	Прыжок в длину с места, см
	Статическое равновесие, с

Старше-подготовительная группа	
Бег на 30 м, с	
Бег на 10 м, с	
Метание набивного мяча, см	
Метание мешочка с песком вдаль, м	
Прыжок в длину с места, см	
Статическое равновесие, с	
Гибкость, см	
Челночный бег 3*10, с	
Подъем из положения лежа на спине	



ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ

- **Методика обследования бега на 10 м. с хода**

На дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией ставится ориентир (яркий предмет), чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки.

Ребенок по команде «На старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Инструктор стоит сбоку от линии старта с секундомером.

После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта инструктор включает секундомер и выключает его, когда ребенок добежит до линии финиша.

Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 минут.

Фиксируется лучший результат.

Качественная оценка (средний и старший дошкольный возраст)

Положение корпуса - небольшой наклон вперед, голова приподнята.

Согласованность движений рук и ног - правая рука выносится одновременно с левой ногой, а левая - одновременно с правой ногой. Руки полусогнуты в локтях, энергично отводятся назад.

Бег легкий, с отрывом от почвы, быстрый, свободный.

виды	пол	младшая гр.	средняя гр.	старшая гр.	подготов. гр.
Бег на 10 метров	М	3,5 – 2,8	3,3 – 2,4	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9
	Д	3,8 – 2,7	3,4 – 2,6	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0

• Методика обследования бега на 30 м.

Бег на 30 метров с высокого старта (как тестовое упражнение). Длина беговой дорожки должна быть на 3–4 м больше, чем длина дистанции.

Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5–7 м ставится хорошо видимый с линии старта ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, а по команде «Марш!» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще 2 попытки. В протокол заносится лучший из трех попыток результат.

виды	пол	младшая гр.	средняя гр.	старшая гр.	подготов. гр.
Бег на 30 метров	М	-	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	Д	-	9,8 – 8,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3



ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

• Методика обследования метания мешочка вдаль

Проводится на участке.

Выбирается дорожка, длина которой 15 -20 м, ширина 4-5 м.

Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок.

Для метания берутся мешочки весом 150 гр. для детей средней группы, 200 - 250 гр. для детей старшей и подготовительной группы.

Инструктор предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой рукой способом «из - за спины через плечо».

Ребенок производит по три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска.

Лучший результат записывается в протокол.

Количественный результат записывается в метрах и сантиметрах, проводится качественная оценка техники метания.

Качественная оценка (средний дошкольный возраст)

И. п.: при метании правой рукой стойка ноги врозь левая впереди, туловище повернуто в сторону броска, мешочек в опущенной руке.

Прицеливание: наклон туловища вперед, правая рука поднимается вперед - вверх.

Замах: рука с мешочком просится вниз - назад около колена и отводится в крайнее заднее положение, туловище слегка отклоняется назад.

Бросок: рука с мешочком резко выпрямляется.

Сохраняется равновесие.

Качественная оценка (старший дошкольный возраст)

И. п.: при метании правой рукой стойка ноги врозь левая, тяжесть тела равномерно распределена, рука с мешочком внизу, туловище повернуто в сторону броска.

Прицеливание: туловище немного подается вперед, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, правая рука поднимается вперед - вверх, ребенок совмещает видимый ориентир и конец мешочка.

Замах: рука проносится вниз - назад около колена и отводится в крайнее заднее положение, туловище отклоняется назад, правая нога сгибается в колене и на нее переносится тяжесть тела, левая ставится на пятку, левая рука выносится вперед - «положение натянутого лука».

Бросок: правая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, туловище наклоняется вперед, рука проносится около головы, резким маховым движением кистью совершает бросок.

Сохранение равновесия, правая нога приставляется к левой.

виды	пол	младшая гр.	средняя гр.	старшая гр.	подготов. гр.
Дальность броска правой рукой	М	1,8 – 3,6	2,5 – 4,1	3,9 – 5,7	4,4 – 7,9
	Д	1,5 – 2,3	2,4 – 3,4	3,0 – 4,4	3,3 – 5,4
Дальность броска левой рукой	М	2,0 – 3,0	2,0 – 3,4	2,4 – 4,2	3,3 – 5,3
	Д	1,3 – 1,9	1,8 – 2,8	2,5 – 3,5	3,0 – 4,7

• Методика обследования броска набивного мяча

Проводится в зале. Выбирается дорожка, длина которой 1 - 10 м., ширина 4 - 5 м. Дорожка размечена на метры флажками.

Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок.

Для метания берется мяч весом 1 кг.

Инструктор предлагает ребенку встать у черты и бросить мяч с места двумя руками из-за головы как можно дальше.

Ребенок производит три броска, замер осуществляется после каждого броска. Лучший результат фиксируется.

Количественный результат записывается в метрах, также проводится качественная оценка техники метания.

Качественная, оценка (средний дошкольный возраст)

И. п. Стоит лицом в направлении броска. Ноги слегка расставлены. Держит мяч за головой.

Бросок: резкое движение рук вдоль вверх.

Бросая, руки идут вниз - вперед.

Сохранение заданного направления полета предмета. Сохранение равновесия.

Качественная оценка (старший дошкольный возраст)

Ноги на ширине плеч. Руки с мячом за головой.

Прогибает спину - «положение натянутого лука».

Бросок: выпрямляет резко руки, бросает мяч вперед - вверх.

Сохранение равновесия.

виды	пол	младшая гр.	средняя гр.	старшая гр.	подготов. гр.
Бросок набивного мяча	М	-	178 - 270	221 - 303	242 – 360
	Д	-	138 - 221	156 - 256	193 – 311

• Методика обследования прыжка в длину с места



Тест проводится в физкультурном зале на полу, на котором нанесена разметка через каждые 10 см.

Инструктор следит за тем, как ребенок принял и. п. для прыжка, дает команду «Прыжок!».

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние (при приземлении нельзя опираться). Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближайшей ноги» с точностью до 1 см.

Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад - не беда. Результат отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

Качественная оценка (младший дошкольный возраст)

1.И.п.: небольшое приседание на слегка расставленных ногах;

2.Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами;

3.Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное;

4.Приземление: мягко, одновременно на обе ноги.

Качественная оценка (средний дошкольный возраст)

И. п.: узкая стойка, ноги врозь.

Замах: руки вперед, затем полуприсед с наклоном туловища и отведением рук назад.

Толчок: двумя ногами одновременно с махом руками вперед вверх.

Полет: руки вперед - вверх, туловище и ноги выпрямлены.

Приземление: одновременно на обе ноги, мягко, с пятки на носок, положение рук свободное.

Качественная, оценка (старший дошкольный возраст)

И. п.: узкая стойка, ноги врозь.

Замах: руки вперед, подъем на носки, затем - назад с активным полуприседанием и опусканием на всю стопу.

Толчок: двумя ногами одновременно с резким махом руками вперед - вверх.

Полет: туловище согнуто, вынос ног вперед.

Приземление: одновременно на пятки обеих ног с перекатом на всю стопу, колени полусогнуты, руки выносятся вперед - в стороны, равновесие сохранено.

Физическая подготовленность (количественный показатель)

Показатели прыжка в длину с места

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4*	М	70,0 - >	58,0-69,5	57,0-<
	Д	70,0 - >	60,0-69,0	59,0-<
5	М	90,0->	75,0-60,0	59,0-<
	Д	93,0->	74,0-55,0	54,0-<

6	М	110,0->	105,0 -100,0	99,0-<
	Д	104,0->	99,5 -95,0	94,0-<
7	М	123,0->	119,5-116	115,0-<
	Д	123,0->	117,0-111,0	110,0-<

(*- данные Н.Ноткиной, Г.Лесковой)

• Методика обследования подъёма из положения лёжа на спине

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди.

По команде «Начали!» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится.

Инструктор слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним, и считает количество подъемов.

Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Качественная оценка (старший дошкольный возраст)

И. п. лёжа на гимнастическом мате на спине, руки скрестив на груди.

Подъём, не сгибая колен.

При подъёме не касаться локтями мата, колени прямые.

виды	пол	младшая гр.	средняя гр.	старшая гр.	подготов. гр.
Подъём из положения лёжа на спине	М	-	-	11-17	12-25
	Д	-	-	10-15	11-20



ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЛОВКОСТИ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

• Методика обследования координации при удержании равновесия

Ребенок встает в стойку на одной ноге (босиком), другая согнута в колене и фиксируется на прямой ноге ниже колена, руки на поясе.

Задание выполняется с открытыми глазами.

Время удержания равновесия фиксируется секундомером; из двух попыток фиксируется лучший результат.

Качественная оценка (средний и старший дошкольный возраст)

И. п. Стойка на одной ноге, руки на поясе.

Стоять, не передвигаясь на одной ноге и удерживая позу исходного положения как можно дольше.

виды	пол	младшая гр.	средняя гр.	старшая гр.	подготов. гр.
Удержание равновесия	М, Д	3,3 – 8,1	12-28	25-35	35-42
		Пятка к носку «паровоз»	На носках «балерина»	На одной ноге, другая поднята стопой к колену	

• Методика обследования подбрасывания и ловли мяча

Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см. как можно большее количество раз.

Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Качественная, оценка (старший дошкольный возраст)

И. п. : ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой.

Выполняется движениями рук, туловище и ноги почти не вовлекаются в работу.

Не прижимать мяч к груди.

Встречать мяч пальцами в виде чаши.

виды	пол	младшая гр.	средняя гр.	старшая гр.	подготов. гр.
Подбрасывание и ловля мяча (количество)	М	-	-	15-25	26-40
	Д	-	-	15-25	26-40

- **Методика обследования отбивания мяча от пола**



Ребенок стоит в и. п. (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать).

При выполнении задания не разрешается сходить с места.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Качественная оценка (старший дошкольный возраст)

И. п. - свободная стойка, с мячом в руках.

Отбивание выполняется только движениями рук, ноги и туловище в работу не вовлекаются.

Энергичное отталкивание мяча

Толчок производить пальцами выпрямленных рук, сопровождая им движения мяча.

виды	пол	младшая гр.	средняя гр.	старшая гр.	подготов. гр.
Отбивание мяча от пола (количество)	М	-	-	5-10	10-20
	Д	-	-	5-10	10-20

- **Методика обследования бега между предметами**



Бег между предметами проводится с группой детей.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «Марш!» преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (9 штук).

Ребенок должен обежать каждый кубик, не задев его.

Фиксируется общее время бега.

Дается две попытки.

Качественная оценка (средний дошкольный возраст)

Небольшой наклон туловища, голова прямо.

Руки полусогнуты в локтевых суставах.

Выраженный вынос бедра маховой ноги (под углом 40-50 градусов).

Ритмичность бега.

Качественная оценка (старший дошкольный возраст)

Туловище почти вертикально.

Сгибание ног небольшое.

Шаг короткий.

Движение рук, согнутых в локтях и находящиеся на уровне пояса, спокойные, плечи слегка расслаблены.

виды	пол	младшая гр.	средняя гр.	старшая гр.	подготов. гр.
Бег между предметами 10 м (с)	М	-	8,5-8	7,2-6,5	7-6,5
	Д		9,5-9	8-7	7-6,5

• Методика обследования челночного бега 3 x 10 метров

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «Марш!» трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

виды	пол	младшая гр.	средняя гр.	старшая гр.	подготов. гр.
Челночный бег 3*10	М	-	12,8 – 11,1	11,2 – 9,9	9,8 – 9,5
	Д	-	12,9 – 11,1	11,3 – 10,0	10,0 – 9,9

• Тестовое сравнение результатов челночного бега и обычного

Выбирается определенная дистанция для обычного бега, затем ее делим на ту же дистанцию, но в коротких отрезках для челночного бега. Например, выбираем бег 30 метров и челночный бег 3x10 метров (три раза по десять метров). Или 20 метров и челночный бег 4x5 метров. Общая дистанция одинаковая, но один раз ребенок бежит просто вперед и ничего его не замедляет, а другой раз уже с поворотами, что существенно сбавляет скорость.

Ребенок выполняет обычный бег, затем челночный. Считаем разницу во времени. То есть, если 30 метров ребенок пробежал за 20 секунд, а челночный бег 3x10 за 29 секунд, то разница составляет 9 секунд. Если через два месяца ребенок сумеет сделать разницу в 5—7 секунд, то это значит, что координация движений у него улучшилась.

• Методика обследования прыжка через скакалку

(тестируются ловкость, гибкость, выносливость)

Ребенок прыгает вперед через скакалку.

Инструктор считает количество прыжков.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Следует правильно выбрать скакалку, чтобы концы ее достали до подмышек ребенка, когда он встает обеими ногами на середину и натягивает ее.

Качественная оценка (старший дошкольный возраст)

И. п. - стойка ноги вместе, скакалка сзади.

Вращение скакалки движениями рук, полусогнутых в локтях. Плечо при этом остается почти в неподвижном состоянии; вращательное движение совершают кисти, несколько позже производится небольшое сгибание ног в коленных суставах.

Выпрямлением ног обеспечивается незначительное отталкивание, достаточное для подпрыгивания вверх на 5 - 10 см.

Полет. Скакалка в это время проходит внизу под ногами;

Приземление происходит на носки и слегка согнутые в коленях ноги. Корпус при прыжках сохраняет прямое положение.

виды	пол	младшая гр.	средняя гр.	старшая гр.	подготов. гр.
Прыжок через скакалку	М	-	-	3 - 15	3 - 20
	Д	-	-	3 - 15	3 - 20



ТЕСТЫ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

• Методика обследования бега на выносливость (200 метров)

(определяется функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата).



Тест проводится с подгруппой детей. Заранее измеряется дистанция беговой дорожки и размечается линия старта и половины дистанции. Дается команда «Старт!», и педагог включает секундомер. Бег продолжается до появления первых признаков усталости.

Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежит всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребенок.

Тест-бег на дистанцию 300 м проводится для детей 5—7 лет на прохождение дистанции, без учета времени.

виды	пол	младшая гр.	средняя гр.	старшая гр.	подготов. гр.
Бег 200 метров	М	-	-	1,06 – 0,54	1,00 – 0,48
	Д	-	-	1,06 – 0,54	1,00 – 0,48



ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ГИБКОСТИ

- **Методика обследования гибкости**

(наклон туловища вперёд из положения стоя)

Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат заносится в сантиметрах.

Показатели гибкости (см)

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	7->	5-3	2-<
	Д	6->	4-2	1-<
5	М	7->	4,5-2	1-<
	Д	8->	6-4	3-<
6	М	6->	4,5-3	2-<
	Д	8->	6-4	3-<
7*	М	8->	6,5-5	4-<
	Д	12->	10-8	7-<

(* - данные М.А.Руновой)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам проведения мониторинга физического развития в начале учебного года, и дальнейшей работы над совершенствованием физических качеств, количество детей с высоким и средним уровнем должно заметно увеличиваться к концу учебного года.

УРОВНИ УСВОЕНИЯ РАЗДЕЛА

II младшая группа

Высокий - Ребёнок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх; быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое; с большим удовольствием участвует в играх; строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей

Средний - Ребёнок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает нужное направление, основную форму и последовательность действий; действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе; с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения; соблюдает правила в подвижных играх.

Низкий - Ребёнок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании); не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстаёт от общего темпа выполнения упражнений; необходим обязательный показ движения. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

Средняя группа

Высокий - Ребёнок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушения правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

Средний - Ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, и особенно новым упражнениям.

Низкий - Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа

воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

Старшая группа

Высокий - Ребёнок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен, творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет самоконтроль и самооценку. Стремиться к лучшему результату, осознаёт зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.

Средний - Ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет

Низкий - Ребёнок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь её процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

Подготовительная к школе группа

Высокий - Ребенок результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. Самоконтроль и самооценка, постоянны. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передаёт своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

Средний - Ребёнок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность и интерес. Способен оценить движения других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Самоконтроль и самооценка непостоянны (эпизодически появляются). Способен, организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников или малышей. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения, комбинации. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

Низкий - Ребёнок допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняются в их оценке. Допускается нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Снижен интерес к физическим упражнениям.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Степаненкова Э.Я. С 79 Теория и методика физического воспитания и развития ребенка – М., 2006
2. Власенко Н.Э. Карточка подвижных игр по физической культуре для детей дошкольного возраста. – М.: Мозырь «Содействие», 2008
3. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2007
4. Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2013
5. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014
6. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – 6-е изд., доп. И испр. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2001



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДОО

КАРТОЧКИ С ЗАДАНИЯМИ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ПОДГРУППОВОЙ РАБОТЫ

- РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ
- РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И СИЛЫ
- РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ



КАРТОЧКА С ЗАДАНИЕМ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ПОДГРУППОВОЙ РАБОТЫ



I УРОВЕНЬ
СЛОЖНОСТИ

• РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ

Игра "Магазин"

Понадобится детская игрушечная коляска или тележка, пластиковые продукты. Разложите продукты по всей игровой площадке: на полу, на полках, мягкой мебели таким образом, чтобы ребёнку приходилось и присаживаться, и тянуться вверх. Предложите пройти по магазину за покупками. Ребёнку нужно управлять тележкой, нагибаться за продуктами и складывать их. Можно использовать также большой грузовик на верёвочке, тогда продукты нужно складывать в кузов.

Игровое упражнение с обручем: кручение обруча на полу одной рукой в чередовании с запрыгиванием в обруч двумя ногами (20 с 3 раза).

1

КАРТОЧКА С ЗАДАНИЕМ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ПОДГРУППОВОЙ РАБОТЫ



I УРОВЕНЬ
СЛОЖНОСТИ

• РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ

Игровое упражнение "Зоопарк"

Показывайте ребёнку зверушку, можно на картинке, а можно в виде игрушки. Называйте зверька и показывайте движения, которые он делает, ребёнку их нужно повторить. Например, как прыгает зайчик, какие у него ушки, как вразвалку ходит медведь или как сидит лягушка.

Упражнение "Веселый петрушка"

1- Прыжок - ноги врозь, руки вверх; 2 - ноги вместе, руки опущены. Чередовать с медленным кружением вокруг себя вправо и влево.

Игровые упражнения с обручем:

- 1) Прокатывание обруча в перед.
- 2) Сесть в обруч, перевернуть его через голову и снова прыгнуть внутрь.

2

КАРТОЧКА С ЗАДАНИЕМ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ПОДГРУППОВОЙ РАБОТЫ



I УРОВЕНЬ
СЛОЖНОСТИ

- РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ

Игра "Сказочная дорожка"

На пол нужно постелить узкую дорожку любой длины. Воспитатель предлагает детям не спеша друг за другом пройти по ней, повернуться, а обратно пробежать под ней. Затем нужно пройти по дорожке с поднятой рукой, а обратно пробежать с поднятыми руками. Далее дети кладут руки на пояс и идут по дорожке, обратно бегут по ней, держа руки на поясе. Участники не должны выходить за границы дорожки, а двигаться только по ней.

Игра в паре "Прокати мяч"

Катание мяча друг другу из положения сидя, ноги врозь.

3

КАРТОЧКА С ЗАДАНИЕМ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ПОДГРУППОВОЙ РАБОТЫ



I УРОВЕНЬ
СЛОЖНОСТИ

- РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ

Ходьба обычная с хлопками в ладоши над головой.

Бег "Цирковые лошадки"

Дети выполняют бег по кругу, высоко поднимая ноги, согнутые в коленях.

Игровое упражнение "Аккуратно по шнуру"

Воспитатель кладет на пол шнур (длина 4-6 метров). Нужно аккуратно пройти по нему, чтобы не сдвинуть. Можно сделать змеевидную дорожку из шнура, по которой сложнее пройти. Тем, кому не удастся пройти по шнуру, помогают другие участники игры (берут их за руку).

4

КАРТОЧКА С ЗАДАНИЕМ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ПОДГРУППОВОЙ РАБОТЫ



I УРОВЕНЬ
СЛОЖНОСТИ

• РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ

Упражнение на баланс

Пройти по дощечке, низкой скамейке, по наклонной доске и т.п.

Игра "Карлики - Великаны"

Взрослый произносит команды: «Карлики» – дети должны присаживаться на корточки, «Великаны» – нужно встать и поднять руки. Ведущий путает детей, произнося команды не по очереди, а иногда повторяя их подряд 2-3 раза.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с хлопком в ладоши.

Кружение с платочками в руках

Дети берут по два платка, держат их за уголки — один в правой руке, а другой — в левой. Когда зазвучит музыка, медленно поворачиваются вокруг себя. Выпрямить руки и двигать платками медленно, мягко и плавно.

5

КАРТОЧКА С ЗАДАНИЕМ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ПОДГРУППОВОЙ РАБОТЫ



I УРОВЕНЬ
СЛОЖНОСТИ

• РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ

Игровое упражнение "Птички - невелички"

Предложите ребенку поиграть в птичек: попрыгать, как воробушек, и почирикать; «полетать», как ворона, размахивая руками и каркая. А может, показать самолет? В таком случае бегать нужно с разведенными в разные стороны неподвижными руками, изображая гудение мотора.

Игровое упражнение "Поймай комара"

Дети становятся в круг. Водящий располагается в центре, держа в руках палку с прикрепленной с помощью шнура фигуркой комара. Он обводит комаром над головами игроков, которые в это время стараются его поймать.

6

КАРТОЧКА С ЗАДАНИЕМ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ПОДГРУППОВОЙ РАБОТЫ



I УРОВЕНЬ
СЛОЖНОСТИ

• РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Наклоны из положения стоя. Для упражнения нужна игрушка, к которой ребенку нужно встать спиной. Ноги расставляются на ширину плеч, после чего малыш начинает плавно наклоняться вниз и берет игрушку. Затем он поднимает ее вверх, прогибается назад в спине и передает игрушку педагогу, стоящему позади. Взрослый вновь ставит ее на пол за спину ребенка.

Наклоны из положения сидя. Сидя на полу, ноги сведены вместе и выпрямлены вперед. Наклониться вперед, стараясь дотянуться до носочков. Задержаться в такой позиции на несколько секунд.

Потягивания вверх. Встать ровно, расставив ноги на ширину плеч. Делая вдох, поднять руки вверх и потянуть тело. На выдохе вернуться в первоначальное положение. Повторить 5-7 раз, стараясь максимально дотянуться вверх.

51

КАРТОЧКА С ЗАДАНИЕМ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ПОДГРУППОВОЙ РАБОТЫ



I УРОВЕНЬ
СЛОЖНОСТИ

• РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Упражнения с гимнастической палкой

"Самолетики"

Малыш стоит ровно, расставив ноги на ширину плеч, поднимает гимнастическую палку за концы и вертит её перед собой, как пропеллер. Сделав это движение 4 раза, ребёнок должен постараться, не отпуская палку, завернуть руки за спину и опустить их вниз, после чего опять поднять их и через голову вернуть в исходное положение.

"Ручки пошагали"

Малыш стоит ровно, гимнастическая палка лежит на полу между его ног (один конец перед крохой, другой – позади него). Ребёнок наклоняется к верхнему концу палки и «шагает» руками по палке к нижнему её концу, потом точно так же к верхнему. Ноги нужно постараться в этом упражнении держать ровными (5-6раз)

52

КАРТОЧКА С ЗАДАНИЕМ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ПОДГРУППОВОЙ РАБОТЫ



I УРОВЕНЬ
СЛОЖНОСТИ

• РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Упражнение "Крутится волчок"

Кроха приседает, руками упирается в пол и начинает крутиться вокруг себя в одну сторону (опираясь руками то спереди, то сзади), затем в другую. Таз опускать на пол не надо!

"Султанчик"

Ребёнок садится по-турецки (стопа к стопе), Держит себя за ступни. Поднимает сначала правую ногу вверх, выпрямляет её, отводит в сторону и возвращает на место, затем левую. Поднимает обе ноги вверх, стараясь удержать равновесие, разводит ноги и сводит вместе (4-5раз).

Наклоны в сторону. Встать ровно и расставить ноги на ширину плеч. Правую руку поднять вверх, а левую поставить на талию. Наклониться влево, максимально вытягиваясь. При этом не следует совершать пружинящих движений. Повторить на другую сторону.

53

КАРТОЧКА С ЗАДАНИЕМ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ПОДГРУППОВОЙ РАБОТЫ



I УРОВЕНЬ
СЛОЖНОСТИ

• РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Ходьба обычная, **бег** врассыпную, бег на носочках.

Стретчинг

1) "Лягушка" И.п.: сесть на пол, выпрямить ноги. 1 - согнуть ноги в коленях, сложить их подошвами вместе, притянуть пятки к туловищу, помогая руками; согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу;
3-4 - удерживая ступни руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх.

2) «Бабочка летает». В положении сидя соединяются стопы. Совершаются взмахи руками и согнутыми в коленях ногами;

3) «Бабочка сидит на листике». Позиция та же, только ребенку необходимо мягко давить ладонями на колени, прижимая их к полу;

4) «Бабочка спит». Ноги остаются в прежнем положении. Руки вытягиваются вперед, а корпус прижимается к полу. Спина должна при этом оставаться ровной.

54

КАРТОЧКА С ЗАДАНИЕМ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ПОДГРУППОВОЙ РАБОТЫ



II УРОВЕНЬ
СЛОЖНОСТИ

• РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Ходьба обычная с вытянутыми вперед руками (30 с).

Бег с высоким подниманием коленей, руки впереди, кисти сжаты в кулак (30 с).

Стретчинг

1) Упражнение «Птица» И. п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги, как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной («полочкой»).

1 - поднять руки вверх (взмахнуть); 2 - вернуться в и. п. Повторить 4-6 раз.

2) Упражнение "Петушок" Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. 1 - поднять левую ногу, согнув её в колене назад и взять левой рукой стопу левой ноги; 2 - правую руку поднять вверх, ладонью вперед, голова поднята.

3) Упражнение "Горка" Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки в упоре сзади. Не сгибая ноги, сохраняя оттянутые носочки, медленно поднять их в вертикальное положение, стараясь коснуться лицом коленей.

55

КАРТОЧКА С ЗАДАНИЕМ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ПОДГРУППОВОЙ РАБОТЫ



II УРОВЕНЬ
СЛОЖНОСТИ

• РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Ходьба обычная, руки на поясе (30 с).

Прямой галоп с чередованием правой и левой ноги, руки на поясе (30 с).

Стретчинг

1) Упражнение "Домик" (5 с). И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки вдоль туловища. 1 - вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох; 2 - опустить руки, расслабиться, выдох.

2) Упражнение "Звезда" (5 с). И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 - вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох - плечи не поднимать, грудную клетку "раскрыть", голова прямо; 2 - опутить руки, расслабиться, выдох.

3) Упражнение «Летучая мышь» (5 с). И.п.: сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

56

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
Муниципальное казенное учреждение муниципального образования город Краснодар
«КРАСНОДАРСКИЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение муниципального
образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида №108»

ЭЛЕКТРОННЫЙ ЖУРНАЛ «НАША НОВАЯ ШКОЛА»

Номер 8, 2022



**Сборник практических материалов для
специалистов, оказывающих методическую,
психолого-педагогическую и консультационную
помощь родителям (законным представителям)
имеющим детей, в рамках регионального проекта
«Современная школа» национального проекта
«Образование»**

*(из опыта работы специалистов консультационных
центров города Краснодара)*

Краснодар, 2022

	МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 46»		
61	Чич Наталия Петровна воспитатель МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 46»	«Воспитание культурно- гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста»	555
62	Карасева Екатерина Геннадьевна воспитатель МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 108»	«Сказкотерапия или в садик без проблем»	569
63	Барина Ирина Алексеевна воспитатель МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 46»	Консультация для родителей детей дошкольного возраста «Разбудите в ребенке волшебника»	576
Консультации инструктора по физической культуре:			
64	Мячикова Олеся Евгеньевна инструктор по физической культуре МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 64 «Дружба»	«Развитие координации и вестибулярного аппарата у детей дошкольного возраста».	582
65	Полященко Ирина Вячеславовна инструктор по физической культуре МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 46»	«Организация двигательной активности ребенка в домашних условиях»	589
66	Яценко Ирины Григорьевны инструктор по физической культуре МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №60»	«Как научить ребёнка прыгать на скакалке».	597
67	Черепанова Елена Евгеньевна инструктор по физической культуре	«Взаимосвязь речи и общего физического развития у ребенка с ОВЗ»	607

СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

НАСТОЯЩИМ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО

Олеся Мячикова Евгеньевна

инструктор по физической культуре

МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 64 «Дружба»

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку,
которая успешно прошла проверку и получила высокую
оценку от эксперта «Инфоурок»:

Методическое пособие «Создание специальных условий
обучения и воспитания обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья в дошкольной организации»

Web-адрес публикации:

<https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-sozdanie-specialnyh-uslovij-obucheniya-i-vospitaniya-obuchayushih-sya-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdor-6463750.html>

Данное свидетельство выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов согласно «Манифесту о качестве «Инфоурок». Проверить подлинность документа, а также посмотреть список достижений и результатов, за которые выдан данный документ, можно по ссылке: infourok.ru/standart



И. В. Жаборовский
Руководитель
«Учебного центра «Инфоурок»

ДОКУМЕНТ ВЫДАН В СООТВЕТСТВИИ С
«МАНИФЕСТОМ О КАЧЕСТВЕ «ИНФОУРОК»
[INFOUROK.RU/STANDART](https://infourok.ru/standart)



Свидетельство о регистрации
в Национальном центре ISSN
(присвоен Международный
стандартный номер сериального
издания:
№ 2587-8018 от 17.05.2017)

infourok.ru

27.01.2023

ДЭ63462568

СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

НАСТОЯЩИМ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО

Олеся Мячикова Евгеньевна

инструктор по физической культуре

МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 64 «Дружба»

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку,
которая успешно прошла проверку и получила высокую
оценку от эксперта «Инфоурок»:

Консультация "Методика обучения бегу детей
младшего дошкольного возраста"

Web-адрес публикации:

<https://infourok.ru/konsultaciya-metodika-obucheniya-begu-detej-mladshego-doshkolnogo-vozhraata-6463790.html>

Данное свидетельство выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов согласно «Манифесту о качестве «Инфоурок». Проверить подлинность документа, а также посмотреть список достижений и результатов, за которые выдан данный документ, можно по ссылке: infourok.ru/standart



И. В. Жаборовский
Руководитель
«Учебного центра «Инфоурок»

ДОКУМЕНТ ВЫДАН В СООТВЕТСТВИИ С
«МАНИФЕСТОМ О КАЧЕСТВЕ «ИНФОУРОК»
[INFOUROK.RU/STANDART](https://infourok.ru/standart)



Свидетельство о регистрации
в Национальном центре ISSN
(присвоен Международный
стандартный номер сериального
издания:
№ 2587-8018 от 17.05.2017)

infourok.ru

28.01.2023

ЕЯ99905423

СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

НАСТОЯЩИМ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО

Олеся Мячикова Евгеньевна

инструктор по физической культуре

МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 64 «Дружба»

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку,
которая успешно прошла проверку и получила высокую
оценку от эксперта «Инфоурок»:

Консультация "Упражнения с обручами для детей
дошкольного возраста"

Web-адрес публикации:

<https://infourok.ru/konsultaciya-uprazhneniya-s-obruchami-dlya-detej-doshkolnogo-vozrasta-6463775.html>

Данное свидетельство выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов согласно «Манифесту о качестве «Инфоурок». Проверить подлинность документа, а также посмотреть список достижений и результатов, за которые выдан данный документ, можно по ссылке: infourok.ru/standart



И. В. Жаборовский
Руководитель
«Учебного центра «Инфоурок»

ДОКУМЕНТ ВЫДАН В СООТВЕТСТВИИ С
«МАНИФЕСТОМ О КАЧЕСТВЕ «ИНФОУРОК»
[INFOUROK.RU/STANDART](https://infourok.ru/standart)



Свидетельство о регистрации
в Национальном центре ISSN
(присвоен Международный
стандартный номер сериального
издания:
№ 2587-8018 от 17.05.2017)

infourok.ru

28.01.2023

PE67614242

СВИДЕТЕЛЬСТВО О ПУБЛИКАЦИИ

Серия АА №22116 от 27.01.2023 г.

Настоящим свидетельством подтверждается, что

инструктор по физической культуре
МАДОУ МО г. Краснодар "Детский сад комбинированного вида № 64
"Дружба"
г. Краснодар

Мячикова Олеся Евгеньевна

опубликовал(а) на сайте vestnikpedagoga.ru
учебно-методический материал

Наименование материала:
методическое пособие

Тема:
**"Организация строевых упражнений при работе с детьми дошкольного
возраста. Методика и содержание"**

Веб-адрес публикации
<http://vestnikpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=22116>

Гл.редактор
В.В. Богданов



СВИДЕТЕЛЬСТВО

ПОДТВЕРЖДАЕТ, ЧТО

Мячикова Олеся Евгеньевна

«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 64 «ДРУЖБА»

350053, г. Краснодар, ул. Баварская, 2

опубликовала в Международном сетевом издании "Солнечный свет" статью:

"Инклюзивное образование. Создание специальных условий обучения и воспитания детей с ОВЗ в ДОО"

постоянная ссылка:

<http://solncesvet.ru/опубликованные-материалы/>

Номер свидетельства: СВ4722862

Главный редактор
Международного сетевого издания
"Солнечный свет"



Ирина Космылина
27 января 2023 г.

свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ № ФС 77 — 65391

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР «ПЕРСОНАЛ-РЕСУРС»



ДИПЛОМ

О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКЕ

г. Краснодар

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

ДИПЛОМ

О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКЕ

231200101452

Настоящий диплом подтверждает то, что

Мячикова Олеся

Евгеньевна

прошел(а) профессиональную переподготовку в Негосударственном частном
образовательном учреждении дополнительного профессионального
образования «Учебный центр «Персонал-Ресурс»

по программе "Педагог дополнительного образования"

с 7 февраля 2022 г. по 24 марта 2022 г.

Решением аттестационной комиссии от 24 марта 2022 г. протокол № 33

Диплом предоставляет право на ведение профессиональной
деятельности в сфере дополнительного образования детей и
взрослых и педагогики



(П.Б. Бондарев)

(А.Ю. Дацко)

(Е.Ю. Пилипчук)

Регистрационный номер

1 488

Дата выдачи 24 марта 2022 г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

МЯЧИКОВА
Олеся Евгеньевна

прошел(а) повышение квалификации в (на)

**НОЧУ ДПО «Краснодарский многопрофильный институт
дополнительного образования»**

232412373465

по дополнительной профессиональной программе

Физическая культура и спортивная работа в организациях дошкольного образования в условиях реализации ФГОС

16-1/0710-20

Город

07 октября 2020 года

В объёме

72 часа



Руководитель

Секретарь

К. А. Литвинов

Н. Ю. Прохоренко

Департамент образования администрации
муниципального образования город Краснодар



Почетная Грамота
награждается

**Мячикова
Олеся Евгеньевна**

*инструктор по физической культуре
МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 64 «Дружба»*

*за добросовестный труд, успешное выполнение
должностных обязанностей и в связи
с празднованием Нового 2022 года*

Директор департамента



А.С. Некрасов

Приказ от 20 декабря 2021 №2399
г.Краснодар