



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 6 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТА**

на заседании

Педагогического Совета

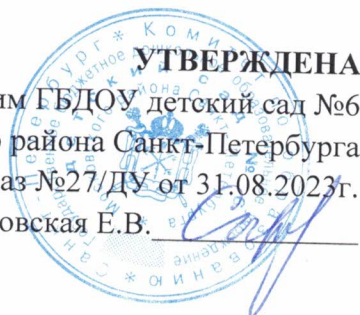
Протокол от 31.08.2023 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Заведующим ГБДОУ детский сад №6  
Московского района Санкт-Петербурга

Приказ №27/ДУ от 31.08.2023г.

Сырковская Е.В.



Дополнительная общеразвивающая программа физической направленности «Растишка»

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик

Сабирзянова О.А.

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2023

## Содержание

1. Пояснительная записка
  - Направленность, уровень освоения
  - Актуальность программы
  - Адресат программы
  - Объём и сроки реализации программы
  - Отличительные особенности (новизна) программы
  - Цель и задачи программы
  - Планируемые результаты
  - Организационно –педагогические условия реализации программы
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
4. Рабочая программа
  - Задачи обучения
  - Планируемые результаты
  - Содержание обучения
  - Календарно-тематическое планирование и содержание обучения
5. Методические и оценочные материалы

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Основание для разработки дополнительной общеразвивающей программы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования»;
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»
- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга» от 25.07.2022 № 1676-р;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Санитарными правилами и нормами СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная;

**Уровень освоения** – ознакомительный.

### **Актуальность программы**

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни воспитанников - это комплексная программа формирования знаний, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы дошкольного образования. Проблема здоровья подрастающего поколения, дошкольников в частности, является одной из важнейших проблем жизни современного общества. В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» здоровье детей в Российской Федерации отнесено к приоритетным направлениям социальной политики.

Хорошее здоровье – основополагающее условие достижения успешных результатов в

образовательном процессе и становлении основ личности. Укрепление здоровья детей – непереносимое условие их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. Здоровый ребенок – как правило, жизнерадостный, активный, любознательный, выносливый, с достаточно высоким уровнем физического и интеллектуального развития. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей. Поэтому особую значимость приобретает внедрение новых технологий здоровьесбережения и здоровьескрепления в систему дошкольного образования. В связи с этим оздоровительная работа в ДОУ должна опираться на современные подходы, базирующиеся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

### **Адресат программы**

Программа направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у дошкольников. Программа рассчитана на обучающихся старшего дошкольного возраста (5-6 лет).

### **Объем и срок реализации программы.**

Объем программы – 40 ак. часов.

Срок реализации программы – 1 год.

### **Отличительные особенности программы.**

Создание программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни у дошкольников "Растишка 5-6 лет" (далее Программа) обусловлено возрастающими требованиями дифференцированного подхода к оздоровлению и физическому развитию детей дошкольного возраста, с учетом особенностей психофизического развития и возможностей воспитанников, а также природно- климатических условий. Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников ДОУ. Роль педагога ДОУ состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребёнка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьёй, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью.

#### **Задачи программы:**

- Сохранение и укрепление здоровья детей через комплекс игровых занятий;
- Профилактика простудных заболеваний;
- Создавать максимально благоприятные условия для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности;
- Формировать осознание и осмысление собственного "Я", преодоление барьеров в общении, формирование коммуникативных навыков;
- Развивать внимание, сосредоточенность, организованность,

воображение, фантазию, умение управлять своими поступками.

## **Планируемые результаты освоения программы**

По итогам реализации Программы предполагается достижение определенных результатов всеми участниками образовательных отношений:

- Ребенок – понимает основные ценностные ориентиры культуры здорового и безопасного образа жизни, умеет соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья, имеет соответствующие возрасту представления о вредных привычках, здоровом питании и безопасном поведении в быту;
- приобретает устойчивую потребность в двигательной активности, начальную мотивацию к занятиям физической культуры и проявляет индивидуальный интерес к различным видам спорта;
- приобретает положительные эмоциональные качества (сопереживание, отзывчивость), навыки творческого подхода к деятельности, доброжелателен и спокоен;
- соблюдает общепринятые нормы и правила поведения, приобретает навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, владеет различными приемами коммуникации.

## **Организационно –педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации:** русский

**Форма обучения:** очная

**Особенности реализации:**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 20-25 минут (40 академических часа в год).

Программа имеет четкую практическую направленность.

**Условия набора и формирования групп:** в коллектив принимаются все желающие любознательные учащиеся от 5 до 6 лет, проявляющие интерес к занятиям.

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

**Наполняемость группы** составляет 10 человек.

К занятиям допускаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор учащихся в группу проводится в сентябре.

**Формы организации и проведения занятия:** занятие-игра. Освоение материала программы направлено на развитие спортивных способностей.

- Учитываются возрастные и индивидуальные особенности учащихся.
- Создаются комфортные условия для проведения занятий.
- Каждый учащийся принимает участие в деятельности.
- Используется смена видов деятельности детей

**Формы аттестации:** аттестация не предусмотрена.

**Формы подведения итогов освоения программы:** соревнования, викторины.

**Кадровое обеспечение:** педагог с профессиональной переподготовкой «Педагогдополнительного образования» и опытом работы.

**Материально-техническое обеспечение «Растишка 5-6 лет»**

- Фитбол
- Спортивный коврик
- Обруч
- Мяч
- Аудиотека
- Гимнастическая скамейка
- Скакалка

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Занятия строятся на единых принципах, которые обеспечивают целостность педагогического процесса, и в соответствии с требованиями СанПиН: объемом учебной нагрузки, продолжительностью занятий с учётом возраста детей 5-6 – 25 мин.

	Темы занятий	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Начальный педагогический мониторинг	2	0	2
2	Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью при помощи игровых упражнений	25	8	17
3	Промежуточный мониторинг	5	0	5
4	Заключительный показ занятий	4	0	4
5	Итоговый педагогический мониторинг	4	0	4
	<b>Итого</b>	<b>40</b>	<b>8</b>	<b>32</b>

**3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«РАСТИШКА»**  
**на 2023-2024 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2023	31.05.2024	32 недели	64	64 часа	<p align="center"><b>Вторник</b> (1,2,3 подгр) 15.20-15.50 15.55-16.20 16.25-16.55</p> <p align="center"><b>Пятница</b> (1,2,3 подгр) 15.20-15.50 15.55-16.20 16.25-16.55</p>

Продолжительность учебной недели: 5 дней (с понедельника по пятницу).

**Продолжительность учебного занятия**

Возрастная группа	Возраст учащихся	Длительность учебного занятия	Количество учебных занятий		
			в неделю	в месяц	в год
Старшая группа	5 – 6 лет	Не более 25 мин.	2	8	64

#### 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Цель:** Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью.

**Задачи программы:**

- Сохранение и укрепление здоровья детей через комплекс игровых занятий;
- Профилактика простудных заболеваний;
- Создавать максимально благоприятные условия для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности;
- Формировать осознание и осмысление собственного "Я", преодоление барьеров в общении, формирование коммуникативных навыков;
- Развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками.

**Планируемые результаты освоения программы**

По итогам реализации Программы предполагается достижение определенных результатов всеми участниками образовательных отношений:

- Ребенок – понимает основные ценностные ориентиры культуры здорового и безопасного образа жизни, умеет соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья, имеет соответствующие возрасту представления о вредных привычках, здоровом питании и безопасном поведении в быту;
- приобретает устойчивую потребность в двигательной активности, начальную мотивацию к занятиям физической культуры и проявляет индивидуальный интерес к различным видам спорта;
- приобретает положительные эмоциональные качества (сопереживание, отзывчивость), навыки творческого подхода к деятельности, доброжелателен и спокоен;
- соблюдает общепринятые нормы и правила поведения, приобретает навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, владеет различными приемами коммуникации.

**Структура занятия**

Возраст	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
5-6 лет	3 мин.	20 мин.	2 мин.

1. Вводная часть: Разминка. Основные процедуры – приветствие и упражнения на установление контакта, мотивирующий элемент, вводные упражнения, направленные на тренировку памяти, внимания, координацию движений, регулировку мышечного тонуса.

2. Основная часть: включает в себя слушание музыки для снятия эмоционального напряжения, упражнения на развитие дыхания, внимания, артикуляции, упражнения на развитие речевых и мимических движений, общей моторики, мимических мышц, дыхания, чувства ритма и темпа, дидактические игры. Развитие эмоционального интеллекта по средствам чтения терапевтических сказок, бесед. Развитие сенсорики, воображения и мышления.



3. Заключительная часть: упражнения на восстановление дыхания, снятие мышечного и эмоционального напряжения, релаксационные упражнения, рефлексия, прощание.

### Календарно-тематическое планирование и содержание обучения

Месяц	№ занятия	Развитие сенсорики	Развитие речи	Дидактические игры	Развитие эмоционального интеллекта
Октябрь	1	«Что в мешочке?» Пальчиковая игра	«Времена года» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Овощи-фрукты»	«Звуки природы»
	2	«Найди 10 отличий» Пальчиковая игра	«Вежливые слова» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Чего не стало?»	«За стеклом»
	3	«Найди пару» Пальчиковая игра	Чтение сказки «Я-первый» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Дороги»	«Зеленые обитатели леса»
	4	«Игры с солью» Пальчиковая игра	«Загадки» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Подбери по форме»	«Мирилка»
	5	«Собери картинку» Пальчиковая игра	«Опиши предмет» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Собери похожие»	«Правила дружбы»
	6	«Разложи по цвету» Пальчиковая игра	«Что на картине?» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Собери пирамидку»	«Теплые ладошки»
	7	«Игры с солью» Пальчиковая игра	«Где чей дом?» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Оденься по сезону»	«Угадай эмоцию»
	8	«Цветные фигуры» Пальчиковая игра	«Чего не стало?» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Поезд для зверей»	«Моя радость»
Ноябрь	1	«Сделай как было» Пальчиковая игра	«Времена года» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Найди себе пару»	«Звуки природы»

	2	«Поймай рыбку» Пальчиковая игра	«Вежливые слова» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Репка»	«Помоги мне»
	3	«Покажи дорожку» Пальчиковая игра	«Доктор Айболит» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Сапожки»	«Повтори»
	4	«Игры с солью» Пальчиковая игра	Дыхательная гимнастика (картотека) Чтение сказки «Маша и Миша»	«Чего не стало»	«Вместе веселее»
	5	«Поймай рыбку» Пальчиковая игра	«Ответь одним словом» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Назови, что видел»	«Если вдруг случится»
	6	«Зашнуруй» Пальчиковая игра	«Назови ласково» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Продолжи цепочку»	«У кого есть...?»
	7	«Игры с солью» Пальчиковая игра	«Кто, что делал вчера» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Опиши предмет»	«Я чудо эмоция»
	8	«Какого цвета не хватает» Пальчиковая игра	«А такое бывает?» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Послушай, запомни, повтори»	«Я твой друг»
Декабрь	1	«Что в мешочке?» Пальчиковая игра	«Времена года» Дыхательная гимнастика	«Избушка»	«Звуки природы»
	2	«Что звенело?» Пальчиковая игра	«Природа зимой» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Чего не стало?»	«За стеклом»
	3	«Собери картинку» Пальчиковая игра	Чтение сказки «Девочка с мишкой» Дыхательная гимнастика	«Дороги»	«Ласковые имена»
	4	«Игры с солью» Пальчиковая игра	«Загадки» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Подбери по форме»	«Мирилка»
	5	«Поймай рыбку» Пальчиковая игра	«Опиши предмет» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Собери похожие»	«Правила дружбы»

	6	«Сосчитайка» Пальчиковая игра	«Что на картине?» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Собери пирамидку»	«Теплые ладошки»
	7	«Игры с солью» Пальчиковая игра	«Кто что ест?» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Оденься по сезону»	«Угадай эмоцию»
	8	«10 сходств» Пальчиковая игра	«Чего не стало?» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Поезд для зверей»	«Моя радость»
Январь	1	«Что в мешочке?» Пальчиковая игра	«Времена года» Дыхательная гимнастика	«Найди себе пару»	«Звуки природы»
	2	«Страна геометрия» Пальчиковая игра	«Вежливые слова» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Репка»	«Помоги мне»
	3	«Что общего?» Пальчиковая игра	«Странный зверь» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Сапожки»	«Повтори»
	4	«Игры с солью» Пальчиковая игра	Дыхательная гимнастика (картотека) Чтение сказки «Чрезвычайное происшествие»	«Чего не стало»	«Вместе веселее»
	5	«А такое бывает?» Пальчиковая игра	«Ответь одним словом» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Назови, что видел»	«Если вдруг случится»
	6	«Опиши предмет» Пальчиковая игра	«Назови ласково» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Продолжи цепочку»	«У кого есть...?»
	7	«Игры с солью» Пальчиковая игра	«Кто, что делал вчера» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Опиши предмет»	«Я чудо эмоция»
	8	«Какого цвета не хватает» Пальчиковая игра	«А такое бывает?» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Послушай, запомни, повтори»	«Я твой друг»
Февраль	1	«Что в мешочке?» Пальчиковая игра	«Времена года» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Избушка»	«Звуки природы»
	2	«Поймай рыбку» Пальчиковая игра	«Вежливые слова» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Чего не стало?»	«За стеклом»

	3	«Наблюдательные игры» Пальчиковая игра	«Можно и нельзя» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Дороги»	«Сундучок эмоций»
	4	«Игры с солью» Пальчиковая игра	Дыхательная гимнастика (картотека) Чтение сказки «Мальчик и светлячок»	«Подбери по форме»	«Мирилка»
	5	«Путанница» Пальчиковая игра	«Ответь одним словом» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Собери похожие»	«Правила дружбы»
	6	«Разложи по цвету» Пальчиковая игра	«Назови ласково» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Собери пирамидку»	«Теплые ладошки»
	7	«Игры с солью» Пальчиковая игра	«Кто, что делал вчера» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Оденься по сезону»	«Угадай эмоцию»
	8	«Что где лежит» Пальчиковая игра	Чтение сказки «Матушка зима» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Поезд для зверей»	«Моя радость»
Март	1	«Что в мешочке?» Пальчиковая игра	«Времена года» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Найди себе пару»	«Звуки природы»
	2	«Определи на ощупь» Пальчиковая игра	«Вежливые слова» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Репка»	«Помоги мне»
	3	«Заплатки» Пальчиковая игра	«Весне дорогу» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Сапожки»	«Повтори»
	4	«Игры с солью» Пальчиковая игра	Дыхательная гимнастика (картотека) Чтение сказки «Про Ваню, который вырос»	«Чего не стало»	«Вместе веселее»
	5	«Поймай рыбку» Пальчиковая игра	«Ответь одним словом» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Назови, что видел»	«Если вдруг случится»
	6	«Что общего?» Пальчиковая игра	«Назови ласково» Дыхательная гимнастика	«Продолжи цепочку»	«У кого есть...?»

			(картотека)		
	7	«Игры с солью» Пальчиковая игра	«Кто, что делал вчера» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Опиши предмет»	«Я чудо эмоция»
	8	«Какого цвета не хватает» Пальчиковая игра	«А такое бывает?» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Послушай, запомни, повтори»	«Я твой друг»
Апрель	1	«Что в мешочке?» Пальчиковая игра	«Времена года» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Избушка»	«Звуки природы»
	2	«10 отличий» Пальчиковая игра	«Вежливые слова» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Чего не стало?»	«За стеклом»
	3	«Заплатки» Пальчиковая игра	«Из чего сделано?» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Дороги»	«Зеленые обитатели леса»
	4	«Игры с солью» Пальчиковая игра	Дыхательная гимнастика (картотека) Чтение сказки «Козленок у которого не росли рожки»	«Подбери по форме»	«Мирилка»
	5	«Найди недостающую фигуру» Пальчиковая игра	«Ответь одним словом» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Собери похожие»	«Правила дружбы»
	6	«Разложи по цвету» Пальчиковая игра	«Назови ласково» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Собери пирамидку»	«Теплые ладошки»
	7	«Игры с солью» Пальчиковая игра	«Кто, что делал вчера» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Оденься по сезону»	«Угадай эмоцию»
	8	«Какого цвета не хватает» Пальчиковая игра	«А такое бывает?» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Поезд для зверей»	«Моя радость»
Май	1	«Что в мешочке?» Пальчиковая игра	«Времена года» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Найди себе пару»	«Звуки природы»

2	«Поймай рыбку» Пальчиковая игра	«Вежливые слова» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Репка»	«Помоги мне»
3	«Заплатки» Пальчиковая игра	«Похожие слова» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Сапожки»	«Повтори»
4	«Игры с солью» Пальчиковая игра	Дыхательная гимнастика (картотека) Чтение сказки «Чтобы тебя любили»	«Чего не стало»	«Вместе веселее»
5	«Поймай рыбку» Пальчиковая игра	«Ответь одним словом» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Назови, что видел»	«Если вдруг случится»
6	«Разложи по цвету» Пальчиковая игра	«Назови ласково» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Продолжи цепочку»	«У кого есть...?»
7	«Игры с солью» Пальчиковая игра	«Кто, что делал вчера» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Опиши предмет»	«Я чудо эмоция»
8	«Какого цвета не хватает» Пальчиковая игра	«А такое бывает?» Дыхательная гимнастика (картотека)	«Послушай, запомни, повтори»	«Я твой друг»

## 5.ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Методы организации занятий

В процессе реализации программы используются следующие методы и приёмы:

1. Словесные методы: • рассказ • объяснение
2. Наглядные методы: • метод демонстрации
3. Практические методы: • упражнения (тренировочные)
4. Метод стимулирования и мотивации: • формирование интереса • поощрения
5. Методы контроля, самоконтроля и оценки: • устный контроль • самоконтроль • групповая оценка

## **Формы и методы диагностики**

Для выяснения уровня освоения программы «Растишка», формы и методы диагностики предусматривают выполнение тестовых заданий, в соответствии с оценочными заданиями.

### **Оценочные и диагностические материалы**

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие диагностические методики Т.Н. Тарасовой. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны.

Критерии оценки выполнения:

3 - балла – уровень сформированности движения соответствует возрастной норме.

2 - балла – средний уровень, справляется с большинством элементов техники, допускаются незначительные ошибки.

1 - балл – низкий уровень, при выполнении упражнения допускаются значительные ошибки.

0 баллов - неумение ребенка выполнять движение.

### **Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений**

Для оценки физической подготовленности используются три теста:

1. Тест. Ходьба с перешагиванием через кубики. Семь кубиков располагаются на одной линии на расстоянии 25 – 35 см. друг от друга. Ребенок должен, самостоятельно перешагивать через препятствия, не задевая их.

#### Оценка выполнения ребенком ходьбы с перешагиванием кубиков

Баллы Характеристика качества выполнения движения.

Ребенок перешагивает через кубики, не задевая их, чередуя правую и левую ноги; идет прямо в едином темпе, голову не опускает, движения рук свободные, активные.

2 -Идет то переменным то приставным шагом; спину держит прямо; иногда смотрит вниз, контролируя движения.

1 -Идет приставным шагом, наклоняется, смотрит под ноги, руки не принимают участие в движении.

0- Идет сбивая кубики, не стараясь ставить ногу между ними; или делает попытку перешагнуть не понимая движения, останавливается; отказывается выполнять упражнение; в движении пропускает кубики между стоп.

2. Тест. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Расстояние для выполнения теста 2,5 метра. Ребенок встает у контрольной отметки и по команде начинает выполнять

прыжки на двух ногах с продвижением до второй контрольной отметки. Оценка выполнения прыжков на двух ногах с продвижением вперед

3. Тест. Бросок и ловля мяча. Ребенок принимает исходное положение: ноги врозь, мяч держит в слегка согнутых руках на уровне пояса. Ребенок выполняет бросок мяча об пол и ловлю его руками 5 раз подряд под счет педагога, не сходя с места или с небольшим смещением ног.

Баллы Характеристика качества выполнения движения

3 Прыгает легко, в едином ритме, отталкиваясь одновременно двумя ногами; спину держит прямо, смотрит вперед, выполняет одновременно активное движение руками вперед - назад

2 Нет единого ритма прыжков; с остановками, длина прыжка не равномерна; прыгает на всей стопе, ноги при прыжке прямые или наоборот очень приседает.

1 Чередует продвижение отталкиваясь то одной, то двумя ногами.

0 Выполняет приседание или подпрыгивание на месте; подволакивает ногу, выполняет галоп; переходит на ходьбу или останавливается. Оценка выполнения бросков и ловли мяча после удара об пол

Баллы Характеристика качества выполнения движения

3 Ребенок принимает исходное положение: ноги врозь, мяч держит в слегка согнутых руках на уровне пояса. Ребенок выполняет бросок мяча об пол и ловлю его руками 5 раз подряд под счет педагога, не сходя с места или с небольшим смещением ног.

2 Принимает правильное исходное положение, но при броске направляет мяч не четко вниз, поэтому двигается за мячом; при ловле, мяч может прижимать к себе; выполняет движение с остановками и передвижениями, нет единого ритма.

1 Принимает правильное исходное положение, но выполняет слабый бросок руками, поэтому при ловле приходится сильно наклоняться за мячом или приседать; иногда ловит мяч, прижимает его к груди.

0 Не всегда принимает правильное исходное положение; бросает мяч в произвольном направлении, поднимает руки вверх, при броске разводит их в стороны выпуская мяч; поймать мяч не удается, бросает мяч вверх.



Список используемой литературы:

1. Тематические игры для дошкольников /авт.-сост. М.М. Борисова. – М.: Обруч, 2015. – 160 с.
2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014. – 48 с.
3. Инструктор по физкультуре. Научно – практический журнал. 2014, № 1.С.53-57.
4. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: Книга для малышей и их родителей. – Ярославль: Гринго, 1996. – 176 с.
5. Дмитриенко Т.И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста. – К.: Рад. школа, 1993.-112 с.