

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города  
Новосибирска «Детский сад №447 комбинированного вида «Семицветик»  
Первомайский район

ул. Шукшина, дом 5/2, тел./факс 338-86-53  
[mdou447@mail.ru](mailto:mdou447@mail.ru)

Часть образовательной программы  
дошкольного образования «Семицветик»,  
формируемая участниками образовательных отношений

# Программа «Здоровье»



2015 год

**Образовательная программа дошкольного образования  
«Семицветик»  
муниципального казённого дошкольного образовательного  
учреждения города Новосибирска  
«Детский сад №447 комбинированного вида «Семицветик»**

**Часть образовательной программы  
дошкольного образования «Семицветик»,  
формируемая участниками образовательных отношений,  
Программа «Здоровье»**

**Принята на педагогическом совете  
Протокол №1 от 09 сентября 2015 года**

**Составители:**

Анохина О.В., заведующий;  
Ивина Л.А., старший воспитатель;  
Гаткер М.Л., учитель-логопед;  
Фёдорова Е.А., учитель-дефектолог (тифлопедагог);  
Скрипка О.В., сестра-ортопедистка;  
Валуева Л.И., воспитатель логопедической группы;  
Турбина И.А., воспитатель группы для детей с нарушениями зрения;  
Ельцова Е.В., воспитатель общеразвивающей группы

**Новосибирск, 2015 год**

## Информационная справка

### Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска «Детский сад № 447 комбинированного вида «Семицветик»

- Год основания: 1983
- Адрес: ул. Шукшина, 5/2
- Телефон-факс: 338-86-53
- Адрес электронной почты: [Mdou447@mail.ru](mailto:Mdou447@mail.ru)
- Заведующий Ольга Валентиновна Анохина, первая квалификационная категория
- Старший воспитатель Людмила Алексеевна Ивина, высшая квалификационная категория
- Форма собственности – муниципальная
- Свидетельство о государственной аккредитации серия АА №000691, регистрационный № 4278 от 05.06.2009 года

- Лицензия № 328155, регистрационный номер 3820 от 28.04.2009 года

Количество детей – 345

В дошкольном образовательном учреждении функционируют 12 групп, из них:

2 – для детей с нарушениями речи;

4 – для детей с нарушениями зрения;

6 – общеразвивающие

#### **Кадровое обеспечение**

##### **Медицинский коллектив:**

педиатр – 1;

врач – офтальмолог – 1;

сестра – ортопедистка – 1;

старшая медсестра – 1.

##### **Педагогический коллектив:**

учителя-логопеды – 2;

учителя-дефектологи (тифлопедагоги) – 4;

воспитатели – 24;

музыкальные руководители – 2;

инструктор по физической культуре – 1

## **Пояснительная записка**

По данным академика Лисицина Ф.П., признанного авторитета в области профилактической медицины, наше здоровье на 20% зависит от наследственности, на 20% - от экономической и социальной сферы, на 10% - от здравоохранения и на 50% - от фактора образа жизни. Следовательно, эффективнее формировать правильный образ жизни, ценностно – мотивационные установки на здоровье, чем изменять генотип и внешнюю среду, которые являются более консервативными и устойчивыми компонентами. Таким образом, формирование здорового образа жизни в настоящее время является темой актуальной и даже глобальной. Поэтому в работе с дошкольниками ключевыми позициями считаем охрану и укрепление их здоровья, формирование привычки к здоровому образу жизни. При этом здоровье рассматриваем как единое целое, компонентами которого является физическое, психо-эмоциональное, интеллектуальное, социальное, личностное и духовное здоровье. Исходя из этого, разработали парциальную программу физического развития детей дошкольного возраста. Программа имеет название «Здоровье».

Настоящая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ДО и СанПиН, с учётом биологических закономерностей развития детского организма и особенностей контингента воспитанников нашего дошкольного учреждения.

Программа реализуется в общеразвивающих группах, в группах для детей с нарушениями зрения, в группах для детей с нарушениями речи. Она рассчитана на детей 3-7 лет и определяет деятельность всех участников образовательных отношений в процессе её реализации.

### **Цель программы:**

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников, формирование у них потребности в здоровом образе жизни через систему физкультурно-оздоровительных мероприятий.

### **Задачи программы:**

1. Актуализировать потребность педагогов в приобретении теоретических знаний, практических умений педагогов в области инновационных технологий физического развития детей.
2. Создать условия для максимального удовлетворения потребности дошкольников в двигательной активности.
3. Использовать разнообразные педагогические и лечебно-профилактические формы работы по развитию физических качеств и обеспечению здоровья детей.
4. Формировать у детей привычку к здоровому образу жизни.
5. Повышать компетентность родителей воспитанников в вопросах физического развития, укрепления и сохранения здоровья детей.

6. Формировать у родителей воспитанников осознание их ведущей роли в реализации права ребёнка на здоровье.
7. Совершенствовать работу с родителями по формированию привычки к здоровому образу жизни как важнейшей семейной ценности.
8. Обеспечивать медико-педагогический контроль за физическим развитием и состоянием здоровья воспитанников.

## **Принципы подхода к решению задач физкультурно-оздоровительной работы**

### **1. Оздоровительная направленность**

- Ответственность воспитателя за жизнь и здоровье ребенка.
- Обеспечение рационального общего и двигательного режима в дошкольном учреждении.
- Создание оптимальных условий для игр и занятий детей.
- Соблюдение правила «не навреди здоровью» при введении новшеств.
- Организация медицинского контроля.

### **2. Разностороннее развитие личности**

- Активизация мыслительной деятельности.
- Создание условий для самостоятельного рационального способа поведения.
- Упражнения в трудовых действиях.
- Фиксация внимания на красках, формах окружающей обстановки.
- Эмоциональное восприятие музыки и ритма.

### **3. Гуманизация и демократизация**

- Комфортность, обеспечение приятных эмоций от общения со сверстниками, физических упражнений, победы над своим неумением, достигнутого результата.
- Учет желаний и настроения ребенка.
- Умение определять ближайшую зону физического и двигательного развития ребенка.
- Поиск более результативных средств, форм и методов воспитания, объединение их в систему.
- Умение оценивать эффективность используемых методик.

### **4. Индивидуализация**

- Максимально индивидуальный режим.
- Создание условий для развития способностей каждого ребенка.

### **5. Единство с семьей**

- Единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических навыков, развития двигательных навыков.
- Участие в физкультурных мероприятиях.

## Развивающая предметно-пространственная среда для реализации программы «Здоровье»

### Имеющаяся предметно-развивающая среда:

- физкультурный зал;
- медицинский кабинет;
- физиокабинет;
- кабинет аппаратного лечения зрения;
- спортивная площадка на территории детского сада;
- велотрек;
- групповые физкультурные уголки;
- малые формы на групповых прогулочных площадках;
- велосипеды;
- лыжи;
- мебель в групповых помещениях в соответствии с ростовыми показателями детей;
- электронные весы для взвешивания детей;
- ростомер.

### Перспективы развития предметно-пространственной среды

		2014- 2015 уч.год	2015- 2016 уч.год	2016- 2017 уч.год	2017- 2018 уч.год
1	Приобретение детских спортивных тренажёров для физкультурного зала: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ гребной;</li> <li>✓ силовой;</li> <li>✓ «Велосипед»;</li> <li>✓ беговая дорожка;</li> <li>✓ «Бегущий по волнам»</li> </ul>	*			
2	Приобретение батуты для физкультурного зала		*		
3	Приобретение велотренажёров для групп		*		
4	Изготовление и приобретение массажных ковриков		*		
5	Приобретение плескательных			*	

	бассейнов				
6	Обновление формы для физкультурных занятий, спортивных досугов и праздников	*			*
7	Пополнение оборудования физкультурного зала	*	*	*	*
8	Оборудование уголков двигательной активности в групповых помещениях	*	*	*	
9	Пополнение групповых уголков двигательной активности нестандартным оборудованием				*
10	Пополнение детского велосипедного фонда	*	*	*	*
11	Пополнение детского лыжного фонда	*	*	*	*
12	Обновление разметки «Велотрек» на территории детского сада	*	*	*	*
13	Сооружение снежной горки	*	*	*	*
14	Пополнение кабинета лечения зрения новой современной аппаратурой	*	*	*	*
15	Пополнение дидактическими играми и тренажёрами уголков плеоптики, ортоптики и диплоптики в группах для детей с нарушениями зрения	*	*	*	*
16	Оснащение групп для детей с нарушениями зрения тренажёрами для развития прослеживающей функции зрения	*	*	*	*
17	Пополнение дидактическими играми коррекционных уголков в группах для детей с нарушениями речи	*	*	*	*
18	Изготовление мешочков для деятельности по профилактике нарушений осанки дошкольников				*
19	Приобретение индивидуальных стаканчиков для полоскания горла				*
20	Изготовление тканевых дорожек для закаливающих процедур в группах				*
21	Прокладывание лыжни на территории детского сада	*	*	*	*

**Возможности дошкольного образовательного учреждения  
для реализации программы**

**Оздоровительные:** закаливание, босохождение, полоскание рта и горла, точечный массаж по Уманской, зрительная гимнастика, артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика, физминутки, профилактика плоскостопия и нарушения осанки, воздушные и водные процедуры, диспансеризация, плавание, подвижные игры, игры с элементами спорта, спортивные праздники, досуги и развлечения, занятия логоритмикой, катание на велосипедах и самокатах, ходьба на лыжах, катание с горы, катание на санках.

**Медицинские:** физиотерапия, витаминотерапия, использование натуральных фитонцидов, лечение на офтальмологических аппаратах на основании заключения врача, диагностика и коррекция нарушений зрения, речи и связанных с ними вторичных отклонений в развитии детей.

**Оборудование медицинского кабинета**

1. Облучатель-рециркулятор, исполнения 2/1, 2005 г.в. – 1 шт.
2. Весы медицинские, 1968 г.в. – 1 шт.
3. Ростомер складной для взрослых «РС-1», Ту – 218 УССР 7-7, б/н, 1982 г.в. – 1 шт.
4. Стерилизатор воздушный специальный «ГП-4», № 2129, 1982 г.в. – 1 шт.
5. Сумка-холодильник «ТМ-6», 2005 г.в. – 1 шт.
6. Столик манипуляционный, 1968 г. в. – 4 шт.
7. Кушетка медицинская, 1968 г.в. – 1 шт.
8. Стол для мед.сестры, 1987 г.в. – 1 шт.
9. Стол для врача – педиатра, 1987 г.в. – 1 шт.
10. Стул, 1985 г.в. – 4 шт.
11. Шпатель металлический, 1968 г.в. – 100 шт.

**Список**

**приборов, аппаратуры и инструментов, имеющихся в специализированном  
ДОУ № 447 на 2014-2015 учебный год**

№ п/п	Аппаратура	Количество
1	Синоптофор	1
2	Цветотест	1
3	Набор линз для подбора очков	1
4	Макулостимулятор «Иллюзион»	6
5	ПоЗБ – 1 (транспортный) – прибор для исследования остроты зрения для близи	1
6	Офтальмоскоп ОР – 35	1
7	Офтальмоскоп зеркальный	1
8	Офтальмотерапевтический аппарат «Спекл»	1
9	Монобиноскоп МБС	1
10	Лампа щелевая ЩЛ – 35	1
11	Диоприметр оптический ДО	1



12	Фотовспышка	5
13	ДАК – 1М	5
14	ДАК – 2	1
15	Набор скиаскопических линеек	3
16	Аппарат РОМА	1
17	Офтальмоскоп НБО – 3	1
18	Стол офтальмологический	2
19	Цветоимпульсионная терапия «АСИР»	1
20	Игры для сенсорики	
21	Книга для стереозрения	3
22	Стереопары	2
23	Диплоптик – ПР	1
24	Компьютер	1
25	Призмный компенсатор	2
26	Таблица Орловой	1
27	Пробная универсальная оправа	5
28	Очки «Лазер – Вижн»	5
29	Диа Дэнс «Т»	1
30	Дэнс – очки	1
31	АМИП – 01 «Солнышко»	1
32	Офтальмологический «АМО-АТОС»	1
33	Приставка «Цветоритм»	1
34	Бивизотренер	1
35	Набор лечебных программ «Плеоптика 2»	1
36	Программа «Релакс – 2»	1
37	ДЭНАС+	1
38	ДЭНС – аппликатор	1
39	Аппарат Так - 6,1 "Ручеек"	1
40	Вакуумный пневмомассаж офтальмологический	1
41	"Форбис"	1

**Аппаратура,  
приобретенная в МКДОУ "Детский сад № 447 комбинированного вида "Семицветик" в  
течение 2014-2015 учебного года**

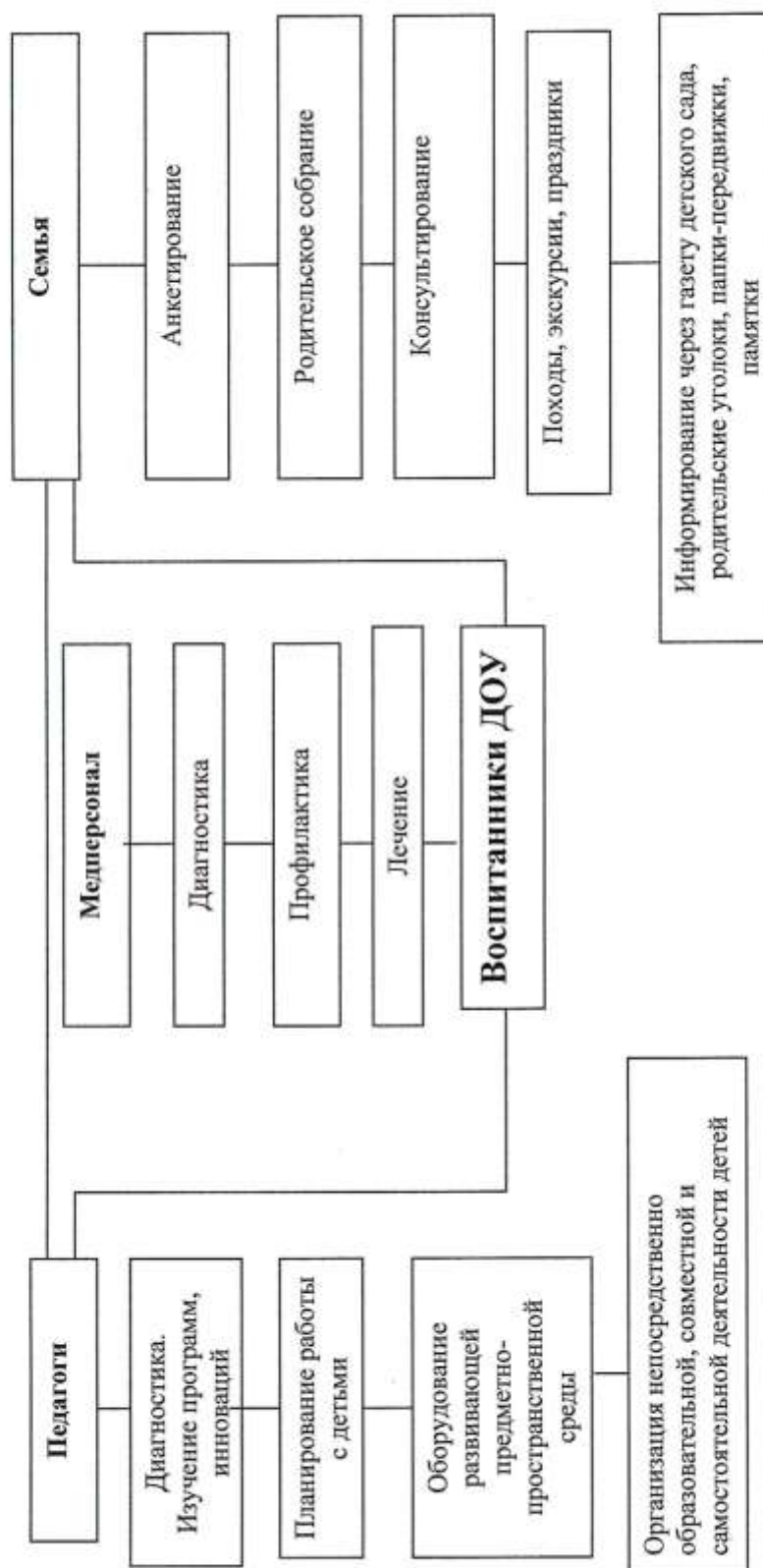
№ п/п	Аппаратура	Количество
1	Офтальмоскоп ВЕТА 200S (OPTOTECHNIK, Германия)	1
2	Ретиноскоп Helne ВЕТА200? с лампой Streak, 3,5 В (HEINE OPTOTECHNIK, Германия)	1
3	Настенный трансформатор EN 00 3.5 В (без инструментов). Базовый блок с двумя	1

	рукоятками. (HEINE OPTOTECHNIK, Германия)	
--	---	--

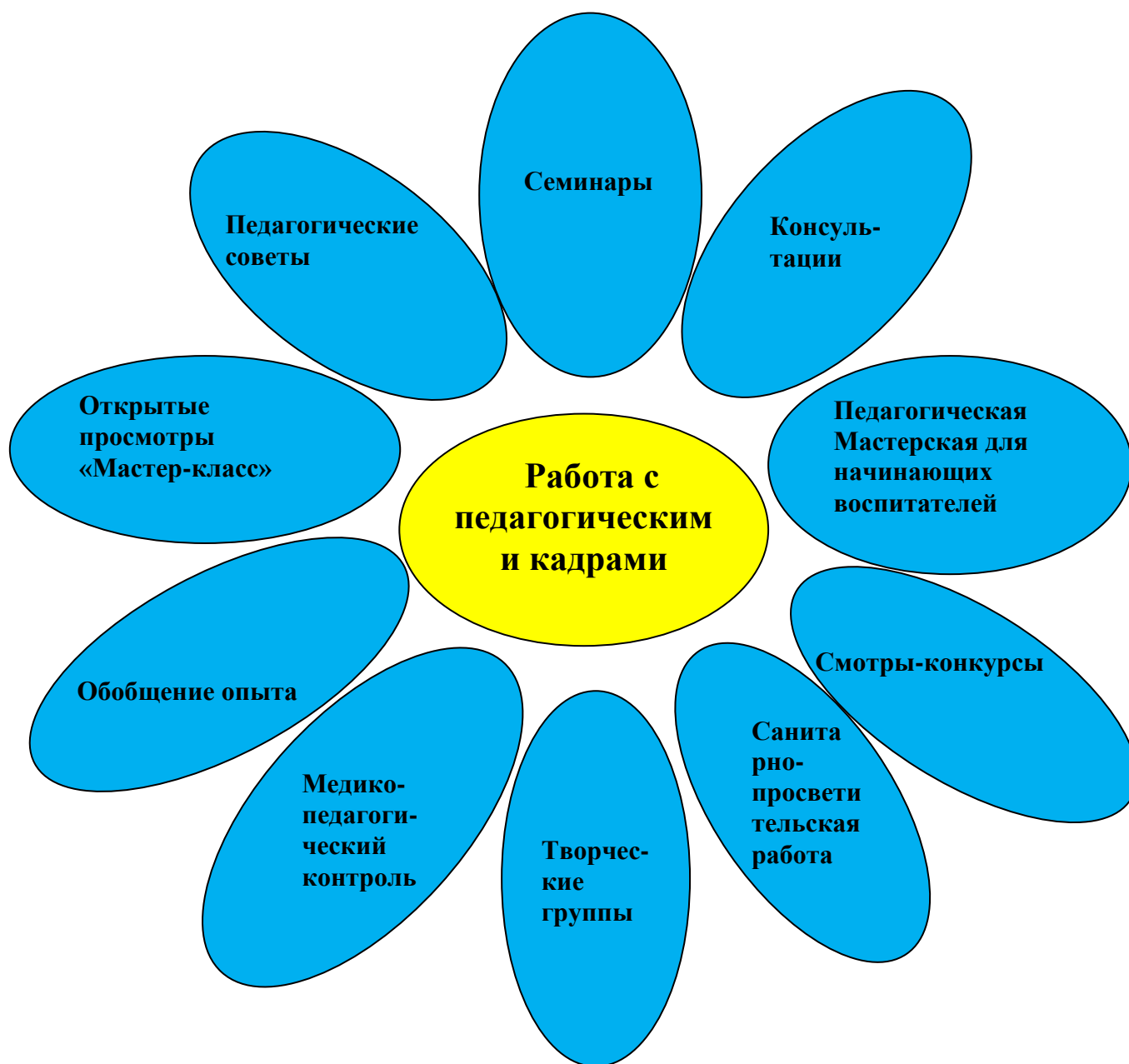
### Основные направления деятельности по программе ДООУ «Здоровье»

Учебный год	Направление деятельности
<b>2014-2015</b>	Создание адаптивной среды ДООУ с учётом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребёнка, для полноценного психо-физического развития, сохранения и укрепления здоровья
<b>2015-2016</b>	Использование метода проекта в работе по сохранению и укреплению здоровья детей и формированию у них привычки к здоровому образу жизни
<b>2016-2017</b>	Организация деятельности по сохранению и укреплению физического и психо-эмоционального здоровья детей в условиях инклюзивного образования
<b>2017-2018</b>	Формирование у дошкольников активного отношения к реализации своего права на охрану здоровья и на здоровое развитие

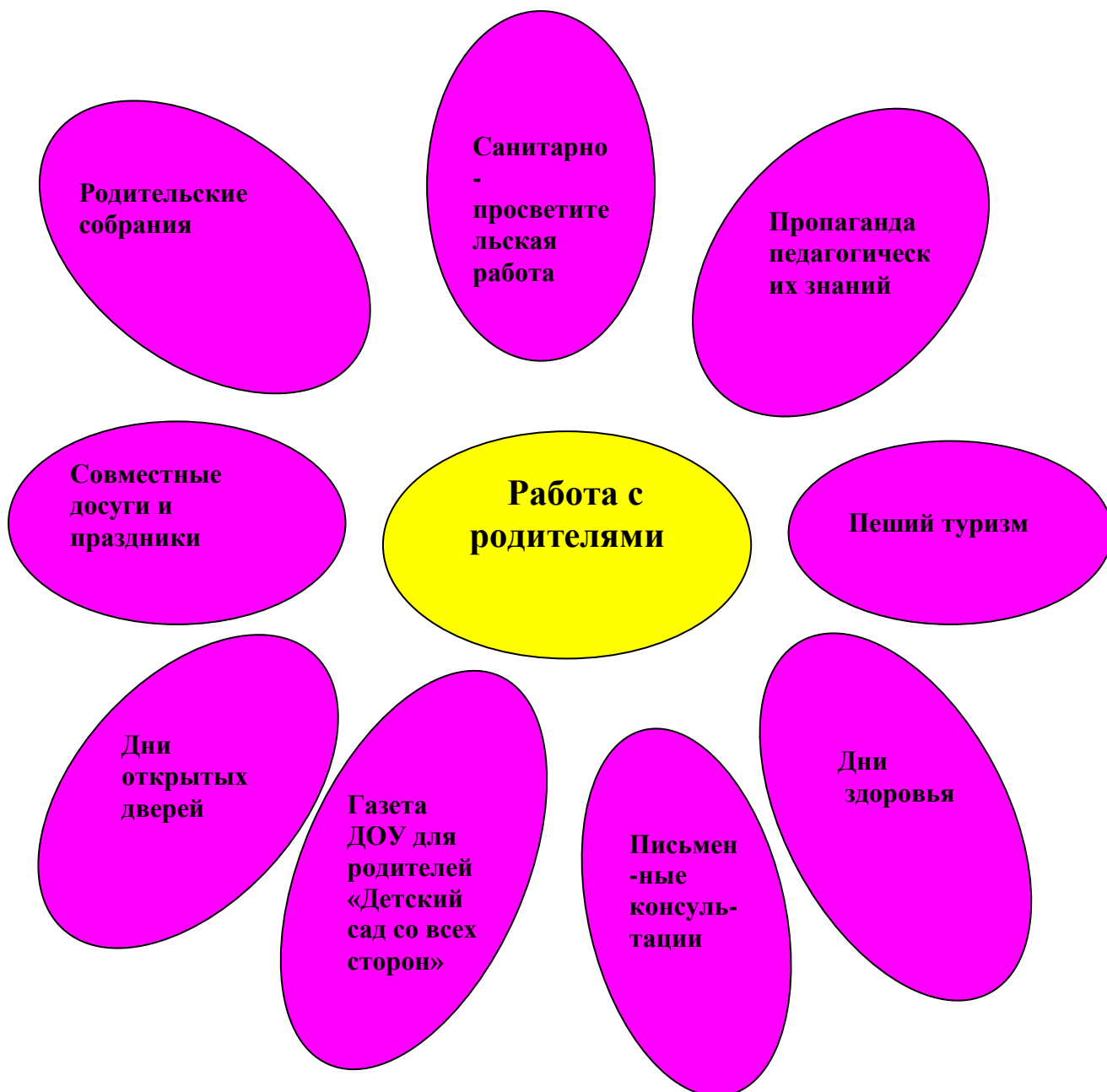
**Модель организации деятельности участников образовательных отношений по формированию у дошкольников представлений о здоровом образе жизни и навыков здорового образа жизни**



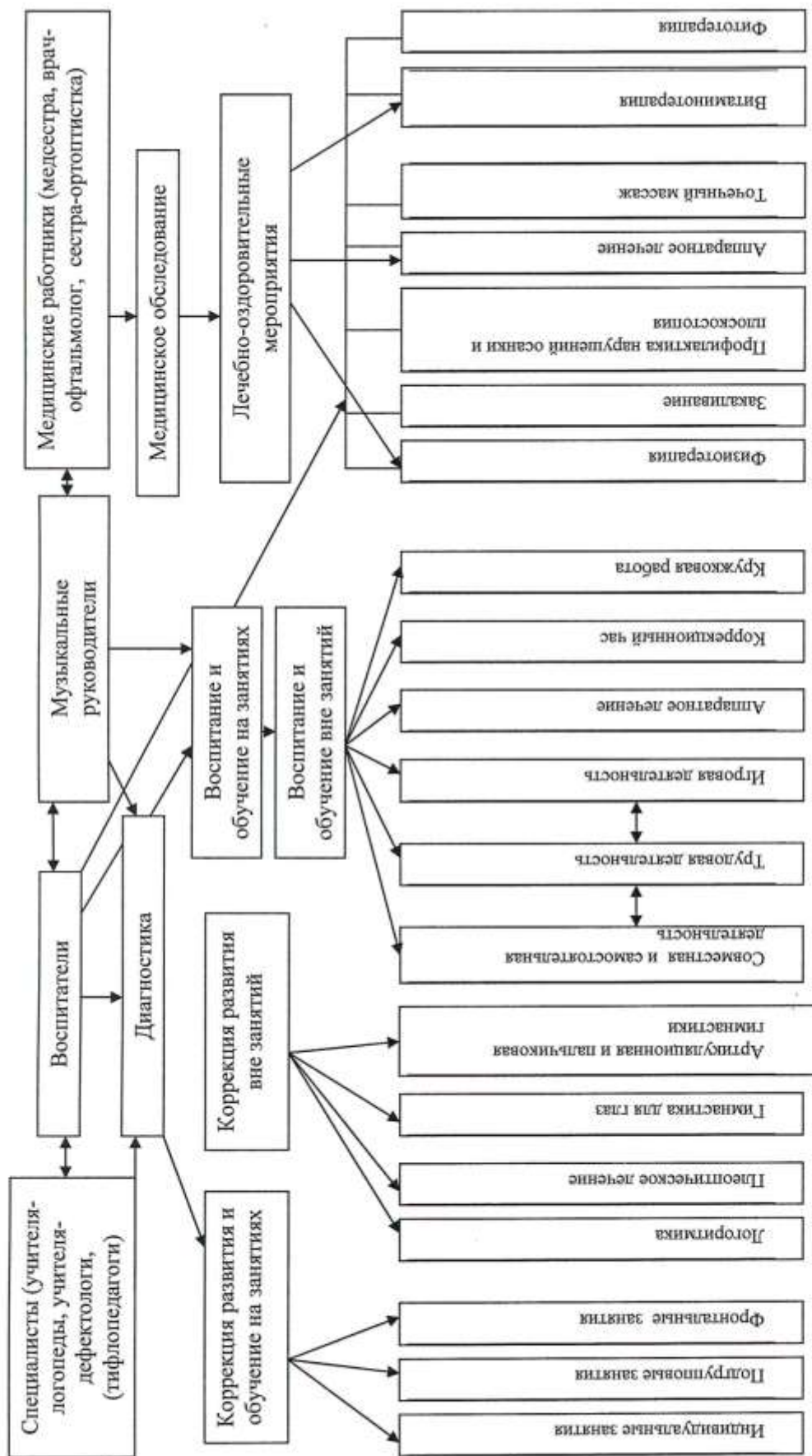
## Формы работы по реализации программы







### Модель медико-педагогического взаимодействия в процессе реализации программы "Здоровье"



## Содержание отдельных видов деятельности

1. Диагностика физического развития:
  - работа с медицинскими картами; мед.работники
  - ежегодный осмотр специалистами; -//-
  - направление на консультацию к специалистам по показаниям; -//-
  - составление структуры заболеваемости обследованных детей; -//-
  - проведение антропометрических обследований; -//-
  - контроль за выполнением физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий; мед.работники и администрация
  - оценка физической и умственной работоспособности детей. воспитатели и специалисты
2. Лечебно-профилактическая работа, закаливание:
  - составление плана закаливающих и профилактических мероприятий с учетом погодных условий, возраста и физических особенностей детей (по месяцам); педиатр
  - проведение учебных семинаров по фитодизайну; ст.воспитатель
  - проведение тематических родительских собраний воспитатели, врач
3. Организация двигательной активности:
  - создание условий в групповых комнатах для реализации двигательной активности; воспитатели
  - разработка комплексов физминуток на статических занятиях; воспитатели
  - разработка прогулок с учетом двигательной активности; специалисты, ст.воспитатель
  - выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной активности. воспитатели, ст.воспитатель
4. Планирование и организация физкультурных мероприятий:
  - семинар "Планирование по результатам"; ст.воспитатель
  - перспективное планирование физкультурных праздников и развлечений воспитатели
5. Воспитание потребности в здоровом образе жизни:
  - интегративность занятий по валеологии; воспитатели, ст.воспитатель, специалисты
  - целенаправленная и системная работа по формированию культурно-гигиенических навыков. воспитатели



**Комплекс мероприятий  
по реализации задач программы «Здоровье»**

<b>Учебный год</b> <b>Виды деятельности</b>	<b>2014-2015</b>	<b>2015-2016</b>	<b>2016-2017</b>	<b>2017-2018</b>
<b>Педсоветы</b>	«Деятельность ДОУ по профилактике нарушений в физическом и психическом развитии дошкольников»	«Деятельность ДОУ по укреплению физического и психического здоровья детей»	«Реализация педагогической системы деятельности по сохранению и укреплению физического и психического здоровья дошкольников»	«Формирование у дошкольников культуры здоровья в условиях ФГОС ДО»
<b>Консультации</b>	«Развивающий потенциал занятий на спортивных тренажёрах»	«Использование нетрадиционного оборудования для физического развития детей»		
<b>Семинары</b>				«Использование нестандартного оборудования в работе по физическому развитию детей»
<b>Методическая работа в рамках реализации программы «Здоровье»</b>	Организация деятельности кружка для старших дошкольников «Здоровячок»	Разработка проекта «На велосипеде – к здоровью и воле»  Разработка проекта «Закаляйся, если хочешь быть здоров»	Разработка и реализация проектов: -«Огород – круглый год»; -«Пейте, дети, молоко – будете здоровы!»; -«Лук – зелёный друг»; -«В здоровом теле – здоровый дух»; -«Будь здоров, расти	Организация деятельности кружка для старших дошкольников «Здоровячок»  Систематизация материалов из опыта работы педагогов ДОУ: -«Комплексы двигательных, зрительных и пальчиковых гимнастик по

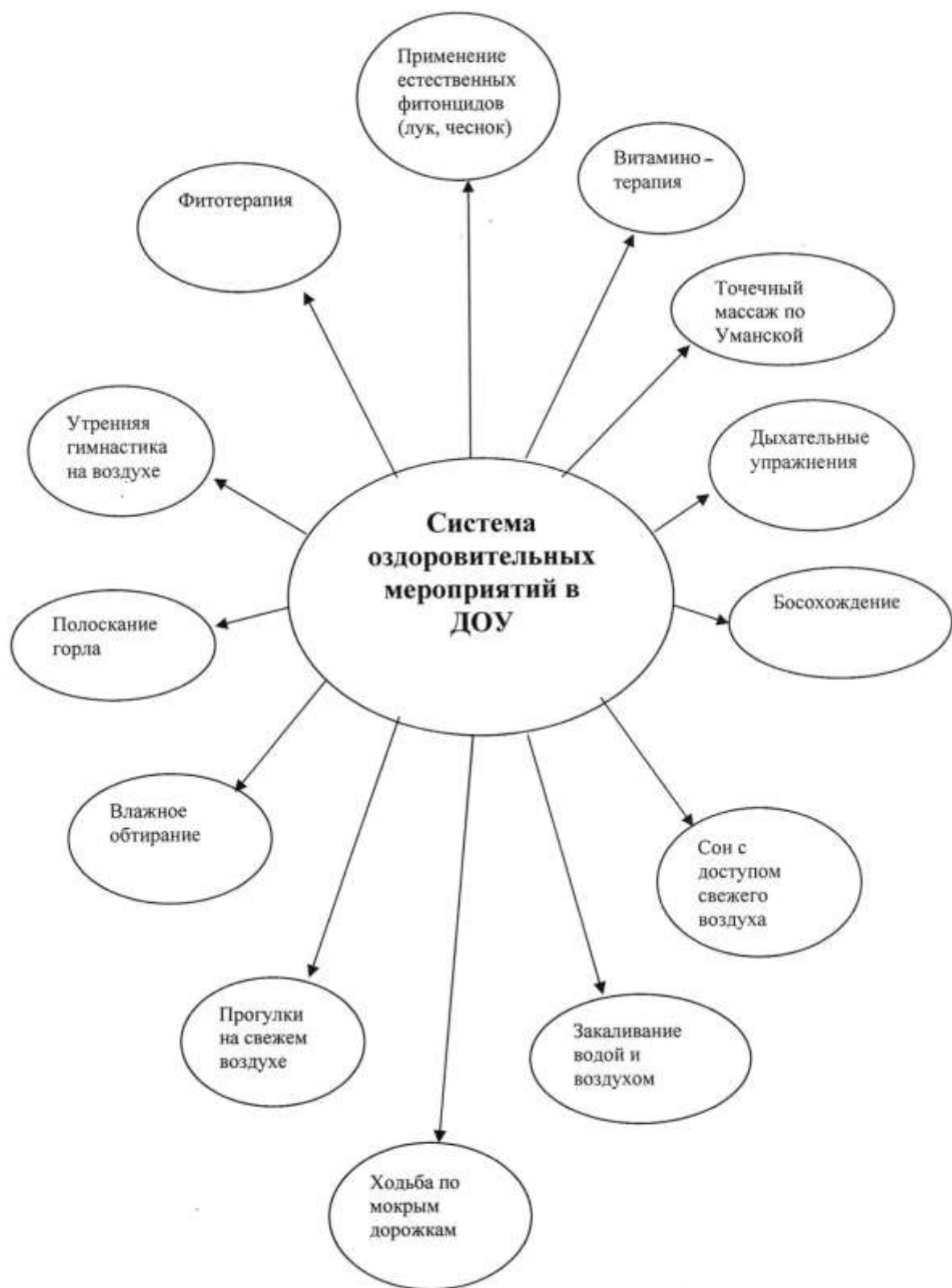
			<p>большой!»;          -«В гостях у Мойдодыра»;          «Полезная еда – здоров и весел я всегда»</p>	<p>лексическим темам для детей с нарушениями зрения 3-7 лет»;          -«Комплексы мимических упражнений по лексическим темам для детей старшего дошкольного возраста с нарушениями речи»</p> <p>Разработка и реализация проектов:          -«Путешествие в страну Витаминию»;          -«Здоровое питание – здоровы мы»</p>
<p><b>Занятия «Мастер-класс»</b></p>	<p>«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни в ходе экспериментирования»</p>	<p>Игра-путешествие «Цветок здоровья»</p>	<p>«Школа мяча»</p>	<p>«Привитие культурно-гигиенических навыков детям раннего возраста»</p> <p>«Формирование основ валеологической культуры у дошкольников»</p>
<p><b>Родительские собрания</b></p>	<p>«Ребёнок учится тому, что видит у себя в доме. Родители-пример ему»</p>	<p>«Спортивные традиции семьи – залог физического и психического здоровья ребёнка»</p>	<p>«Вот и стали мы на год взрослей»</p>	<p>«Дети наши повзрослели: подросли и поумнели»</p>
<p><b>Консультирование</b></p>	<p>«Результаты</p>	<p>«Результаты</p>	<p>«Результаты</p>	<p>«Результаты</p>

<b>родителей</b>	<p>первичного и итогового мониторингов развития детей с нарушениями зрения, с нарушениями речи»</p> <p>«Задачи программы индивидуальной коррекционно-развивающей работы с ребёнком»</p> <p>«Итоги коррекционно-развивающей работы»</p>	<p>первичного и итогового мониторингов развития детей с нарушениями зрения, с нарушениями речи»</p> <p>«Задачи программы индивидуальной коррекционно-развивающей работы с ребёнком»</p> <p>«Итоги коррекционно-развивающей работы»</p>	<p>первичного и итогового мониторингов развития детей с нарушениями зрения, с нарушениями речи»</p> <p>«Задачи программы индивидуальной коррекционно-развивающей работы с ребёнком»</p> <p>«Итоги коррекционно-развивающей работы»</p>	<p>первичного и итогового мониторингов развития детей с нарушениями зрения, с нарушениями речи»</p> <p>«Задачи программы индивидуальной коррекционно-развивающей работы с ребёнком»</p> <p>«Итоги коррекционно-развивающей работы»</p>
<b>Письменные консультации</b>	«Как развить внимание ребёнка»	«Развитие двигательной активности детей»	«Профилактика негативного эмоционального состояния»	«Здоровый образ жизни родителей – счастливое детство детей»
<b>Тематические номера газеты ДОУ «Детский сад со всех сторон»</b>	«Лечение с увлечением» (Аппаратное лечение в детском саду детей с амблиопией и косоглазием)	«Психологический микроклимат в семье – основа психического и физического здоровья дошкольников»		«Здоровье состоит из здоровых привычек»
<b>Смотры, конкурсы, выставки</b>	«Коврик здоровья» (Выставка массажных ковриков, изготовленных родителями воспитанников)		«Мы не пожалеем сил, чтоб малыш здоровым был» (Конкурс предметов нетрадиционного физкультурного оборудования)	

<b>Семейные спортивные праздники</b>	«Папа и я – защитники Отечества»	«Папа, мама, я – спортивная семья»	«День лыжника»	«День Здоровья»
<b>Анкетирование</b>	«Закаливание: за и против»	«Компьютер в жизни вашего ребёнка»		
<b>Туристические походы</b>	По экологической тропе «Белый сад»	По экологической тропе «Огород»	По экологической тропе «Луг»	По экологической тропе «Березовая роща»

**Формирование здорового образа жизни дошкольников через систему физкультурно-оздоровительных мероприятий**

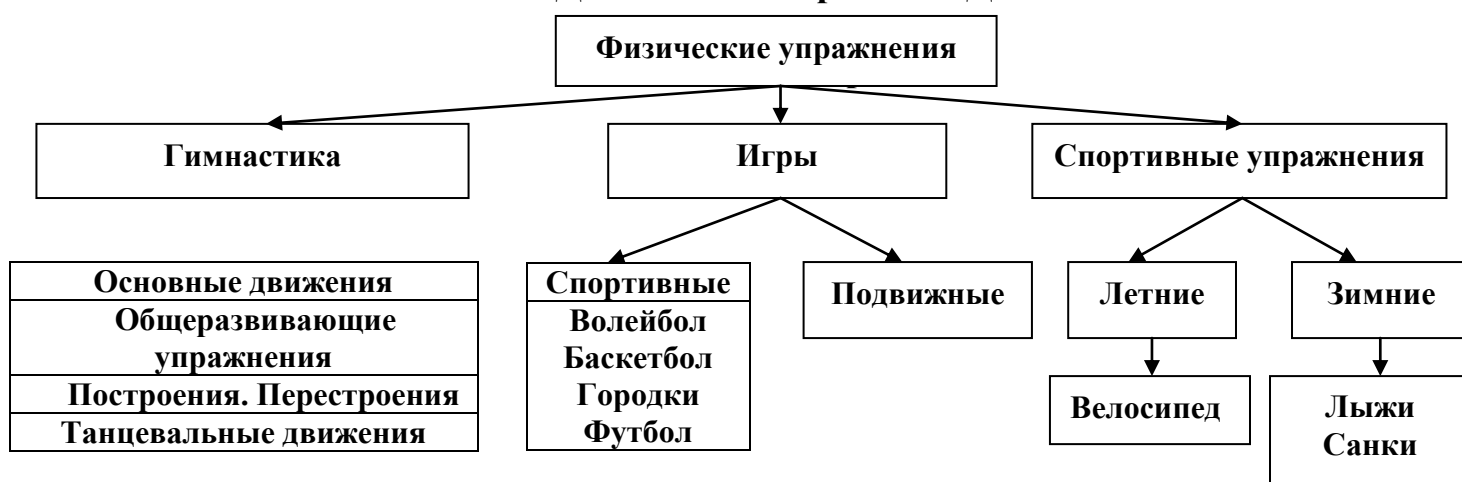




### Режим двигательной активности

Формы работы	Виды Занятий	Количество и длительность занятий (в минутах) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<b>Физкультурные занятия</b>	а) в помещении	2 раза в неделю 15-20	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35
	б) на улице	1 раза в неделю 15-20	1 раза в неделю 20-25	1 раза в неделю 25-30	1 раза в неделю 30-35
<b>Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</b>	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	в) физкульт-минутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	г) занятия в бассейне	15-20	20-25	25-30	25-30
<b>Активный отдых</b>	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-35	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	-	2 раза в год до 45 минут	2 раза в год до 60 минут	2 раза в год до 60 минут
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

### Двигательный режим в ДОУ



## **Физкультурно-оздоровительная работа в течение дня**

- утренняя гимнастика;
- физминутки;
- подвижные игры;
- подвижные игры и физические упражнения на прогулке;
- активный отдых;
- закаливающие мероприятия.

### **Утренняя гимнастика**

Комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «разрядить» организм ребёнка на весь предстоящий день.

Оздоровительное значение утренней гимнастики заключается в воздействии упражнений на физическое развитие детского организма с учётом анатомо-физиологических и психических особенностей детей.



## Подвижные игры и физические упражнения на прогулке

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке, как форма работы, имеют различные варианты.

1. По типу физкультурных занятий со всей группой или по подгруппам с учётом интересов детей и разнообразием видов и форм проведения.
2. Комплекс из однотипных физических упражнений.
3. Подвижные игры – 2-4 игры разной подвижности и на разные движения.
4. Комплекс подвижных игр и физических упражнений с определённой направленностью для дифференцированной работы с детьми (метание, «чей мяч укатится дальше» и др.).
5. Сюжетные игры с движениями («Альпинисты», «Пограничники» и др.).
6. Игры с элементами спортивного ориентирования.
7. Индивидуальная работа с детьми.
8. Самостоятельная двигательная деятельность детей при опосредованном руководстве воспитателя.

Виды физических упражнений:

- основные движения (хорошо знакомые детям);
- элементы спортивных игр, спортивные упражнения;
- общеразвивающие упражнения (в качестве составной части подвижных игр).

### Насыщение прогулки движениями

Длительность	Этапы	Назначение
35% всего отведенного для прогулки времени	1. Самостоятельная двигательная активность детей. 2. Подвижная игра (1-2) с элементами основных видов движения.	Удовлетворяется индивидуальная потребность в движении. Отрабатываются основные виды движения
30%	3. Познавательная деятельность спокойного характера, самостоятельная игровая деятельность.	Реализуются программные задачи.
20%	4. Трудовая деятельность.	Нормализуется функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
15%	5. Малоподвижная игра, завершающая прогулку.	Снимается возбуждение.



## Подвижные игры

Подвижные игры создают атмосферу радости и потому делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, приучают детей целесообразно использовать двигательные умения и навыки, обеспечивают их совершенствование, учат подчиняться правилам и соответствующим образом реагировать на сигнал. Они организуют и дисциплинируют детей, приучают их контролировать свое поведение, развивают сообразительность, двигательную инициативу и самостоятельность.

Подвижные игры расширяют общий кругозор детей, стимулируют использование знаний об окружающем мире, человеческих поступках, поведении животных; пополняют словарный запас, совершенствуют психические процессы.



## Активный отдых

Физкультурные досуги и праздники обеспечивают решение образовательных и воспитательных задач, совершенствование двигательных умений, формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

Досуг	Праздник
2-3 раза в месяц.	2-3 раза в год.
Принимают участие 1-2 группы детского сада.	Дети всего дошкольного учреждения.
Равняется длительности физкультурного занятия.	1 час – 1 час 20 минут.
Проводится в обычной обстановке, с обычными атрибутами.	Готовится весь коллектив детского учреждения.
В помещении, на воздухе.	На воздухе, стадионе.

### Методы определения физического развития и физической работоспособности

**Физическое развитие** - это совокупность морфологических и функциональных признаков, позволяющих определить запас физических сил, выносливости и работоспособности организма;

Антропометрическими показателями физического развития являются длина и масса тела, окружность грудной клетки, окружность головы.

**Длина тела** - наиболее стабильный показатель, характеризующий состояние пластических процессов в организме. Если рост отстает от должного на 20%, необходима консультация эндокринолога. Длина тела (рост) у дошкольников служит одним из критериев соматической зрелости, а также является основанием для правильной оценки массы тела и окружности грудной клетки.

Известно, что интенсивность увеличения длины тела и ее окончательные размеры генетически обусловлены. Поэтому, зная рост родителей ребенка, можно рассчитать его рост в будущем.

Рост мужчины = (рост отца + рост матери) × 0,54 - 4,5;

Рост женщины = (рост отца + рост матери) × 0,51 - 7,5

Для определения соответствия роста возрастным нормам, можно воспользоваться следующими формулами:

Рост мальчика = (6 × возраст) + 77

Рост девочки = (6 × возраст) + 76

Рост, масса, телосложение человека изменяются с возрастом. Значительные индивидуальные различия по этим показателям наблюдаются и у одногодок. Поэтому целесообразно внутри каждого возраста выделить три основных типа детей по показателям физического развития: большие дети (Б), т.е. дети, имеющие высокие показатели массы тела и роста, средние (С) маленькие (М) - соответственно имеющие средние и малые значения данных величин, что отражено в таблице.

**Масса тела** - отражает степень развития костной и мышечной систем (внутренних органов, подкожной жировой клетчатки) и зависит как от генетической заданности, определяющей конституционные особенности ребенка, так и от факторов внешней среды (в том числе и от физической нагрузки).

Масса тела может рассчитываться по формулам:

$2 \times \text{возраст} + 9$  (для детей от 2 до 5 лет)

$3 \times \text{возраст} + 4$  (для детей от 5 до 12 лет)

Или сравнивается с табличным результатом.

Превышение массы тела на 10% называется ожирение и требует коррекции. Задержка или отсутствие приростов соматических размеров тела, а более всего отрицательные сдвиги в массе тела свидетельствуют о неблагоприятных изменениях физического развития и требуют принятия мер, в частности рационализации двигательного режима ребенка.

Третьим важным показателем является **окружность грудной клетки**.

#### **Рост, масса тела и их допустимые отклонения у детей в возрасте от 2 до 9 лет**

Возраст, лет	Тип ребенка	Средний рост, см	Отклонение, см	Средняя масса, кг	Отклонение, кг
2	Б	96,7	3,5	14,2	2,2
	С	91,8	2,4	12,1	2,1
	М	83,8	2,1	9,8	1,6
3	Б	105,4	2,8	16,8	2,5
	С	98,7	2,5	13,4	1,9
	М	91,3	1,9	11,3	1,6
4	Б	113,3	2,2	17,1	2,3
	С	106,2	2,4	15,4	1,5
	М	98,5	2,1	12,2	1,9
5	Б	120,4	2,9	24,3	2,4
	С	111,6	2,7	16,3	2,1
	М	104,0	2,2	13,9	1,9
6	Б	124,2	2,3	27,2	2,2
	С	118,7	2,2	21,7	1,8
	М	113,2	2,4	16,2	2,2
7	Б	131,6	2,9	29,2	2,2
	С	123,1	2,6	23,7	1,9
	М	118,6	2,1	18,2	2,2
8	Б	140,6	3,2	34,4	4,4

	С	131,6	2,8	30,4	3,5
	М	122,6	3,1	22,4	3,8
9	Б	144,8	3,4	40,8	4,3
	С	138,6	2,7	35,0	3,6
	М	124,8	3,3	23,5	4,3

### Средние показатели окружности грудной клетки (см)

Возраст, лет	Мальчики	Девочки
3	53,6	53,0
4	54,2	54,4
5	56,4	55,9
6	58	57,2

О пропорциональности развития тела можно судить с помощью определения антропометрических коэффициентов. Так, по индексу Пинье (ИП) определяется пропорциональность длины тела, массы тела и окружности грудной клетки ОГК.

$$\text{ИП} = \text{рост(см)} - (\text{масса(кг)} + \text{ОГК(см)})$$

Наряду с перечисленными параметрами, для оценки состояния организма можно использовать функциональные пробы, характеризующие реакцию организма на физические нагрузки. Для детей 4-7 лет вполне доступной является такая проба: 20 приседаний за 20 секунд. Оценку результатов пробы производят:

- по степени учащения пульса и дыхания;
- по времени возвращения показателей к исходным величинам.

В норме после физической нагрузки пульс учащается на 25-50% по отношению к исходной величине, а дыхание - на 4-6 ед. в минуту. При этом данные показатели должны вернуться к исходным величинам через 2-3 мин. Отклонениями от нормы считают учащение пульса более чем на 50% и более значительные показатели дыхания.

Наиболее распространенным тестом для оценки физической работоспособности является степ - тест (подъем на ступеньку или гимнастическую скамейку высотой до 35 см). Детям предлагают две нагрузки возрастающей мощности:

1. Подъем на скамейку с частотой восхождения 22 раза в минуту.
2. Подъем с частотой восхождения 30 раз в минуту. Длительность каждой нагрузки 2 мин., а отдых между ними 2 минуты.

Объем работы  $W$ , выполняемой ребенком, рассчитывают по формуле  $W = P \times n \times h$  кг м/мин

где  $P$  - масса ребенка, кг;

$n$  - число подъемов на ступеньку в минуту;

$h$  - высота ступеньки, м

Увеличение пульса на 15-20% при первой нагрузке и на 45-60% при второй нагрузке по отношению к исходному уровню соответствует норме.

### Показатели физической работоспособности детей W (кг м/мин)

Возраст, лет	Мальчики	Девочки
3	109±20,1	105±18,7
4	135±31,5	128±23,6
5	154,1±43,6	136,4±36,8
6	208,4±46,0	199,3±47,2

Величина физической работоспособности у дошкольников имеет значительные индивидуальные колебания (различия) и зависят от физической подготовленности, физического развития детей и двигательного режима.

### Стандартные показатели индекса Пинье у детей

Возраст, лет	Мальчики	Девочки
3	25,7	27,1
4	31,1	31,0
5	34,2	34,7
6	36,1	37,0

Чем меньше индекс Пинье, тем крепче телосложение.

Степень физического развития позволяет в определенной мере судить о функциональном состоянии организма. Для оценки функционального состояния организма, кроме того, используют показатели сердечно-сосудистой системы: систолическое давление (максимальное), диастолическое давление (минимальное), пульсовое давление.

Максимальное АД (артериальное давление) можно рассчитать по формуле  $100+N$

где N - возраст в годах. При этом допустимы колебания: плюс, минус 15 мм рт.ст.

Минимальное АД составляет 1/2...1/3 от максимального.

Пульсовое давление определяется разностью между систолическим и диастолическим давлением.

Повышение уровня АД выше установленных норм может свидетельствовать о пограничной артериальной гипертензии, нефритах, некоторых пороках сердца, эндокринных заболеваниях. Кроме того, это может свидетельствовать о неправильном (неадекватном) двигательном режиме, может быть следствием избыточной массы тела. Снижение АД может наблюдаться при хронической недостаточности кровообращения, острой сосудистой недостаточности и прочих заболеваниях.

По частоте пульса и пульсовому давлению можно рассчитать коэффициент выносливости КВ:

$$КВ = П \times 100 / ПД$$

Где П - пульс,

ПД - пульсовое давление.

По мере развития выносливости числовые значения КВ снижаются.

## Показатели коэффициента выносливости у детей

Возраст, лет	3	4	5	6
Коэффициент выносливости	30	29	25	23

### Методика определения физических качеств и навыков

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

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой и соревновательной форме.

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

В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 м. Длина беговой дорожки должна быть на 5-7 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша находится 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, и по команде "марш" ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще 2 попытки. В протокол заносится результат лучшей из трех попыток.

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

Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног - становым динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места.

Следует отметить, что прыжок, и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения и называются скоростно-силовыми.

**Метание набивного мяча массой 1 кг.** Оно проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2-3 броска; фиксируется лучший результат.

**Прыжок в длину с места.** Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т.е. положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза. Фиксируется лучшая из трех попыток.

Более сложными по отношению к предыдущим заданиям являются прыжки в высоту и длину с разбега. Эти движения требуют комплексного проявления быстроты, силы и ловкости.

**Прыжок в высоту и длину с разбега** (после 5 лет). После предварительной разминки ребенку предлагаются 2-3 попытки для преодоления высоты (начальная высота 30 см). После того, как данная высота преодолена, планку следует поднять на 5 см. При неудаче на новой высоте ребенку засчитывается результат предыдущей попытки.

Прыжок в длину с разбега также предполагает выполнение с трех попыток и фиксацией лучшего результата.

**Ловкость** - это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии 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 (5+5 м) 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.

С интересом выполняют дошкольники 3-7 лет и другое, более сложное задание, которое называется **"Полоса препятствий"**. В это задание входят: бег по гимнастической скамейке (длина 5 м); прокатывание мяча между предметами (6 штук), разложенными на расстоянии 50 см друг от друга (кегли, набивные мячи, кубы и т.п.); подлезание под дугу (высота 40 см). Каждому ребенку дается по три попытки, засчитывается лучший результат.

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

Выносливость можно определить по результату **непрерывного бега в равномерном темпе**: на дистанцию 100 м - для детей 2 лет, 200 м - для детей 4 лет, 300 м - для детей 6 лет, 1000 м - для детей 7 лет. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

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

Гибкость оценивается при помощи упражнения - наклона 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 нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Полученные при тестировании данные можно сравнивать с цифровыми показателями развития двигательных качеств у детей 4-6 лет.

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств мы рекомендуем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усаковым:

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

где W - прирост показателей темпов, %

V1 - исходный уровень;

V2 - конечный уровень.

Например, Саша Д. прыгнул в длину с места в начале года на 42 см, а в конце - на 46 см. Подставляя эти значения в формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46-42)}{1/2 (42+46)} = 9\%$$

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

### **Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста**

<b>Темпы прироста, %</b>	<b>Оценка</b>	<b>За счет чего достигнут прирост</b>
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил и природы физических упражнений

Наряду с количественными показателями, важно оценить и качество выполнения различных заданий. Критерии оценки зависят от возраста ребенка. До 3-х лет можно применять достаточно простую оценку "умеет", "не умеет". В дальнейшем предпочтение следует отдавать более точной системе оценки результатов - в баллах:

"отлично" - все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения (5 баллов);

"хорошо" - при выполнении теста допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат (4 балла);

"удовлетворительно" - тест выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от заданной модели (3 балла);

"неудовлетворительно" - упражнение практически не выполнено, однако ребенок делает попытки (1-2 элемента движения) к его выполнению (2 балла);

"плохо" - ребенок не предпринимает попыток к выполнению теста, физически не в состоянии его выполнить (0 баллов).

Пятибалльная система оценки результатов тестирования двигательных навыков позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности отдельных детей, но и выявить уровень развития детей группы, сравнить с показателями детей другой возрастной группы, и даже появляется



возможность сравнить уровень физической подготовленности детей всего дошкольного учреждения.

Результаты тестирования в баллах вносятся в протокол тестирования.

### Протокол тестирования

Фамилия, имя ребенка	Пол	Тесты и их оценка				Средний балл
		№ 1	№ 2	№ 3	...	
Дима С.	М	4	3	2	...	3,6
Средний балл по группе девочек		4,6	3,8	4,2	...	3,6
Средний балл по группе мальчиков		5	4,7	5	...	3,5
Средний балл по всей группе (мальчики+девочки)		4,1	3,1	3,6	...	3,5

### Двигательная активность ребенка и ее определение

Двигательная активность представляет собой удовлетворенную потребность организма в движении. Она является важнейшим условием нормального развития ребенка, а также одной из важнейших форм жизнедеятельности растущего организма. Потребность в движении нельзя рассматривать как функцию возраста, обусловленную соответствующими изменениями организма. Она весьма сильно варьируется в зависимости от особенностей физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, от условий их жизни. От двигательной активности во многом зависят развитие моторики, физических качеств, состояния здоровья, работоспособность, успешное усвоение материала о различных предметам, наконец, настроение и долголетие человека. Под влиянием сердечно-сосудистой и дыхательных систем, аппарата кровообращения, повышаются функциональные возможности организма. Выявлена также зависимость между двигательным ритмом и умственной работоспособностью, школьной зрелостью ребенка.

Недостаточная двигательная активность отрицательно влияет на организм ребенка. Но следует предостеречь и от излишней активности, которая ведет к функциональным изменениям в сердечно - сосудистой системе дошкольника.

Естественная потребность организма в движении у дошкольников составляет в среднем от 10 до 15 тыс.шагов (логомоций) в сутки. У детей 3-4 лет двигательная активность равняется 6-9 тыс.шагов в сутки, у детей 4-5 лет - 9-12 тыс.шагов, у детей 5-6 лет - 12-15 тыс.шагов. Двигательная активность ребенка (как и взрослого человека) меняется в зависимости от сезона: в зимний период она снижается, летом повышается приблизительно на 30% по сравнению со средними величинами.

Двигательную активность можно измерить с помощью шагомера, который крепится на поясе ребенка. Двигательная активность замеряется в локомоциях или шагах. С помощью шагомера можно получить данные по двигательной активности ребенка в любой режимный период: на физкультурном занятии, утренней гимнастике, на прогулке.

Измерить уровень двигательной активности можно путем хронометрирования. За определенный временной период фиксируется время пассивного состояния ребенка (сидит, стоит, лежит) и время активного состояния ребенка (идет, бежит, прыгает и т.д.). Наблюдение ведется за одним ребенком или несколькими детьми одновременно. Затем определяется процент активного и пассивного состояния ребенка за заданный промежуток времени. Нормальным состоянием можно считать 30% покоя 70% двигательной активности.

Следует заметить, что двигательная активность каждого ребенка индивидуальна. Если внимательно понаблюдать и проанализировать двигательное поведение ребенка, то можно отнести его к одной из трех групп по двигательной активности.

**Первую группу** составляют дети со средней, нормальной двигательной активностью, обеспечивающей своевременное и целесообразное развитие ребенка в целом, такие дети характеризуются, как правило, нормальной массой тела, они редко болеют, хорошо усваивают материал в детском саду и потом хорошо успевают в школе.

**Ко второй группе** следует отнести детей малоподвижных, т.е. с низкой двигательной активностью. Многие из них отличаются повышенной массой тела и различными отклонениями в состоянии здоровья. Избыточный вес детей является дополнительной нагрузкой и влияет на функциональное состояние органов и систем организма ребенка. Повышенный вес снижает работоспособность, осложняет течение многих заболеваний, сокращает продолжительность жизни человека. Тучные дети отстают от сверстников по физическому и половому развитию, плохо владеют движениями. У них более спокойное поведение на занятиях и на уроках, однако это не следует расценивать положительно. Соппротивление утомлению, вызванному умственной работой, осуществляется у них за счет движения. Уменьшение же числа движений у тучных детей в условиях умственного утомления свидетельствует о несовершенстве процессов саморегуляции. Повышенный вес отрицательно сказывается на развитии психики. Как правило, ребенок малоподвижный, тучный плохо владеет необходимыми движениями. Таких детей сверстники обычно игнорируют, особенно в играх, и они осознают себя в какой то степени неполноценными. У них развиваются такие нежелательные черты, как замкнутость, нерешительность и даже зависть к детям, хорошо владеющим движениями. Индивидуальный подход к таким детям заключается в пересмотре и уменьшении рациона питания и увеличения двигательной активности.

**К третьей группе** относятся дети с большой двигательной активностью. Таких детей называют "моторными". Большая двигательная активность, как и малая несет отрицательные последствия. Большой объем движений создает высокую физическую нагрузку на организм ребенка, он, как и повышенный вес, может привести к отклонениям в деятельности сердечно - сосудистой системы. Кроме того, такие дети очень подвержены заболеваниям. Одной из причин частых заболеваний является то, что после большой физической нагрузки, которую эти дети получают на прогулках, они возвращаются вспотевшими, в лажным нижним бельем, в результате усиливается теплоотдача тела, наступает переохлаждение организма и как следствие - заболевание. По отношению к таким детям должен быть индивидуальный подход, следует ограничивать их двигательную активность. Особого внимания требует регулирование их физической нагрузки. Хорошие результаты показывает дружба детей с разной

физической активностью и совместная деятельность детей и взрослых. Полезны игры в шашки и шахматы.

Дети с разной двигательной активностью по разному осваивают учебный материал. Дети со средней двигательной активностью, как правило, хорошо усваивают учебный материал. Дети же с высокой и низкой активностью обнаруживают более низкие результаты.

Известно, что наилучшим средством восстановления умственной работоспособности являются движения, выполняемые на свежем воздухе. Дети второй группы за счет малой подвижности не восстанавливают свою умственную работоспособность. Дети третьей группы физически переутомляются, а это, в свою очередь, приводит к умственной утомляемости. Поэтому дети второй и третьей групп выполняют задание в замедленном темпе, процесс запоминания у них затруднен, внимание рассеянное, они допускают большое количество ошибок.

## **Развитие общих и специфических двигательных навыков у детей в возрасте от 3 до 5 лет**

### **Три года**

Ребенок хорошо бегают. Он способен изменять скорость, направление или характер движения, например перейти от бега к ходьбе по сигналу воспитателя. Умеет при ходьбе держаться прямой линии, а также бросать мяч и не терять при этом равновесие. Может прыгнуть с моста, встать из положения лежа, не раскачиваясь. Прыгает с нижней ступеньки (40 см), чередует ноги, поднимаясь по лестнице. Взбирается и спускается по веревочной лестнице. Без труда катается на велосипеде, поворачивая на ходу. Может одновременно действовать руками и ногами (хлопать в ладоши и притопывать). Обувается и одевается чаще всего самостоятельно. Расстегивает застёжки - молнии, кнопки и пуговицы без посторонней помощи, но застегивает с трудом.

Есть сам, но наливает неаккуратно, так что жидкость оказывается не в чашке, а на столе.

Умеет забивать гвозди молотком. С игрушечной посудой обращается как с настоящей, может налить в маленький кувшин воды или молока. Умеет пользоваться ножницами.

Может копировать простейшие рисунки - круги, прямые, пересекающиеся линии. Рисует человека с шестью частями тела (голова, руки, ноги, туловище), хотя и примитивно. К рисунку, на котором изображен человек без рук и ног, может дорисовать недостающие конечности. Легко строит башню из десяти кубиков.

Неплохо ориентируется в пространстве. Может пройти в нужную точку или в заданном направлении, не сталкиваясь с другими детьми. С закрытыми глазами может коснуться пальцем руки кончика носа. Аккуратно берет кубик средних размеров большим и указательным пальцами.

При необходимости дотянуться до чего либо, с трудом удерживает равновесие, особенно если стает на цыпочки.

Умеет рисовать квадрат, но вертикальные линии рисует обычно более длинными, чем горизонтальные. Правильно, хотя и медленно решает головоломку из восьми частей. Подбирает аналогичные и тождественные геометрические фигуры.

Знает и умеет писать некоторые буквы.

Пользуясь ножницами, старается резать ровно. Забивая гвозди, держит молоток около его ударной части.

Фиксирует взгляд на движущемся предмете: легче - на перемещающемся слева направо или справа налево, труднее - на движущемся вниз и снизу вверх.

Умеет делать кончиком языка круговые движения.

### **Три с половиной года**

Ребенок умеет бегать, ускоряя и замедляя бег. Может балансировать на одной ноге и ходить на цыпочках. Легко поворачивается боком, чтобы преодолеть узкий проход на пути. Держит равновесие на одной ноге в течение 2 секунд. Делает короткие прыжки на одной ноге. Шагает, ступая с пятки на носок.

Достаточно ловко ловит брошенный ему мяч, при этом руки держит так, чтобы их видеть, локти разводит в стороны. Переносит вес тела для броска. Легко поднимается с корточек. Разворачивает обертку и достает конфету без посторонней помощи.

Может с равным успехом использовать обе руки, но уже намечается предпочтение одной из них. С помощью тренера может выполнять движения, требующие точной координации действий рук, ног, глаз.

Рисует круг и пересекающиеся линии без образца перед глазами. Умеет самостоятельно рисовать квадрат, но с загнутыми или закругленными углами.

### **Четыре года**

Ребенок легко удерживает равновесие при ходьбе и беке. На бегу достаточно свободно сворачивает за угол, меняет направление или останавливается. Может чередовать бег с прыжками. Может стоять на одной ноге 4-8 сек. Неуклюже подпрыгивает на одной ноге. Чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке.

Поднимается по всяческой лестнице, меняя ноги (иногда с посторонней помощью). Может перепрыгнуть через препятствие высотой до 35 см. Делает три прыжка вперед, удерживая равновесие, при этом слегка сгибает колени. Умеет делать кувырок вперед. Может простоять на одной ноге в течение 10 сек., руки на бедрах.

Одевается самостоятельно, но еще не умеет зашнуровать обувь.

Строит мост из 6 кубиков. Рисует человека с шестью частями тела. Может срисовать треугольник, хотя с неравными сторонами и основанием, не параллельными краю листа бумаги.

Формируется четкое предпочтение правой руки (редко - левой).

### **Четыре с половиной года**

Ребенок умеет ходить задом наперед, переступая с носка на пятку. Одинаково уверенно прыгает на правой и левой ноге. Может прыгнуть в сторону, делая четверть

оборота. Может пройти "веревочкой", заноса одну ногу за другую, хотя и не очень ловко.

Самостоятельно зашнуровывает ботинки и завязывает шнурки "бантиком".

Умеет писать некоторые буквы, а основном заглавные, хотя они выходят, как правило, очень большими, перевернутыми "вверх ногами" или обращенными в противоположную сторону.

### **Пять лет**

Тщательно контролирует движения частей тела. Ловит мяч двумя руками, хотя и не всегда удачно. Может многократно ударять об пол и ловить мяч.

Удерживает равновесие, стоя на одной ноге, в течение 15 секунд.

Хорошо прыгает, может ходить по бревну (5x10x200 см). Умеет неплохо кататься на 2-х колесном велосипеде и на роликах. Ловко прыгает через веревку (скакалку).

Бросая мяч или другой предмет, переносит центр тяжести тела благодаря тому, что делает шаг вперед ногой, противоположной руке, которая бросает предмет (левая нога - правая рука). Может хватать летящий мяч.

Исполняет под музыку различные движения, меняя позу в соответствии с громкостью или высотой звука. Умеет делать простые танцевальные па.

Различает квадрат, прямоугольник и треугольник. Может достаточно верно срисовать прямоугольник. Уверенно застегивает и расстегивает пуговицы.

Устанавливается четкое доминирование правой или левой руки.

# *Приложения*

### Возрастно – половые показатели двигательных качеств детей дошкольного возраста

Пол	Бег на 30 м, сек.	Бег на 10 м, сек.	Бег на расстояние, сек.	Метание набивного мяча, см	Метание мешочка с песком в даль		Прыжок в длину с места, см	Прыжок в высоту с места, см	Статическое равновесие, сек.	Становая сила, кг	Сила кисти рук, кг	
					Правая рука	Левая рука					Правая рука	Левая рука
4 года												
Мальчи ки	10,5-8,8	3,3-2,4	-	117-185	2,5-4,1	2,0-3,4	60-90	14-18	3,3-5,1	14-18	3,9-7,5	3,5-7,1
Девоч- ки	10,7-8,7	3,4-2,6	-	97-178	2,4-3,4	1,8-2,8	55-93	12-15	5,2-8,1	12-16	3,1-6,0	3,2-5,6
5 лет												
Мальчи ки	9,2-7,9	2,5-2,1	-	187-270	3,9-5,7	2,4-4,2	100-110	20-26	7,0-11,8	18-25	6-9	6-8
Девоч- ки	9,8-8,3	2,7-2,2	-	138-221	3,0-4,4	2,5-3,5	95-104	20-35	9,4-14,2	14-20	6-8	5-7
6 лет												
Мальчи ки	7,8-7,0	2,2-2,0	-	450-570	6,7-7,5	5,8-6,0	116-123	22-25	40-60	20-23	11	10,5
Девоч- ки	7,8-7,5	2,4-2,2	-	340-520	4,0-4,6	4,0-4,4	111-123	21-24	50-60	19-21	10	9

\* - расстояние и время пробегания дистанции на выносливость колеблются у детей в больших пределах, поэтому в таблице они не приводятся.

**Показатели физической подготовленности  
детей 4-7 лет (M±1σ)**

Показатели	Пол	Возраст в годах			
		4	5	6	7
Скорость бега на 10 м с хода (сек)	М	3,0-2,3	2,6-2,1	2,5-1,8	2,3-1,7
	Д	3,2-2,4	2,8-2,2	2,7-1,9	2,6-1,9
Скорость бега на 30 м со старта (сек)	М	9,8-7,9	9,1-7,1	7,6-6,5	7,0-6,0
	Д	10,2-7,9	8,8-7,0	8,4-6,5	8,3-6,3
Длина прыжка с места (см)	М	64,0-91,5	82,0-107,0	95,0-132,0	112,0-140,0
	Д	60,0-88,0	77,0-103,0	92,0-121,0	97,0-129,0
Дальность броска набивного мяча (1 кг) из-за головы (см)	М	125,0-205,0	165,0-260,0	215,0-340,0	270,0-400,0
	Д	110,0-190,0	140-230,0	175,0-300,0	220,0-350,0
Скорость бега (сек) на 90 м	М	-	37,3-27,3	-	-
	Д	-	37,0-26,2	-	-
Скорость бега (сек) на 120 м	М	-	-	38,6-30,6	-
	Д	-	-	40,8-30,2	-
Скорость бега (сек) на 150 м	М	-	-	-	41,6-33,9
	Д	-	-	-	43,9-34,9
Скорость бега (сек) на 300 м	М	-	-	105,1-85,8	97,3-81,8
	Д	-	-	107,2-84,2	101,2-84,6

**Некоторые показатели функционального состояния  
организма детей 4 – 7 лет (M±1σ)**

Показатели	Пол	Возраст в годах			
		4	5	6	7
Сила мышц правой кисти (кг)	М	4,0-8,0	6,0-10,5	8,0-12,5	10,0-12,5
	Д	3,5-7,5	4,5-9,0	6,0-11,0	7,5-12,0
Сила мышц левой кисти (кг)	М	3,5-7,5	5,0-10,0	6,0-10,5	8,0-11,5
	Д	3,5-6,5	4,5-8,5	5,5-9,5	7,0-10,5
Жизненная емкость легких (мл)	М	900-1200,0	1000,0-1400,0	1200,0-1600,0	1300,0-1700,0
	Д	900-1150,0	1000,0-1400,0	1150,0-1500,0	1250,0-1600,0
Физическая работоспособность (PWC 170 кгм/мин)	М	114,3-178,6	140,6-218,0	165,6-256,6	180,2-290,4
	Д	119,8-181,8	134,5-210,5	178,0-265,9	174,5-283,0



## ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_  
 Возраст ребенка к моменту поступления в детское учреждение \_\_\_\_\_  
 Дата поступления \_\_\_\_\_

Обследуемые характеристики	Результаты обследования
1. Семейный портрет Состав семьи Образование родителей Жилищные условия Материальное положение Психологический климат	
2. Уровень физического развития (норма, выше или ниже нормы)	
3. Общее состояние здоровья (заболевание в днях за год). Профиль заболевания.	
4. Группа здоровья (I – V)	
5. Уровень развития моторики: А). Степень освоенности основных движений. Б). Уровень развития мелкой моторики и координации движений (соответствует норме, выше или ниже нормы) В). качества: - быстрота - выносливость - сила - ловкость - гибкость (соответствие норме)	
6. Общение: - со сверстниками - со взрослыми (норма или отклонения)	
7. Особенности нервно – психического развития: - внимание - память - мышление - речь (соответствие возрастным показателям)	
8. Интересы и склонности	
9. Привычки	
10. Культурно – гигиенические навыки	

## КАРТА ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ТРЕТЬЕГО ГОДА ЖИЗНИ.

Ф. И. ребенка \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Параметры наблюдения и возрастные нормативы	начало года	конец года	соответ- ствие нормати- вам	Личност- ные осо- бенности
<b>Общая моторика</b>				
1. Приседать из положения стоя				
2. Ходить по обозначению				
3. Прыжки на 2-х ногах				
4. Бросание мяча одной рукой на 125 см				
5. Бросание мяча двумя руками				
6. Лазание по гимнастической стенке				
7. Ходьба по гимнастической скамейке				
8. Спрыгивание с гимнастической скамейки с поддержкой				
9. Перешагивание через препятствие (высота 30-35 см)				
<b>Тонкая моторика: (выявление ведущей руки, изодетельность)</b>				
1. Рисует карандашом (штрихи, пятна, пучки, клубки) простые предметы				
2. Открывает крышки, коробочки, шкатулки				
3. Красит пальцем				
4. Нанизывает бусы				
5. Вкладывает друг в друга 3 одинаковые формы разной величины				
6. Рисует человека – «головонога»				
<b>Сенсорное развитие, зрительно-моторные координации</b>				
1. Крутит пальцем диск телефона, нажимает выключатель				
2. Рисует по образцу крестик, кружок				
3. Разбирает и складывает пирамидку без учета величины				
4. Выделяет парную картинку по образцу				
5. В конце года собирает пирамидку из восьми колец				
6. Цвет (красный, синий, зеленый, желтый) к концу года				
7. Размер (большой, маленький)				
<b>Понимание речи</b>				
1. Увеличение словарного запаса до 100 слов в месяц				
2. Понимает сложно-подчиненные предложения (когда я буду...)				
3. Понимает вопросы (что у тебя в руках?)				
4. Понимает наиболее распространенные прилагательные				
5. Выполняет двухступенчатую инструкцию (сначала, а потом...)				
<b>Показатели правильности речи</b>				
1. В 2,6-3 года строит предложение из 3-4 слов				
2. Употребляет знакомые слова в нескольких граммати- ческих формах (дай, дает, дам), (киса, кисс, кису)				
3. В 3 года употребляет многие виды сложноподчиненных предложений				
4. Воспроизводит интонационно-ритмические контуры слов «паявос» (паровоз)				

## КАРТА ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ЖИЗНИ.

Ф.И.О. ребенка \_\_\_\_\_  
 Дата рождения \_\_\_\_\_ Дата наблюдения \_\_\_\_\_

Параметры наблюдения и возрастные нормативы	начало года	конец го- да	соответст- вие нор- мативам	личност- ные осо- бенности
<b>Общая моторика</b>				
1. Бросает мяч через голову				
2. Хватает катящийся мяч				
3. Спускается вниз по лестнице, используя попеременно ту или другую ногу				
4. Стоит на ноге в течение 10 мин./сек.				
5. Прыгает на одной ноге				
6. Сохраняет равновесие при качании на качелях				
7. Перепрыгивает через веревочку на высоте 5 см. Начинает прыгать в длину				
8. Взбирается на скамью шириной 10 см, высотой 20 см, проходит по ней 1,5 – 2 м и самостоятельно спускается				
<b>Тонкая моторика, зрительно-моторные координации</b>				
1. Копирует формы несколькими чертами				
2. Собирает и строит из 9 кубиков				
3. К 3,6 г. осваивает симметрию: рисует симметричные узоры				
4. Срисовывает, а затем и рисует круг и прямоугольник				
5. Обводит по контурам				
6. Воспроизводит формы, в том числе шестигранника				
7. Находит недостающий для завершения постройки кубик, подобрав его по форме и цвету				
8. Складывает простейшую мозаику				
9. Рисует человека – «головонога», к четырем годам рисует у него руки, на лице – глаза и рот				
<b>Развитие восприятия</b>				
1. Разбирает и складывает шестисоставную матрешку				
2. Выполняет задания «Почтовый ящик» путем целенаправленных проб				
3. Конструирует из кубиков по подражанию				
4. Складывает разрезную картинку из 2–3 частей путем проб				

## КАРТА ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ПЯТОГО ГОДА ЖИЗНИ

Ф.И.О. ребенка \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_ Дата наблюдения \_\_\_\_\_

Параметры наблюдения и возрастные нормативы	Начало года	Конец года	Соответствие норматива	Личностные особенности
<b>Общая моторика :</b>				
1. Прыгает попеременно на одной и другой ноге				
2. Свободно прыгает на одной ноге				
3. К 5г. прыгает в длину до 70 см				
4. Прыгает в высоту до 30 см				
5. Бег в течении 20-25 сек.				
6. Поднимается вверх по лестнице				
<b>Тонкая моторика :</b>				
1. Уверенно пользуется карандашом и кисточкой				
2. С 4л. рисует у человека туловище, руки и ноги. На лице – глаза и рот.				
3. Рисует простой "дом" (квадрат и диагонали)				
4. Постройки более, чем на 9 кубиков				
5. Складывает бумагу более, чем в 1 раз				
6. Определяет предметы в мешочке на ощупь				
7. Лепит из пластилина от 2 до 3 частей				
<b>Зрительно-моторные координации :</b>				
1. Копирует заглавные печатные буквы				
2. Копирует квадрат, звезду				
3. Дополняет 3 части в незавершенную картину				
4. Определяет положение предметов относительно себя: справа, слева, впереди, позади, сверху, снизу, дальше, ближе				
5. Раскрашивает простые формы				
<b>Развитие восприятия : выявление перехода в развитии от наглядно-действенного к наглядно-образному мышлению</b>				
1. Различает и называет оттенки цветов				
2. Выполняет задание "Почтовый ящик" путем примеривания. У детей 4л. допустимы отдельные пробы. С 5л. пользуется больше зрительным соотношением				
3. Разбирает и складывает 3-составную и 4-составную матрешку, не прибегая к пробам, а путем примеривая или зрительного соотношения				
4. Складывает разрезную картинку из 2-3 частей путем зрительного соотношения				

## КАРТА ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ШЕСТОГО ГОДА ЖИЗНИ.

Ф. И. ребенка \_\_\_\_\_  
 Дата рождения \_\_\_\_\_ Даты наблюдения \_\_\_\_\_

Параметры наблюдения и возрастные нормативы	начало года	конец года	соответствие нормативам	Личностные особенности
<b>Общая моторика</b>				
Бегает на дистанцию 15 – 20 м.				
Прыгает в высоту до 40 – 42 см.				
Прыгает в длину на 80 – 90 см.				
Прыгает попеременно на одной и другой ноге				
Бегает на носочках				
<b>Тонкая моторика</b>				
В рисунке человека изображает нос, уши, шею. Руки и ноги «полные», рисуются двумя линиями. На голове шляпа, на ногах обувь. Через одежду проступают линии тела.				
Рисует целые картины по замыслу (раньше ребенок рисовал как знает, а с 5 до 6 лет начинает отражать то, что видит).				
Рисунок выразителен, краски разнообразны				
Режет ножницами по линии, повторяя ее изгибы				
<b>Зрительно-моторные координации</b>				
Аккуратно вырезает картинки.				
Пишет печатные буквы, слова из 3 – букв, свое имя и числа.				
Дополняет недостающие детали к картинке.				
Воспроизводит геометрические фигуры по образцу.				
<b>Развитие восприятия</b>				
Собирает по образцу картинку, разрезанную на разные по размеру и форме части. К 6 годам – 6 частей.				
Угадывает по частям целое (детали могут быть не особо характерные).				
Изучает алфавит, составляет слоги и запоминает написанные несколько слов.				

## КАРТА ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА 6-7 ЛЕТ

Ф. И. ребенка \_\_\_\_\_

Дата поступления \_\_\_\_\_

Параметры наблюдения и возрастные нормативы	начало года	конец года	соответствие нормативам	личностные особенности
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ</b>				
• Группа здоровья				
• Развитие движений:				
1) попеременное соединение большого пальца с каждым из остальных пальцев руки				
2) перекладывание двумя пальцами мелких предметов (бусинок, спичек) из группы по одному в коробку				
а) время намотки нити в игре «Мотальщики» (отметить П.И.)				
3) плечи расправлены, корпус прямой				
4) походка естественная, упругая				
5) естественность и разнообразие в позах, их смене				
6) может стоять на цыпочках с открытыми глазами (10 сек)				
а) поза «Фламинго»				
7) может бегать с преодолением препятствий (обегать кегли, пролезать в обруч и т.п.)				
8) может подбрасывать и ловить мяч двумя руками с хлопком				
9) прыгать в длину с места				
10) бегать со старта				
• Проявление эмоциональных состояний в движении				
<b>1. Психомоторное благополучие:</b>				
1) свобода, непринужденность движений				
2) взгляд прямой, открытый, заинтересованный				
3) мимика живая, выразительная				
4) мимика спокойная				
5) продуктивность движений, радость от их выполнения				
<b>2. Психомоторное неблагополучие (наличие признака психомоторного неблагополучия отметить знаком – «флажок», его отсутствие – «галочка»)</b>				
1) подавленность, напряженность				
2) бесцельность, непродуктивность движений при их обилии или их заторможенность				
3) жестикуляция и мимика вялая, бедная, маловыразительная				
4) гримасничание или неподвижное лицо				
<b>СОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ</b>				
• легко вступает в контакт со взрослыми (педагогами, медсестрой и др.)				
• избирательно и устойчиво взаимодействует с детьми (входит в разнообразные объединения детей по интересам)				
• умеет попросить о помощи и оказать ее				
• регулирует свое поведение усвоенными нормами и правилами:				
1) сдерживает агрессивные реакции				
2) согласует творческие индивидуальные замыслы с партнерами-сверстниками				
3) чувствует настроения сверстников, может оказать поддержку				
• Аргументированно отстаивает свою точку зрения перед ровесниками и взрослыми				
• Имеет представление о себе и своих возможностях				

**Диагностика  
уровня развития физических умений детей первой младшей группы**

в \_\_\_\_\_ учебном году

№	Имя ребенка	Умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга		Умение сохранять равновесие		Умение играть в подвижные игры		Умение бросать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч		Умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед		Умение ползать между предметами, подлезать под препятствие, перелезать через бревно		Общий балл	
	критерии	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V
	Месяц														
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															
25															
26															

**Диагностика  
уровня развития физических качеств и умений детей второй младшей группы**

в \_\_\_\_\_ учебном году

№	Имя ребенка	критерии		Умение ходить прямо с выполнением заданий		Умение бегать, сохраняя равновесие, с выполнением заданий		Умение сохранять равновесие при ходьбе, беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы		Умение ползать и лазать		Умение отталкиваться в прыжках на двух ногах		Умение прыгать в длину с места (не менее 40 см)		Владение упражнениями с мячом		Умение метать предметы обеими руками на расстояние не менее 5 м		Общий балл		
		Месяцы	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V		
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						
18																						
19																						
20																						
21																						
22																						
23																						
24																						
25																						



**Диагностика  
уровня развития физических качеств и умений детей  
средней группы**

в \_\_\_\_\_ учебном году

№	Имя ребенка	критерии		Умение выполнять разные виды ходьбы и бега, согласовывая движения рук и ног		Умение сохранять равновесие при выполнении различных упражнений		Умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед		Умение прыгать в высоту, в длину, перепрыгивать через предметы		Владение школой мяча		Умение перестраиваться в колонну по 1, по 2, по 3 человека		Умение ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны		Умение ходить на лыжах скользящим шагом		Умение кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево		Общий балл	
		Месяцы	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	
1																							
2																							
3																							
4																							
5																							
6																							
7																							
8																							
9																							
10																							
11																							
12																							
13																							
14																							
15																							
16																							
17																							
18																							
19																							
20																							
21																							
22																							
23																							
24																							
25																							
26																							

**Диагностика уровня  
сформированности физических качеств и умений у детей  
старшей группы**

в \_\_\_\_\_ учебном году

№	Имя ребенка	Владение различными видами ходьбы		Умение сохранять равновесие		Владение различными видами ползания и лазания		Умение перестраиваться в колонну по одному по двое, по трое, в круг		Умение выполнять повороты направо, налево, кругом		Умение выполнять прыжки различными способами		Умение прыгать с разбега в длину (100 см), в высоту (30-40 см)		Умение прыгать через скакалку		Владение школой мяча		Умение ходить на лыжах скользящим шагом		Умение плавать произвольным способом		Умение ездить на двухколесном велосипеде и самокате		Общий балл	
Месяцы		IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V		
1																											
2																											
3																											
4																											
5																											
6																											
7																											
8																											
9																											
10																											
11																											
12																											
13																											
14																											
15																											
16																											
17																											
18																											
19																											
20																											
21																											
22																											
23																											
24																											
25																											
26																											

**Диагностика  
уровня физических качеств и умений  
детей подготовительной к школе группы**

в \_\_\_\_\_ учебном году

№	Имя ребенка	критерии		Умение правильно выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание)		Умение спрыгивать на маткое покрытие с высоты до 40 см; мяч приземляться		Умение прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см		Умение перестраиваться в колонны, соблюдать интервал во время передвижения		Умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе под музыку		Умение сохранить правильную осанку		Умение прыгать через скакалку разными способами		Умение бросать предметы в вертикальную и горизонтальную цели с расстояния 4-5 м		Владение школой мяча		Умение ходить на лыжах переступным шагом		Умение плавать произвольно на расстоянии 15 метров		Умение сидеть на двухколесном велосипеде		Общий балл	
				IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V
Месяцы																													
1																													
2																													
3																													
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													
11																													
12																													
13																													
14																													
15																													
16																													
17																													
18																													
19																													
20																													
21																													
22																													
23																													
24																													
25																													
26																													

## Содержание

Информационная справка.....	3
Пояснительная записка.....	4
Принципы подхода к решению задач физкультурно-оздоровительной работы.....	5
Развивающая предметно-пространственная среда для реализации программы «Здоровье».....	6
Возможности дошкольного образовательного учреждения для реализации программы.....	8
основные направления деятельности по программе «Здоровье».....	10
Модель организации деятельности участников образовательных отношений по формированию у дошкольников представлений о здоровом образе жизни и навыков здорового образа жизни .....	11
Формы работы по реализации программы.	
• Работа с педагогическими кадрами .....	12
• Работа с детьми .....	13
• Работа с родителями .....	14
Модель медико-педагогического взаимодействия в процессе реализации программы «Здоровье».....	15
Содержание отдельных видов деятельности .....	16
Комплекс мероприятий по реализации задач программы «Здоровье» .....	17
Формирование здорового образа жизни дошкольников через систему физкультурно-оздоровительных мероприятий .....	20
Система оздоровительных мероприятий в ДОУ .....	21
Режим двигательной активности. Двигательный режим в ДОУ.....	22
Физкультурно-оздоровительная работа в течение дня	
• Утренняя гимнастика .....	23
• Подвижные игры и физические упражнения на прогулке .....	24
• Подвижные игры.....	25
• Активный отдых .....	26
Методы определения физического развития и физической работоспособности .....	26
Методика определения физических качеств и навыков .....	30
Двигательная активность ребёнка и её определение.....	33
Развитие общих и специфических двигательных навыков у детей в возрасте от 3 до 5 лет .....	35
<b>Приложения</b>	
Возрастно-половые показатели двигательных качеств детей дошкольного возраста .....	39
Показатели физической подготовленности детей 4-7 лет .....	40
Некоторые показатели функционального состояния организма детей 4-7 лет .....	40
Диагностическая карта .....	41
Карта психофизического и социального развития ребенка третьего года жизни .....	42

Карта психофизического и социального развития ребенка четвертого года жизни.....	43
Карта психофизического и социального развития ребенка пятого года жизни .....	44
Карта психофизического и социального развития ребенка шестого года жизни .....	45
Карта психофизического и социального развития ребенка 6-7 лет .....	46
Диагностика уровня овладения основами двигательной культуры детьми второй младшей группы (программа «Детство») .....	47
Диагностика уровня развития физических умений детей первой младшей группы .....	48
Диагностика уровня развития физических качеств и умений детей второй младшей группы .....	49
Диагностика уровня развития физических качеств и умений детей средней группы .....	50
Диагностика уровня физических качеств и умений у детей старшей группы .....	51
Диагностика уровня физических качеств и умений детей подготовительной к школе группы.....	51