

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное бюджетное учреждение Свердловской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Лад»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБУ СО «ЦППМСП «Лад»
протокол от 26.12.2024 № 3

УТВЕРЖДАЮ
директор ГБУ СО «ЦППМСП «Лад»
И.В. Пестова
« 26 » декабря 2024



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Здоровячок»

Авторы-составители:
Толстова Светлана Геннадьевна,
инструктор по физической культуре

Коробова Екатерина Владимировна,
методист

2024 год

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Актуальность программы.....	3
1.2.	Цель программы.....	5
1.3.	Задачи программы.....	5
1.4.	Участники программы.....	5
1.5.	Объем и продолжительность программы.....	5
1.6.	Планируемые результаты освоения детьми программы	6
1.7.	Оценка качества освоения программы.....	6
1.8.	Условия реализации программы:.....	6
1.9.	Кадровые условия реализации программы.....	7
1.10.	Нормативно правовое обеспечение	7
2.	Учебный план программы.....	7
2.1.	Учебный план занятий с детьми раннего возраста (1,5 - 3 лет).....	8
2.2.	Учебный план занятий с детьми младшего дошкольного возраста(4-5 лет).....	9
2.3.	Учебный план занятий с детьми старшего дошкольного возраста (6-7 лет).....	10
3.	Содержание учебного плана программы.....	10
3.1.	Содержание учебного плана программы для детей раннего возраста (1,5 - 3 лет).....	10
3.2.	Содержание учебного плана программы для детей младшего дошкольного возраста (4-5 лет).....	12
3.3.	Содержание учебного плана программы для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет).....	14
4.	Календарный учебный график.....	17
5.	Особенности взаимодействия с семьями.....	17
6.	Методическое обеспечение.....	19
	Список литературы.....	20
	Приложение 1. Картотека упражнений пальчиковой гимнастики.....	21
	Приложение 2. Картотека упражнений дыхательной гимнастики.....	24
	Приложение 3. Картотека упражнений на релаксацию.....	26
	Приложение 4. Оценка результативности реализации программы.....	27

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность программы

Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения – одна из важнейших задач современного образования. Основы здоровья человека закладываются в детстве, и важную роль в этом играет физкультурно-оздоровительная работа.

Главная цель физического воспитания детей дошкольного возраста – удовлетворение их естественной биологической потребности в движении, достижение всестороннего двигательного развития. Образовательные задачи предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте. Кроме того, современные программно – методические разработки (Глазыриной Л.Д., Кудрявцева В.Г., Егорова Б.Б.) нацеливают педагогов на постановку специфических проблемно – двигательных задач физического воспитания. Так, например, в процессе освоения основных движений у ребенка можно развивать различные виды памяти: эмоциональную, образную, словесную. Доказана роль физического воспитания в развитии восприятия и мышления, воображения дошкольников, расширении их познавательных возможностей и развитии интеллектуальных способностей.

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей. Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, создает оптимальные условия для двигательной активности детей;

- принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально-нравственного и художественно-эстетического воспитания;

- принцип взаимосвязи физической культуры с жизнью;

- принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстраивать всю систему физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития;

- принцип комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой;

- принцип индивидуализации позволяет, учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирать для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений;

- принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности, чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий;

- принцип единства с семьей, предполагающий единство требований в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

В настоящее время педагоги и психологи отмечают, что среди детей раннего и дошкольного возраста резко увеличилось количество детей, имеющих различные отклонения в психомоторном развитии. Своевременная адекватная помощь ребенку позволяет более эффективно компенсировать нарушения его психофизического и психомоторного развития и тем самым смягчить, а возможно, и предупредить вторичные отклонения.

Огромные возможности профилактики и коррекции отклонений в психомоторном развитии лежат в осознанном отношении родителей к данной

проблеме. Исследования показали, что современные родители, воспитывая детей, все больше нуждаются в помощи специалистов. Увеличивается потребность в создании комплексных коррекционно-развивающих программ, направленных на развитие двигательной сферы ребенка, а также компенсацию психофизического развития детей с отклонениями в развитии с активным участием в них родителей.

1.2. Цель программы

Цели программы:

- создание условий для коррекции, развития и совершенствования двигательных навыков, укрепление здоровья детей раннего и дошкольного возраста, в том числе и с нарушениями двигательной сферы.

1.3. Задачи программы

Задачи:

- коррекция, развитие и совершенствование навыков основных видов движений (ходьбы, бега, ползания, лазания, прыжков, катания, бросания, ловли);
- развитие физических качеств (координации, гибкости, быстроты);
- овладение подвижными играми с правилами;
- формирование навыков саморегуляции в двигательной сфере;
- информирование родителей о закономерностях физического развития ребенка и организации двигательного режима ребенка дошкольного возраста.

1.4. Участники программы

Дети в возрасте от 1,5 до 7-ми лет, в том числе и с нарушениями двигательной сферы.

1.5. Объем и продолжительность программы

Учебная программа рассчитана на 16 занятий. Продолжительность программы при 2 посещениях в неделю составляет 2 месяца.

Форма обучения очная, без использования дистанционных технологий.

1.6. Планируемые результаты освоения детьми программы

Ожидаемый результат: сохранение и укрепление здоровья детей раннего и дошкольного возраста, в то числе с нарушениями двигательной сферы; положительные изменения в развитии психомоторных качеств (координации движений, мелкой моторики), в развитии основных видов движений (ходьбы, бега, прыжков, лазаний, бросков, ловли мяча); развитие и поддержание у детей интереса к занятиям физической культурой; повышение педагогической компетентности родителей в вопросах физического воспитания.

В ходе реализации программы оценивается уровень развития двигательных навыков, развитие координации движений.

Формами контроля реализации программы являются:

- включенное наблюдение за детьми в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

1.7. Оценка качества освоения программы

Двигательные умения и навыки детей оцениваются по результатам наблюдения при выполнении основных видов движений (приложение № 4).

1.8. Условия реализации программы:

Материально-технические средства (МТС) физической культуры (спортивный инвентарь, оздоровительное оборудование, нестандартное оборудование):

Возраст МТС	Ранний возраст	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Спортивное оборудование	Физкультурное оборудование, мягкие модули, мягкие игрушки, игрушки-двигатели	Комплекты оборудования для общеразвивающих упражнений, подвижных игр и игровых упражнений	Комплекты оборудования для общеразвивающих, легкоатлетических и спортивных упражнений, подвижных и спортивных игр

Нестандартное оборудование	«Ветерок в бутылочке»	«Ветерок в бутылочке», «Моталочки», «Платочки с пуговицами»	«Ветерок в бутылочке», «Моталочки», «Платочки с пуговицами», «Парашют»
Оздоровительное оборудование	Массажные коврики и дорожки, массажные мячи, фитболы		

Реализацию программы осуществляет педагог с высшим или средним профессиональным образованием по специальности или направлению подготовки «Инструктор по физической культуре», «Инструктор по физической культуре для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивной физической культуре)».

1.9. Нормативно правовое обеспечение

Нормативно правовое обеспечение данной программы соответствует действующему законодательству РФ и локальным актам ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо».

2. Учебный план программы

Для каждого ребенка/группы детей инструктор по физической культуре разрабатывает индивидуальный образовательный план (определяет те компоненты программы, которые будут включены в учебно-тематический план работы с конкретным ребенком/группой детей). Индивидуальный образовательный план определяется возрастной категорией ребенка, образовательными потребностями, индивидуальными способностями и возможностями ребенка (уровень готовности к освоению программы).

При разработке индивидуального плана учитываются следующие принципы:

- принцип опоры на обучаемость ребенка (соблюдение данного принципа предполагает выявление потенциальных способностей к усвоению новых знаний, как базовой характеристики, определяющей проектирование индивидуальной траектории развития ребенка);

- принцип соотнесения уровня актуального развития и зоны ближайшего развития;
- принцип соблюдения интересов ребенка;
- принцип тесного взаимодействия и согласованности работы «команды» специалистов;
- принцип отказа от усредненного нормирования.

2.1 Учебный план занятий с детьми раннего возраста (1,5 - 3 лет)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество времени		Формы аттестации/ контроля
		Время на 1 зан, мин	Время на курс зан., час	
1.	Ходьба	5	1,3	включенное наблюдение за детьми в процессе занятий
2.	Бег	1	0,3	включенное наблюдение за детьми в процессе занятий
3.	Прыжки	1	0,3	проверка выполнения отдельных упражнений
4.	Лазания, перелезания	2	0,5	проверка выполнения отдельных упражнений
5.	Упражнения с мячом	1	0,3	проверка выполнения отдельных упражнений
6.	Общеразвивающие упражнения	3	0,8	включенное наблюдение за детьми в процессе занятий
7.	Подвижные игры	4	1,0	включенное наблюдение за детьми в процессе занятий
8.	Дыхательные упражнения	1	0,3	проверка выполнения отдельных упражнений
9.	Упражнения на релаксацию	1	0,3	включенное наблюдение за детьми в процессе занятий
10.	Пальчиковая гимнастика	1	0,3	выполняется с родителями
Всего: занятий 16		20	5,3	

2.2 Учебный план занятий с детьми младшего дошкольного возраста (4-5 лет)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество времени		Формы аттестации/ контроля
		Время на 1 зан, мин	Время на курс зан., час	

1.	Ходьба	5	1,4	включенное наблюдение за детьми в процессе занятий, проверка выполнения отдельных упражнений
2.	Бег	2	0,5	включенное наблюдение за детьми в процессе занятий
3.	Прыжки	1	0,3	проверка выполнения отдельных упражнений, выполнение установленных заданий
4.	Лазания, перелезания	2	0,5	проверка выполнения отдельных упражнений, выполнение установленных заданий
5.	Упражнения с мячом	1	0,3	проверка выполнения отдельных упражнений
6.	Общеразвивающие упражнения	4	1,0	включенное наблюдение за детьми в процессе занятий
7.	Подвижные игры	5	1,4	включенное наблюдение за детьми в процессе занятий
8.	Дыхательные упражнения	1	0,3	проверка выполнения отдельных упражнений
9.	Упражнения на релаксацию	2	0,5	включенное наблюдение за детьми в процессе занятий
10.	Пальчиковая гимнастика	2	0,5	выполняется с родителями и самостоятельно
Всего: занятий 16		25	6,7	

2.3 Учебный план занятий с детьми старшего дошкольного возраста (6-7 лет)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество времени		Формы аттестации/ контроля
		Время на 1 зан, мин	Время на курс зан., час	
1.	Ходьба	5	1,4	включенное наблюдение за детьми в процессе занятий, проверка выполнения отдельных упражнений
2.	Бег	2	0,5	включенное наблюдение за детьми в процессе занятий,

				проверка выполнения отдельных упражнений
3.	Прыжки	1	0,3	проверка выполнения отдельных упражнений, выполнение установленных заданий
4.	Лазания, перелезания	2	0,5	проверка выполнения отдельных упражнений, выполнение установленных заданий
5.	Упражнения с мячом	3	0,8	проверка выполнения отдельных упражнений, выполнение установленных заданий
6.	Общеразвивающие упражнения	4	1,1	включенное наблюдение за детьми в процессе занятий
7.	Подвижные игры	6	1,6	включенное наблюдение за детьми в процессе занятий
8.	Дыхательные упражнения	2	0,5	проверка выполнения отдельных упражнений
9.	Упражнения на релаксацию	3	0,8	включенное наблюдение за детьми в процессе занятий
10.	Пальчиковая гимнастика	2	0,5	включенное наблюдение за детьми в процессе занятий
Всего: занятий 16		30	8	

3. Содержание учебного плана программы

3.1 Содержание учебного плана программы для детей раннего возраста (1,5 - 3 лет)

№ п/п	Название раздела, темы	Задания, упражнения, игры
1.	Ходьба	От 1 г. до 1 г. 6 мес. — ходить без опоры в прямом направлении, по лежащей на полу доске, дорожке; по наклонной доске (приподнятой одним концом на 10—15 см), входить на ящик, модуль высотой 10 см и сходить с нее; перешагивать через палку, веревку, положенные на пол, землю или приподнятые на высоту 5—10 см от пола. Игры: «Принеси игрушку», «Пройди по дорожке (тропинке)», «Поднимай ноги выше», «Догони собачку». С 2 лет ходить «стайкой» за взрослым в заданном направлении, меняя направление; перешагивая через линии, кубики; огибая предметы; парами; по кругу, взявшись за руки; переходить от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе. Игры: «К куклам в гости», «По тропинке», «Догоните меня», «Принеси предмет», «Пузырь».
2.	Бег	Для детей от 1 г. до 1 г. 6 мес. — игры «Все скорее ко мне», «Догони мячик». С 2 лет — бегать за взрослым, убегать от него; бегать в разных догонять катящиеся предметы; пробегать между линиями (30—25 см), не наступая на них; бегать непрерывно в течение 30—40

		сек.; пробегать медленно до 80 м. Игры: «Поезд», «Самолеты», «Догони собачку», «Догони мяч».направлениях, не сталкиваясь друг с другом;
3.	Прыжки	С 2 лет - прыгать на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед; подпрыгивать вверх, стараясь коснуться предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; перепрыгивать через линию, веревку, положенную на пол; через две параллельные линии (от 10 до 30 см). Игры: «Подпрыгни до ладони», «Позвони в колокольчик», «Прыгай, как мячик», «Пробеги-подпрыгни», «Зайка беленький сидит», «Зайка серый умывается».
4.	Ползания, лазания, перелезания	От 1 года до 1 г. 6 мес. — проползать на заданное расстояние, под палку, в обруч; влезать со страховкой на стремянку высотой 1 м, слезать с нее. Игры: «Доползи до погремушки», «Проползи в обруч». От 1 г. 6 мес. до 2 лет — подползать под веревку, скамейку; переползать через бревно; влезать со страховкой на стремянку (высотой 1—1,5 м) и слезать с нее. Игры: «Проползи по мостику», «Догони веревку». С 2 лет проползать на четвереньках 3—4 м; в вертикально стоящий обруч; подлезать под препятствия высотой 30—40 см. Игры: «Доползи до погремушки», «В воротики», «Не наступи на линию», «Будь осторожен», «Обезьянки», влезать на лесенку-стремянку.
5.	Упражнения с мячом	От 1 г. до 1 г. 6 мес. — скатывать мяч с небольшой горки, катать и бросать мяч взрослому, другому ребенку; бросать мяч вперед, вверх, перебрасывать мяч через ленту, натянутую на уровне груди ребенка. Игры: «Кто дальше?», «Скати с горки». От 1 г. 6 мес. до 2 лет — бросать малый мяч вдаль одной рукой, подбрасывать вверх двумя и одной рукой, бросать вниз. Игры: «Передай мяч», «Брось подальше», «Брось мяч и догони». С 2 лет скатывать мячи с горки; катание друг другу мячей, шариков, двумя и одной рукой; бросать мяч двумя руками взрослому; стараться поймать мяч, брошенный взрослым; бросать предметы (мячи, мешочки с песком, шишки и др.) в горизонтальную цель (расст. 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой. Игры: «Мяч в кругу», «Попади в воротики», «Лови мяч», «Попади в корзину».
6.	Общеразвивающие упражнения	Для детей от 1 г. до 1 г. 6 мес. — поднимать руки вверх, отводить за спину; сгибать и выпрямлять руки, помахивать кистями рук, поворачивать руки ладонями вниз и вверх; сгибать и разгибать пальцы рук. Для детей от 1 г. 6 мес. до 2 лет — поднимать и опускать руки, вытягивать руки вперед; выполнять различные движения — вращать кистями рук, сжимать и разжимать пальцы, захватывать пальцами мелкие предметы; стоя и сидя поворачиваться вправо и влево, передавая друг другу предметы, наклоняться вперед и выпрямляться; приседать с поддержкой; пытаться подпрыгивать. Игры «Птицы машут крыльями», «Маленькие и большие», «Деревья качаются», «Фонарики зажигаются». С 2 лет – движения руками

		вниз, вперед, вверх, в стороны, за спину; поднимать; сгибать и разгибать; размахивать вперед-назад; хлопать перед собой, над головой; сжимать и разжимать пальцы, захватывать пальцами мелкие предметы. Из положения стоя, сидя, лежа наклоняться вперед, в стороны; поворачиваться вправо, влево; переворачиваться со спины на живот и обратно. Из и.п. ноги вместе, слегка расставлены; сгибать и разгибать колени, приподниматься на носки; полуприседать с опорой; сгибать и разгибать стопы
7.	Подвижные игры	«Дети и медведь», «Курочка и цыплята», «Мыши водят хоровод»
8.	Дыхательные упражнения	«В лесу», «Сдуем снежинку с ладони», «Листопад», «Ветерок в бутылочке»
9.	Упражнения на релаксацию	«Покачивание на фитболе»
10.	Пальчиковая гимнастика	«Флажок», «Кого встретили в лесу?», «Семья», «Моталочки», «Платочки с пуговицами»

3.2 Содержание учебного плана программы для детей младшего дошкольного возраста (4-5 лет)

№ п/п	Название раздела, темы	Задания, упражнения, игры
1.	Ходьба	С 3 лет – ходьба в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях; врассыпную на носках; высоко поднимая колени; «змейкой», с остановкой по сигналу. С 4 лет – ходьба в разных направлениях; на пятках, на носках, высоко поднимая колени, приставными шагами в стороны, вперед, назад; чередуя ходьбу с бегом и другими движениями; с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего. Ходьба со сменой темпа и направления; сменой положений рук; на ограниченной, наклонной поверхности; сохраняя равновесие.
2.	Бег	С 3 лет – бег в колонне, по кругу по одному и парами (держась за руки); непрерывный бег длительностью до 1 минуты; быстрый бег до 10—20 м; бег в медленном темпе до 160 м. С 4 лет – бег в колонне, по кругу — по одному и парами (дети не держатся за руки). Бег на носках; широким шагом; с забрасыванием голени назад; с обеганием предметов; со сменой направления и темпа; с ускорением и замедлением; с ловлей и увертыванием; с преодолением препятствий; с сохранением равновесия после внезапной остановки; челночный (2—3х5м.). Непрерывный бег до 1,5 мин.

3.	Прыжки	С 3 лет – прыжки на месте; с продвижением вперед (2—3 м), через линии, невысокие предметы; в длину с места (до 40 см); спрыгивание с высоты (10—15 см) на мат, удерживая равновесие. С 4 лет – прыжки с продвижением вперед (на 2—3 м); с поворотом вправо, влево; на одной ноге (правой, левой). Прыжки с короткой скакалкой (произвольно); спрыгивание с высоты 20—30 см на мат. Прыжки в длину с места не менее 70 см.
4.	Лазания, перелезания	С 3 лет – ползание на четвереньках по прямой (6 м); под предметами и вокруг них; ходьба на четвереньках; подлезание под предметы, перелезание через них; пролезание в обруч; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным для ребенка способом. С 4 лет – проползание на четвереньках по прямой до 10 м; между предметами; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по лесенке-стремянке; гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо и влево.
5.	Упражнения с мячом	С 3 лет – катание мячей, шаров в определенном направлении; между предметами и с попаданием в предметы (расстояние до 1,5 м); подбрасывание и ловля мяча двумя руками; ловля мяча после удара об пол (2—3 раза подряд); метание предметов в горизонтальную цель снизу и от груди двумя руками или одной рукой (правой и левой); в вертикальную цель и на дальность правой и левой руками (расстояние до 2 метров). С 4 лет – ловля мяча после удара о пол, о стену; отбивание мяча правой или левой рукой; прокатывание по полу обычных и набивных мячей (весом 0,5 кг.).
6.	Общеразвивающие упражнения	С 3 лет – поднятие рук перед собой, вверх, в стороны; опускание рук вниз, вращение кистями рук; сжатие, разжимание пальцев рук; хлопки перед собой, над головой; повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны; выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лежа; движения выпрямленной ноги вперед, в сторону, назад на носок; приседание, полуприседание, с опорой. С 4 лет – попеременное и одновременное поднятие рук перед собой, вверх, в стороны; размахивание руками вперед — назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки руками над головой, за спиной. Наклоны, повороты, прогибание, выгибание спины в упоре стоя на коленях в сочетании с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно. Поочередное поднятие прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад; приседание, полуприседание без опоры, с разным положением рук; удерживание ног под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибание, разгибание, разведение ног; оттягивание носков, сгибание стоп, вращение стопами.

7.	Подвижные игры	<p>«Проползи — не задень», «Мыши в кладовой» (на развитие гибкости); «Кто дальше бросит», «Лягушки», «Поймай комара», «Зайчата», «Через ручеек» (на развитие силы мышц); «Бегите к флажку», «Автомобиль» (на развитие выносливости); «Сбей булаву», «Подбрось — поймай», «Пробеги как мышка, пройди как мишка», «Жмурки», «Поймай — прокати», «Пройди — не задень» (на развитие ловкости); «Лохматый пес», «Найди свой домик» (на развитие быстроты).</p> <p>С 4 лет – «Лошадки», «Ловишки», «Мышки в норках», «Котята и щенята» (на развитие гибкости); «Подпрыгни повыше», «Лягушки», «По дорожке на одной ножке», «Подбрось повыше» (на развитие силы мышц) «Гуси-лебеди», «Пятнашки», «Найди себе пару» (на развитие выносливости); «По узкой дорожке», «Пилоты», «Попади в цель», «Прокати в ворота», «Перелет птиц», «Кольцеброс» (на развитие ловкости); «Перемени предмет», «Кто быстрее до флажка», «Не опоздай», (на развитие быстроты).</p>
8.	Дыхательные упражнения	«Паровоз», «Дровосек», «Сердитый ежик», «Лягушонок», «Жуки», «Трубач», «Ветерок в бутылочке»
9.	Упражнения на релаксацию	«Шалтай-болтай», «Покачивание на фитболе»
10.	Пальчиковая гимнастика	«Кулачок», «Утята», «Пирожки», «Ягодки», «Пять и пять», «Моталочки», «Платочки с пуговицами»

3.3. Содержание учебного плана программы для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)

№ п/п	Название раздела, темы	Задания, упражнения, игры
1.	Ходьба	С 5 лет – ходьба обычным, гимнастическим шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; перекатом с пятки на носок; в разном темпе; сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре и на одной ноге после остановки. С 6 лет – ходьба в колонне по одному, в кругу, в шеренге; ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; в приседе; с выпадами; спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; в разном темпе. Ходьба, сохраняя равновесие на уменьшенной опоре.
2.	Бег	С 5 лет – бег выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; по прямой и наклонной поверхностям; в сочетании с другими движениями; с преодолением препятствий в естественных условиях; с разной скоростью — медленно, быстро, в среднем темпе; непрерывный бег 1,5—2 мин; челночный бег 3х4 м; бег наперегонки, с ловлей и увертыванием.

3.	Прыжки	<p>С 5 лет – подпрыгивание на месте разными способами: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге; прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); прыжки с продвижением вперед на двух и на одной ноге, с ноги на ногу; через линии, невысокие предметы; прыжки в длину с места не менее 80—90 см; в длину с разбега; в высоту с разбега; через короткую скакалку, вращая ее вперед; на двух ногах, с междускоками, с ноги на ногу; через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся).</p> <p>С 6 лет – подпрыгивания на месте разными способами — с поворотом кругом, смещая обе ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); боком вправо и влево; вверх из глубокого приседа; боком с опорой руками на предмет; прыжки в длину с места не менее 100 см; через короткую скакалку разными способами. Прыжки через большой обруч как через скакалку.</p>
4.	Лазания, перелезания	<p>С 5 лет – ползание на четвереньках по ограниченной поверхности; проползание под несколькими препятствиями; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по гимнастической стенке, лестнице вверх, вниз; лазание по веревочной лестнице; чередование ползания с другими видами движений.</p> <p>С 6 лет – ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Влезание на лестницу и спуск с нее в разном темпе, сохраняя координацию движений, используя одноименный и разноименный способы лазания; лазание по веревочной лестнице.</p>
5.	Упражнения с мячом	<p>С 5 лет – бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками; одной рукой; с хлопками и другими заданиями; перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол на месте и с продвижением вперед; прокатывание набивных мячей (весом 1 кг); метание мяча, мешочка с песком в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 3—4 м); метание вдаль правой и левой рукой как можно дальше.</p> <p>С 6 лет – бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (10—15 раз подряд); одной рукой (5—6 раз подряд); с одновременным выполнением заданий (с хлопками и др.); перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6—8 раз); перекидывание набивных мячей весом 1 кг; метание в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 4—5 м), в движущуюся цель; метание вдаль правой и левой рукой.</p>
6.	Общеразвивающие упражнения	<p>С 5 лет – движения рук: поднятие, разведение, сгибание, выпрямление рук из разных положений; махи; вращения; выполнение движений одновременно двумя руками и поочередно; медленно, быстро; вращение кистями рук; разведение и сведение</p>

		<p>пальцев рук. Повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, назад; подтягивание ног к груди; лежа на спине одновременное поднятие обеих ног и опускание их; движение ногами как при езде на велосипеде; группировка; перекаты; перевороты со спины на живот; лежа на животе, прогибание. Многократное поднятие на носки; сгибание, разгибание ног; махи вперед, в стороны, назад; выпады вперед, в сторону; сгибание, выпрямление, вращение стоп; сгибание пальцев ног с захватыванием мелких предметов. Общеразвивающие упражнения выполняются с использованием различных физкультурных пособий (шнуров, лент, обручей разных размеров, гимнастических палок, мячей мелких и крупных, набивных— 0,5—1 кг, гимнастических скамеек, стенок и др.).</p> <p>С 6 лет – выполнение движений попеременно; однонаправленно и разнонаправленно; в разных плоскостях. Вращения из разных исходных положений; перевороты со спины на живот и обратно; лежа на животе, прогибание и приподнимание плеч, разводя руки в стороны. Удерживание под углом согнутой и прямой ноги; отведение, приведение ног; перенос веса тела с одной ноги на другую, в положении присев ноги врозь.</p>
7.	Подвижные игры	<p>«Ловишки», «Пятнашки», «Мяч капитану», «Совушка», «Классы», «Кто скорее», «Успей пробежать», «Попади в обруч», «Хитрая лиса», «День и ночь», «Бездомный заяц», «Два мороза», «Третий лишний», «Пустое место», «Забей в ворота»</p> <p>Элементы спортивных игр:</p> <ul style="list-style-type: none"> – футбол — прокатывание мяча в ворота, прокатывание мяча под планкой, ведение мяча, передача мяча друг другу; – баскетбол — броски и ловля мяча, передача мяча друг другу, отбивание мяча правой и левой рукой на месте, ведение мяча, броски мяча в щит, броски мяча по кольцу
8.	Дыхательные упражнения	«Рычалка» «Мычалка», «Веселая пчелка», «Броски мяча от груди», «Мой воздушный шарик», «Правая ноздря, левая ноздря», «Ветерок в бутылочке»
9.	Упражнения на релаксацию	«Потянулись—сломались», «Море волнуется...», «Шалтай-болтай», «Покачивание на фитболе»
10.	Пальчиковая гимнастика	«Гости», «Засолка капусты», «Строим дом», «Моталочки», «Платочки с пуговицами»

4. Календарный учебный график

№п/п	Возраст участников	Время 1 занятия, мин	К-во занятий	Всего, час	Форма контроля
1	1,5-3 года	20	16	5,3	включенное наблюдение, проверка выполнения отдельных упражнений
2	4-5 лет	25	16	6,7	включенное наблюдение, проверка выполнения отдельных упражнений, выполнение установленных заданий
3	6-7 лет	30	16	8	включенное наблюдение, проверка выполнения отдельных упражнений, выполнение установленных заданий

5. Особенности взаимодействия с семьями

Одним из важных принципов технологии реализации программы является вовлечение родителей в образовательный процесс. При этом инструктор по физической культуре определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

Одна из задач инструктора по физической культуре — заинтересовать родителей возможностями совместного воспитания ребенка, показать родителям их особую роль в развитии малыша.

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников:

- познакомить родителей с особенностями физического развития ребенка;
- помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье (как способствовать его полноценному физическому развитию, освоению

культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения в спортивном зале, дома и на улице).

Особенно важно вызвать у родителей дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима дня, питания, двигательной активности, прогулок.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с детьми, привлекая родителей к участию в подвижных играх, некоторым упражнениям на занятии. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Алгоритм взаимодействия инструктора по физической культуре с семьей:

- первичная консультация (включенное наблюдение за ребенком в процессе занятия, проверка выполнения отдельных упражнений);
- определение формы проведения занятий (групповая, индивидуальная), продолжительности возможного курса и расписание занятий;
- ознакомление родителей с результатами диагностики психомоторного развития ребенка;
- ознакомление родителей с предполагаемым содержанием программы;
- привлечение родителей к совместной деятельности на занятии;
- обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (комплексы упражнений для профилактики плоскостопия, нарушений осанки, дыхательной гимнастики, массажа и т.д.);
- знакомство родителей с результатами работы по программе, выдача рекомендаций.

6. Методическое обеспечение

Примерные образовательные программы дошкольного образования: «Истоки» (Алиева Т.И., Антонова Т.В., Арнаутова Е.П. и др.), «Радуга»

(С.Г.Якобсон, Т.Н.Доронова, Е.В. Соловьева, Е.А.Екжанова), «Тропинки» (Т.И.Бакланова, А.О. Глебова и др.); методические пособия по вопросам физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста (Глазыриной Л.Д, Пензулаевой Л.И., Руновой М.А. и других авторов).

Список литературы

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура- дошкольникам. – М.: ВЛАДОС, 1999.
2. Голубева Л.Т. Гимнастика и массаж в раннем возрасте. Пособие для родителей и воспитателей. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
2. Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования. — 5-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2014.
3. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.
4. Пензулаева Л.И. Подвижные игровые упражнения для детей 3-5 лет Л.Г. Голубева. Гимнастика и массаж для самых маленьких. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.
5. Пензулаева Л.И.. Физкультурные занятия с детьми 2 – 7 лет. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика – Синтез, 2009.
6. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.
7. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.
9. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. П 56 «Тропинки» / под ред. В.Т. Кудрявцева. – М. : Вентана-Граф, 2014.
10. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Радуга»/ под ред.Е.В. Соловьева. – М. : Просвещение, 2014.
13. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.
14. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005.

Картотека упражнений пальчиковой гимнастики

Упражнение «Строим дом»

Строим, строим, строим дом,

(приставляем ладонь над ладонью, пальцы напряженно вытянуты, держать их вместе)

Выше, выше, выше, выше.

Добрались уже до крыши.

(соединить средние пальцы)

Чья крыша выше?

(тянуться вверх)

Выше, выше, выше, выше.

Прорубили мы окошко

(руками начертить квадрат)

И дырочку для кошки,

(руками начертить квадрат поменьше)

И маленькую дырочку для мышки

(сделать из ладони и пальцев круг, посмотреть в него)

- где мышка?

Упражнение «Засолка капусты»

Мы капусту рубим, рубим,

(движения прямыми кистями вверх-вниз)

Мы морковку трем, трем.

(пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя)

Мы капусту солим, солим,

(имитировать посыпание солью из щепотки)

Мы капусту жмем, жмем, жмем.

(сжимать и разжимать пальцы)

Упражнение «Гости»

Стала Маша гостей созывать:

(вращение кистей рук к себе)

И Иван приди, и Степан приди,

(поочередный массаж пальцев на обеих руках)

И Матвей приди, и Сергей приди,

А Никитушка - ну, пожалуйста.

Упражнение «Семья»

Этот пальчик — дедушка,

(показать большой палец, потянуть за него)

Этот пальчик — бабушка,

(показать указательный палец, потянуть за него)

Этот пальчик — папочка,

(показать средний палец, потянуть за него)

Этот пальчик — мамочка,

(показать безымянный палец, потянуть за него)

Этот пальчик — я —

(показать мизинец, потянуть за него)

Вот и вся моя семья.

(хлопать в ладоши)

Упражнение «Кого встретили в лесу?»

Раз, два, три, четыре, пять.

Дети в лес пошли гулять.

(хлопать в ладоши)

Там живет лиса.

(рукой показать хвост за спиной)

Там живет олень.

(руки над головой, пальцы рук разведены в стороны)

Там живет барсук.

(кулачки прижать к щекам, щеки надуть)

Там живет медведь.

(руки опустить вниз, имитировать покачивания медведя)

Упражнение «Пять и пять»

Пять и пять пошли гулять.

(показать поочередно ладошки, пальцы разведены)

Вместе весело играть.

(сжимать - разжимать пальцы рук)

Повернулись, улыбнулись,

(вращение кистей рук, пальцы прямые)

В кулачок опять свернулись.

Упражнение «Ягодки»

С ветки ягодки снимаю

(одна рука с расслабленной кистью, вторая «собирает ягодки» с каждого пальчика)

И в лукошко собираю.

(одна ладошка «лукошко», вторая рука – «собирает ягодки»)

Будет полное лукошко.

(показываем)

Я попробую немножко.

(брать ягодку за ягодкой, отправлять в рот)

Я поем еще чуть-чуть.

Быстрым к дому будет путь!

(пальчики «бегут» по бедрам)

Упражнение «Флажок»

Я флажок в руках держу

(одной рукой обхватить большой палец другой)

И друзьям своим машу.

(свободными пальцами изображать развивающийся флажок)

Упражнение «Кулачок»

Чок-чок-чок! Чок-чок-чок!

(Сжимаем руки в кулачки. Бьем сверху кулачком: сначала правым по левому, потом левым по правому.)

Жил на свете кулачок.

А потом, потом, потом

Что же стало с кулачком?

Выросли рожки,
(вытягиваем указательные пальцы и мизинцы)
 Выросли ножки.
(указательный и средний пальцы ставим на бедра)
 Кулачок на ножки встал
 Быстро-быстро убежал.
(пальчики «бегут по ногам»)

Упражнение «Утята»

Мы утята – кря-кря-кря!
(Переkreщиваем руки на запястье и машем ими, будто крыльями.)
 Прилетели мы не зря.
 Здесь мы зернышки клюем.
(Указательный палец левой руки – клюв, он стучит по ладонке правой руки.)
 Лапками по лужам бьем.
(Хлопаем руками по ножкам.)

Упражнение «Пирожки»

Вот мы тесто замесили,
(Круговые движения кистями рук.)
 Мяли, мяли, посолили.
(Сгибаем, разгибаем пальцы, движения, как будто солим.)
 Порубили на куски
(Машем ребрами ладоней, как будто рубим ножом.)
 И слепили пирожки.
(Две ладони касаются друг друга, то одна сверху, то другая.)

Приложение 2

Картотека упражнений дыхательной гимнастики

Упражнение «Броски мяча от груди» (произнести у-х-х-х-х).

Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох, выработать сильный длительный выдох

Упражнение «Паровоз» Сидя передвигаться вперед-назад не сгибая коленей (произносить «чух-чух-чух»).

Упражнение «Дровосек». Встать прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложить руки топориком и поднять их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнести "бах". Повторить шесть-восемь раз.

Упражнение «Сердитый ежик». Встать ноги на ширине плеч. Представить, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклониться как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватить руками грудь, голову опустить, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторить три-пять раз.

Упражнение «Лягушонок». Расположить ноги вместе. Представить, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторить его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгнуть вперед. Приземлившись, "квакнуть". Повторите три-четыре раза.

Упражнение «В лесу». Представить, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнести "ау". Менять интонацию и громкость и поворачиваться то влево, то вправо. Повторить пять-шесть раз.

Упражнение «Веселая пчелка». На выдохе произнести "з-з-з". Представить, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела.

Упражнение «Трубач». Дети стоят или сидят. Кисти сжаты и как бы удерживают трубу; поднося «трубу» ко рту, дети произносят:

Ту-ру-ру, бу-бу-бу!

Подудим в свою трубу.

Упражнение «Листопад»

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: листочки из тонкой бумаги.

Вырезать листочки из тонкой цветной бумаги и предложите ребенку "устроить листопад" - сдувать листочки с ладони.

Упражнение «Мой воздушный шарик»

Цель: выработать более глубокий вдох, сильный длительный выдох; активизировать мышцы губ.

Оборудование: воздушные шары.

Дети должны надуть воздушные шары, набирая воздух через нос и медленно выдыхая его через рот.

Педагог сопровождает действия детей стихотворным текстом:

Каждый день я в шарик дую,

Над дыханием колдую.

Шарик я надуть стремлюсь

И сильнее становлюсь.

Упражнение «Жуки»

Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох.

Оборудование: предметная картинка "жук".

Ребенок стоит, руки на поясе, корпус поворачивает вправо-влево, произнося звук "ж". Взрослый произносит рифмовку:

Мы жуки, мы жуки, мы живем у реки,

Мы летаем и жужжим, соблюдаем свой режим.

Упражнение «Рычалка»

Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох.

(Проводится, если ребенок правильно произносит звук "р").

Дети соревнуются, кто дольше прорычит на одном выдохе.

Упражнение «Мычалка»

Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох.

Дети соревнуются, кто дольше "промычит" на одном выдохе.

Делаются два спокойных вдоха и два спокойных выдоха, а после третьего глубокого вдоха, медленно выдыхая носом, произносить звук "М-М-М".

Упражнение «Правая ноздря, левая ноздря»

Вдох через правую ноздрию, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздрию, правая закрыта указательным пальцем. Затем наоборот.

Упражнение «Сдуем снежинку с ладони»

Вдох через нос, выдох через рот.

Приложение 3

Картотека игр и упражнений на релаксацию

Упражнение «Потянулись—сломались». И.п. стоя на носках, руки вверх. Инструктор поясняет: «Тянемся, тянемся вверх, выше, и выше... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки "сломались" в локтях, в плечах, упали плечи, "повисла" голова, "сломались" в талии, подогнулись колени, "упали" на пол.». Во время выполнения упражнения детям следует показать разницу между выполнением команды «опустить кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае); когда дети лежат на полу, педагог должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

Упражнение «Море волнуется...». Детям предлагается стоя, покачиваясь, производить плавные волнообразные движения руками. Инструктор произносит считалку:

Море волнуется — раз!

Море волнуется — два!

Море волнуется — три!

Морская фигура — замри!

Дети замирают в одной из поз. По команде инструктора «Отомри!» упражнение продолжается.

Упражнение «Шалтай-болтай». И.п. стоя, ноги врозь. При произнесении речитатива поворачивать корпус вправо и влево, руки свободно висят и двигаются вслед за туловищем.

Шалтай-болтай висел на стене,

Шалтай-болтай свалился во сне.

Расслабленный наклон вперед, руки, голова «висят» свободно, покачиваются.

Упражнение «Покачивание на фитболе». Ребенок ложится на фитбол большого диаметра (75-85 см) на живот или на спину. Взрослый (родитель или педагог) медленно и плавно производит покачивающие движения. Следя за возникновением напряжений в теле ребенка. Амплитуда покачивания выбирается такая, которая не вызывает увеличения напряжения, а способствует релаксации, расслаблению.

Оценка результативности реализации программы

Развитие двигательных умений и навыков при ходьбе:

[illegible]

Развитие двигательных умений и навыков при метании:

[illegible]

Развитие двигательных умений и навыков при лазание по гимнастической стенке переменным (чередующимся) шагом:

[illegible]

Развитие двигательных умений и навыков при беге:

ФИО возраст	Качественные показатели																			
	Туловище вперед		Голова прямо		Легкость бега		Движения ног						Движения рук				Согласованные движения рук и ног		Сохранение направления	
							Энергичное отталкивание		Хороший полет		Наличие переката		энергичные		Руки согнуты в локтях					
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Развитие двигательных умений и навыков при выполнении прыжков:

	ФИО, возраст	Качественные показатели																			
		Исходное положение						Отталкивание				Полет			Приземление						
К	Н																				
		Ноги расставлены	Ступни параллельны	Ноги согнуты в коленях	Туловище наклонено вперед	Голова прямо	Руки отведены назад	Толчок одновременно двумя ногами	Энергичное выпрямление ног	Энергичный взмах руками	Одновременное отталкивание и взмах	Выпрямление туловища	Ноги согнуты в коленях	группировка	Постепенно опустить руки	Одновременно на обе ноги	Ноги полусогнуты в коленях	Туловище вперед	Голова прямо	Движение рук назад - вперед	Сохранение равновесия

Критерии оценки выполнения

0 баллов – отказ от движения.

1 балл – навык отсутствует.

2 балла – навык сформирован, но не автоматизирован.

3 балла – навык сформирован и автоматизирован.

Развитие физических качеств отслеживается по динамике в двигательных тестах.

Прыжок в длину с места (тест для оценки скоростно-силовых качеств).

Прыжки через скакалку (тестируются ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость). Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Инструктор (родитель) считает количество прыжков. Делается две попытки, засчитывается лучший результат.

Подбрасывание и ловля мяча (тест на ловкость и координацию).

Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Ребенку предлагается сделать 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Отбивание мяча от пола (тестируются ловкость, скорость реакции, устойчивость позы). Ребенок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Даются две попытки. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Статическое равновесие «Фламинго» (тестируются координация, устойчивость позы). Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, её колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на поясе. Время записывается.

Наклоны вперед из положения стоя (тест на гибкость, характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок). Тест проводится двумя взрослыми. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из взрослых). Второй взрослый по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Силовая выносливость рук определяется по времени виса на прямых руках на гимнастической стенке, спиной к стенке. Упражнение начинается по команде и заканчивается при попытке изменить положение рук, тела (перехватиться), упоре ногой в перекладину.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 5-7 лет

№	Наименование показателя.	Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Длина прыжка в длину с места (см)	Мал. Дев.	53,5-76,6 51,1-73,9	85 – 130 85 – 125	100 – 150 90 – 140	130 – 155 125 – 150
2	Прыжки через скакалку (кол-во)	Мал. Дев.		1 - 3 2 - 5	3 - 15 3 - 20	7 - 21 15 - 45
3	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	Мал. Дев.	10-12 7-10	15 – 25 15 – 25	26 – 40 26 – 40	45 – 60 40 – 55
4	Отбивание мяча от пола (кол-во)	Мал. Дев.		5 – 10 5 – 10	11 – 20 10 – 20	35 – 70 35 – 70
5	Статическое равновесие (сек.)	Мал. Дев.		12 – 20 15 – 28	25 – 35 30 – 40	35 – 42 45 – 60
6	Наклоны вперед из положения стоя (см)	Мал. Дев.	1-4 3-7	3 – 6 6 – 9	4 – 7 7 – 10	5 – 8 8 - 12
7	Вис на прямых руках (сек)	Мал. Дев.	Меньше 16,9 Меньше 18,8	17,0-25,4 18,9-21,2	25,6-32,5 21,3-28,5	32,6-51,0 28,6-44,1

(М.А.Рунова Двигательная активность ребенка в детском саду)