



**Будь здоров,
дошкольник!**

соответствует
ФГОС ДО

Т.Э. Токаева

Будь здоров, дошкольник



**Программа
физического
развития
детей
3–7 лет**

Творческий
Центр





**БУДЬ ЗДОРОВ,
ДОШКОЛЬНИК!**

соответствует
ФГОС ДО

Т.Э. Токаева

Будь здоров, ДОШКОЛЬНИК



**Программа
физического
развития
детей
3–7 лет**



УДК 373
ББК 74.100.5
Т51

Рецензенты:

Калашиникова Т.П. — д-р мед. наук, профессор ПГМА;

Наумов А.А. — канд. пед. наук, доцент ПГГПУ, г. Пермь;

Родин Ю.И. — д-р психол. наук, профессор кафедры теории и методики дошкольного образования МПГУ, Москва.

Токаева Т.Э.

Т51 Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3—7 лет. — М.: ТЦ Сфера, 2022. — 112 с. (Будь здоров, дошкольник!)

ISBN 978-5-9949-1115-0

Программа создана на основе результатов исследования проблемы физического развития и воспитания культуры здоровья детей с учетом интеграции содержания федеральных и региональных программ, требований ФГОС ДО.

В Программе дается технология овладения ребенком представлений о себе, своем здоровье и физической культуре. Физическое развитие ребенка осуществляется посредством физкультурно-оздоровительной деятельности и формирования системы отношений ребенка к своему «физическому Я», здоровью и физической культуре как общечеловеческим ценностям. Определены уровни физического развития и освоения культуры здоровья на каждом возрастном этапе.

Программа предполагает развивающее взаимодействие взрослых (инструкторов по физкультуре, воспитателей, родителей) и детей.

УДК 373
ББК 74.100.5

Учебное издание

Токаева Татьяна Эдуардовна

БУДЬ ЗДОРОВ, ДОШКОЛЬНИК

Программа физического развития детей 3—7 лет

Главный редактор *Т.В. Цветкова*

Шеф-редактор *А.В. Никитинская*

Редактор *Д.В. Протани*

Серийное оформление обложки *М.Д. Лукина*

Корректор *Л.Б. Успенская*

Компьютерная верстка *Т.Н. Полозовой*

Декларация о соответствии ЕАЭС № RU Д- RU HB27.B.04772/20
с 25.02.2020 по 24.02.2025

Подписано в печать 14.11.21. Формат 70×100^{1/16}.

Бумага типографская. Гарнитура Таймс. Усл. печ. л. 9.03. Доп. тираж 500 экз.
Заказ № 2862.

Издательство «Творческий Центр Сфера»

ООО «ИД Сфера образования»

129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, к. 3

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

Отпечатано с готового оригинал-макета

ООО «Принт-М», 142300, М.О., г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1

ISBN 978-5-9949-1115-0

© ООО «ТЦ Сфера», оформление, 2015
© Токаева Т.Э., текст, 2015

Введение

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

В культурологической парадигме образования, составляющей методологическую основу программы «Будь здоров, дошкольник», физическое развитие рассматривается:

- как последовательный и многоаспектный процесс и результат социализации, индивидуализации и культуротворчества, в ходе которого ребенок приобщается к физической культуре и спорту и утверждает себя как субъекта физической культуры;
- как процесс и результат качественных и количественных изменений, происходящих в личности ребенка под влиянием физической культуры, обеспечивающей овладение способами поведения, характерными для той или иной культурной традиции, творческое и активное воспроизведение двигательного опыта в физкультурно-оздоровительных видах детской деятельности.

Физическое развитие — это и *приобщение к культуре как системе открытых проблем*, и ее освоение, и созидание, связанное с реализацией субъектной самости индивида и его культуротворческой функции (Д.И. Фельдштейн, В.Т. Кудрявцев).

Оно включает приобретение опыта:

- в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие координации движений и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, крупной и мелкой моторики; выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формировании начальных представлений о некоторых видах спорта, овладении подвижными играми с правилами;
- становлении целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- приобретении ценностей здорового образа жизни, овладении его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

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

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

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

При реализации программы может проводиться педагогическая диагностика индивидуального развития детей педагогическим работником (связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе их дальнейшего планирования).

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

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

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

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

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

Программа «Будь здоров, дошкольник» составлена с учетом нормативных документов, разработанных и действующих в РФ, и включает основы валеоло-

гических знаний для детей, показывающих, что здоровье целостно, многомерно и динамично, а проявление органических показателей здоровья в значительной мере зависит от личностных установок человека, осознанности поведения, самостоятельной активности в выборе образа жизни.

Педагогическая система физического и здоровьесформирующего образования представляет собой единство цели и содержания, форм и методов работы. В основу ее положены следующие теоретические положения:

- теория формирования произвольных движений в период «самоценного» дошкольного и младшего школьного детства, согласно которой основным путем развития служат амплификация, наполнение наиболее значимыми для ребенка видами физкультурно-оздоровительной деятельности (движение, производимое посредством собственной воли) (А.В. Запорожец, А.Ц. Пуни, Б.Б. Коссов и др.);
- положение о том, что важнейшая линия развития заключается в формировании системы знаний, определяющих поведение и выступающих базисом личностной культуры человека, в том числе двигательной (Н.А. Бернштейн, П.А. Мудрик, П.А. Ядов и др.);
- формирование основ жизнедеятельности средствами гигиенической и двигательной культуры, воспитание положительного отношения к ней, что, в свою очередь, обеспечивает познание мира движений, понимание механизма упражняемости, адекватность самооценки «образа физического Я», возможность самоанализа и саморегуляции, хорошее жизнерадостное состояние и здоровье (Т.И. Бабаева, Л.Д. Гусарова, Г.И. Казьмина, Н.А. Ноткина, Н.В. Полтавцева, Л.М. Пустынникова и др.).

Физическое и здоровьесформирующее образование оказывает разностороннее влияние на развитие личности дошкольника только в случае осуществления на научной основе. Для этого воспитывающим взрослым необходимо, в зависимости от физических характеристик, информированности о физической культуре и здоровье, отношения ребенка к себе, своему здоровью и физкультуре, систематически использовать оптимальные по продолжительности средства физического и здоровьесформирующего воспитания. Необходимо прослеживать их эффективность воздействия на организм, содействовать развитию личности, вносить коррективы в систему физического и здоровьесформирующего развития дошкольников, при этом достигая конечной цели, т.е. улучшения здоровья, освоения его культуры.

Здоровьесформирующее образование направлено на освоение ребенком знаний о своей человеческой природе, закономерных изменениях, происходящих в психическом и физическом состоянии, влиянии этих изменений на здоровье в процессе роста и развития, формирование субъектного опыта жизнедеятельности, об основах безопасности последней.

Здоровый образ жизни (modus vivendi), согласно определению И.И. Соковой-Семеновой, представляется как система взаимоотношений человека с самим

собой и факторами внешней среды, составляющая сложный комплекс действий и переживаний, наличие полезных привычек, укрепляющих природный ресурс здоровья. Возможность вести ЗОЖ зависит от пола ребенка, возраста, состояния здоровья, климата, режима питания, умственных и физических нагрузок, отдыха, одежды, соблюдения гигиенических правил, закаливания, отсутствия вредных привычек. В основе его воспитания лежат мотивы самосохранения, подчинения этнокультурным требованиям, получения удовольствия от состояния здоровья, возможности самоутвердиться в группе сверстников, достижение физического и психологического комфорта. Эти и многие другие вопросы, связанные с индивидуальным развитием и здоровьем человека изучает валеология.

Здоровьеформирующее воспитание рассматривается как систематическое и планомерное взаимодействие педагога и детей с целью развития культуры здоровья, включающей бережное отношение ребенка к себе как части природы, как важнейшей социально-нравственной ценности в жизни на Земле; способы развития ЗОЖ, усваиваемые в процессе здоровьеформирующего образования.

Основными психологическими механизмами, лежащими в основе способов взаимодействия педагога и детей в процессе здоровьеформирующего и физического воспитания, выступают идентификация, позволяющая ребенку эмоционально, символически присваивать гедонистические чувства, отношение педагога к своему здоровью и физической культуре, а также перенос своих чувств, ценностей и мотивов, связанных с выполнением физических упражнений, на сверстника, родителей. Именно интериоризационные и экстериоризационные механизмы идентификации обеспечивают ребенку возможность осваивать физическую культуру и культуру здоровья, соответствовать социальным ожиданиям общества.

Другим механизмом, не позволяющим развивающейся личности дошкольника раствориться в обществе себе подобных, является обособление. Стремясь подтвердить свою самостоятельность, умелость при выполнении физических упражнений, решении сложных ситуаций выживания, проявляя заботу о своем здоровье, ребенок обособляется, формируется «образ физического Я». В компоненты «образа Я» входят: физический образ (схема тела), половая, возрастная, этническая, гражданская, социально-ролевая идентичности, дифференцирующий «образ Я», характеризующий знание о себе в сравнении с другими людьми и придающий индивиду ощущение собственной уникальности.

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

- систему освоения детьми физкультурных знаний и связанных с ними умений и навыков, составляющих основу интеллектуальных ценностей физической культуры (когнитивный компонент);
- формирование определенного мировоззрения, осознанного в рамках возрастных возможностей отношения ребенка к освоению физкультурных

- ценностей, развитию мотивационно-потребностной сферы, что традиционно идентифицируется с социально-психологическими задачами воспитания физической культуры (эмоционально-ценностный компонент);
- освоение двигательной культуры, развитие поведенческой сферы (поведенческий компонент).

Благодаря реализации данных направлений у ребенка формируется физическая компетентность:

- признание здоровья как наиважнейшей ценности человеческого бытия, умение заботиться о своем физическом здоровье и соблюдать правила безопасности жизнедеятельности;
- владение культурно-гигиеническими навыками, пониманием их необходимости;
- желание физического совершенствования с учетом возрастных и индивидуальных возможностей;
- развитость сенсорно-моторных и двигательных навыков в соответствии с антропологическими и физиологическими особенностями.

Эффективность физического воспитания и приобщение к культуре здоровья детей дошкольного возраста обеспечиваются учетом следующих основных закономерностей физического и психического развития.

Неравномерность темпа роста и развития. Процесс, когда различные психические функции, свойства и образования развиваются неравномерно. П.К. Анохин выдвинул положение о том, что избирательное и ускоренное созревание на разных этапах развития определенных структур и функций организма обеспечивает его выживаемость. Неодновременность роста наблюдается и после рождения ребенка. Гетерохронность — асинхронность фаз развития отдельных органов и функций в дошкольном возрасте необходима для формирования условно-рефлекторной деятельности и приспособления организма к окружающей среде, что обеспечивает выживание ребенка в первые годы жизни. Так, в период формирования речедвигательной функции ребенку необходимо речевое общение, для развития моторики — двигательная активность. Учитывая очередность развития той или иной функциональной системы в онтогенезе, необходимо обеспечить такую же последовательность при воспитании ребенка дошкольного возраста. Неустойчивость и интенсивность физического развития связаны с неустойчивыми периодами развития (выражается в кризисах развития), в дошкольном возрасте — это первый, третий, пятый, седьмой годы жизни ребенка.

Сенситивность физического развития и низкая сопротивляемость (ранимость). Сенситивным называется период повышенной восприимчивости психических функций к внешним воздействиям. Наряду с уязвимостью детского организма ему присущи высочайшая пластичность, реактивность всех тканей, высокий уровень обменных процессов. Ребенок прекрасно приспосабливается к изменяющимся условиям, физической нагрузке. Его отличает высокая

восприимчивость к усвоению доступных ему знаний и умений. Известно, что голографическое (целостное) и субсенсорное (сверхчувствительное) восприятие мира, являющееся врожденным, обеспечивает быстрое развитие ребенка. В связи с этим, именно голографичность и субсенсорность позволяют дошкольнику осваивать мир в быстром темпе, проходить за 4—5 лет все этапы развития человечества. Высокая чувствительность, целостность восприятия мира дают возможность наиболее объемно, быстро и точно усваивать человеческий опыт. Ребенок способен целостно, адекватно воспринимать окружающий мир: он «ощущает движения» и «слышит» всем телом, «видит» всем организмом. Внешние воздействия пронизывают тело, психику и мозг. По мере приспособления к окружающему миру органы ощущений дифференцируются, угасают субсенсорность и голографичность, обеспечивающие высокую сенситивность, вместе с тем резко снижаются темпы психофизического развития ребенка.

Обусловленность роста и развития половыми особенностями. Увеличение длины тела и его массы тоже происходит неодинаково. Мальчики при рождении имеют более высокие морфологические показатели, и это сохраняется до начала периода полового созревания. Некоторые функциональные системы (мышечная сила, жизненная емкость легких) у мальчиков развиваются более интенсивно. Половая принадлежность — одна из фундаментальных характеристик личности. В связи с тем что гормоны (тестостерон, прогестерон), взаимодействуя со структурами мозга девочки и мальчика, обуславливают определенный стиль реакции на сигнал, понимание объяснения физического упражнения, мотивацию к двигательной деятельности, способ выполнения двигательной задачи, характер оценки полученного результата, необходимо с дошкольного возраста дифференцировать требования к мальчику и девочке. Мальчику необходимо помочь на завершающем этапе выполнения движения, поддержать его волевые усилия, похвалить за результат (решил перепрыгнуть и перепрыгнул — «молодец»), девочке важно объяснить на начальном этапе выполнения движения, направить ее действия, дать оценку за процесс выполнения двигательной задачи (как правильно выполняла, какая была в процессе выполнения, гибкая, ловкая, точная, «красавица», «умница»).

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

Биологическая надежность функционирования систем организма. Суть этой закономерности состоит в том, что в процессе роста и развития организма создаются избыточность структур, дублирование функций, большой запас резервных возможностей. Этим обеспечивается надежность в работе любой биологической системы. Дублирование структур и функций характерно для многих внутренних органов: два легких, две почки, два полушария головного мозга.

И рассматривается оно в качестве биологической целесообразности, обеспечивая тем самым надежность функционирования жизненно важных систем, раскрывая огромные потенциальные возможности растущего организма ребенка.

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

- на оказание ребенку содействия в его открытиях мира физической культуры и здоровья, культурного пространства, себя;
- личностно-ориентированный подход, создающий предпосылки для развития собственно личностных функций дошкольника: мотивации, рефлексии, творческого характера личностно-значимой деятельности, самореализации; синтез физического (физические возможности, способности) и психолого-педагогического компонентов (социокультурные условия среды ДОО);
- специально создаваемые условия физкультурно-оздоровительной деятельности и поэтапного развивающего взаимодействия, обеспечивающие становление «образа физического Я» и саморазвитие ребенка;
- оказание педагогической помощи детям в познании себя и своих физических возможностей.

Приобщение детей к ценностям физической культуры имеет глубоко личностный характер, обусловленный неповторимостью каждого ребенка и уникальностью накопленного им опыта.

В процессе освоения ценностей физической культуры не просто накапливаются факты, а развиваются субъектные качества личности дошкольника. Конкретизация этой идеи осуществляется на основе овладения личностью субъектным опытом физкультурно-оздоровительной деятельности, наличием эмоционально-ценностного отношения к данному опыту, а также способности личности пользоваться усвоенным опытом в различных сферах своей жизнедеятельности.

Каждый двигательный акт происходит в пространстве и времени, поэтому активно передвигающийся ребенок получает возможность приобрести в единицу времени больший объем информации, что и способствует ускоренному формированию его психики. Взаимосвязь двигательной деятельности и психических процессов (внимания, памяти, мышления, воображения и т.п.) раскрыта в работах ряда ученых (А.А. Антонов, А.С. Дворкин, А.В. Запорожец, Г.А. Каданцева, Г.М. Касаткина и др.). В исследованиях показана возможность превращения двигательной активности из физиологической потребности развивающегося детского организма в способность к произвольному осуществлению двигательной деятельности (А.В. Запорожец, Г.П. Позднякова, Е.А. Сагайдачная, Н.В. Феногенова), развитию активности и самостоятельности (И.М. Воротикина, Т.Э. Токаева, В.А. Шишкина), самооценке (Л.И. Бершедова, Г.П. Лескова, Г.А. Петрушина), творчества (Л.Д. Глазырина, О.М. Гребенникова, Э.Я. Сте-

папенкова), мотивации двигательной активности (Т.П. Бакурова, О.Н. Коган, В.Н. Шебеко).

Освоение и присвоение содержания физической культуры осуществляется на основе:

- игровых проблемных ситуаций, предваряющих выполнение движений;
- совместного поиска решений;
- формирования рефлексивных представлений ребенка о себе при помощи внутренних ценностей, потребностей, интересов.

Следовательно, физические упражнения рассматриваются учеными шире, чем только как средства формирования двигательных умений и навыков, физических качеств дошкольника. С их помощью ребенок получает информацию об окружающем мире и о себе, учится осознавать себя как часть природы и общества.

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

В этой связи процесс физического развития и воспитания культуры здоровья дошкольников должен быть ориентирован на формирование первоначальных основ «азбуки здоровья» и «физической культуры» в дошкольном возрасте, так как в возрасте до 7 лет в физическом развитии ребенка особое значение имеет эмоционально-двигательная сфера, опосредующая осознанное отношение к дальнейшему восприятию информации о способах жизнедеятельности человека, его здоровья.

Работу по физическому развитию и воспитанию культуры здоровья детей необходимо проводить с учетом принципов гуманного педагогического процесса:

- личностной ориентации педагогического процесса, согласованности содержания ЗОЖ, форм и методов физкультурно-оздоровительной работы с актуальными возрастными интересами и потребностями детей, особенностями развивающегося «образа физического Я» и характерными для детей способами познания;
- индивидуально-дифференцированной направленности, реализуемой путем стимулирования, оптимизации, компенсирования и коррекции физического развития и состояния здоровья, как отдельных детей, так и

подгрупп, обладающих общими чертами и темпами развития, уровнем здоровья;

- постоянного прогрессивного движения личности, предполагающего возможность трансформации системы знаний о физической культуре человека и его здоровье в физкультурно-оздоровительную деятельность;
- обеспечения эмоционально-психологического комфорта, в соответствии с которым виды и формы физкультурно-оздоровительной деятельности должны обеспечивать не только выполнение норм двигательной активности, но и давать каждому ребенку уверенность в своих физических возможностях, приносить опыт успеха, признания со стороны окружающих;
- культуросообразности, природно-климатических, этнокультурных требований и культурно-исторических особенностей региона.

Исходя из вышеназванных положений, содержание программы предусматривает:

- необходимый и доступный ребенку объем знаний и представлений о себе, своем здоровье и физической культуре человека, способах укрепления своего здоровья средствами санитарии и гигиены, физических упражнений и др.;
- навыки здоровья и физической культуры, включающие упражнения в выборе и конструировании вариантов ЗОЖ в социальной действительности, обеспечивающие ребенку возможность осознанно выбрать вариант поведения, который бы позволил устранить противоречие между здоровьем и нездоровьем;
- приобретение детьми собственного опыта физкультурно-оздоровительной деятельности, формирующегося в повседневной жизни детей, группе ДОО, семье.

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

- *комплексного*, предполагающего интегрирование содержания, форм и методов обучения и воспитания, обеспечивающего формирование у детей системы знаний о физической культуре, лежащих в основе «идеомоторных» образов, обобщенной логике физкультурно-оздоровительной деятельности человека, развивающей положительное отношение к миру движений и обеспечивающей самостоятельное использование их в жизнедеятельности;
- *деятельностного*, предусматривающего наполнение значимыми для ребенка видами двигательной деятельности, производимыми посредством собственной воли, с помощью которых ребенок привыкает к занятиям физической культурой, постепенно развиваются богатое двигательное воображение, игровые и физические способности;

- *системно-структурного*, позволяющего выстроить целостную педагогическую систему физического и здоровьесформирующего образования в ДОО и семье.

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

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

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

В качестве целевых ориентиров физического развития во ФГОС ДО представлены:

- «самостоятельность, целенаправленность и саморегуляция собственных действий» как интегративные личностные качества, раскрывающие возможность ребенка без участия взрослого выбирать вид деятельности, способы взаимодействия с другими людьми, определять цели физкультурно-оздоровительной деятельности и выбирать способы ее осуществления в соответствии с заранее определяемым результатом, способы регуляции своего поведения в соответствии с нормами физической культуры и культуры здоровья.

Система знаний и представлений о физической культуре, спорте, здоровье формируется по типу развивающего обучения, одна из форм которого — поэтапное развивающее взаимодействие с детьми в процессе «занимательной физкультуры», предусматривающее выполнение двигательных заданий, решение игровых проблемных ситуаций, связанных с образом жизни человека, моделирование способов физкультурно-оздоровительной деятельности в соответствии с основными этапами формирования понятий о ЗОЖ.

Пояснительная записка

Цель программы «Будь здоров, дошкольник» — приобщение развивающейся личности ребенка дошкольного возраста к физической культуре, спорту и сохранению своего здоровья.

Задачи:

- содействовать формированию системы представлений ребенка о себе, своем здоровье и физической культуре;
- обеспечивать формирование способов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой, воспитывать систему отношений ребенка к своему «физическому Я», здоровью как главной ценности жизни;
- содействовать развитию субъектного опыта физкультурно-оздоровительной деятельности детей 3—7 лет.

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

Раздел «Навыки здоровья и физической культуры» включает содержание трех тем: «Культурно-гигиенические навыки», «Двигательные умения, навыки и способности», «Культура отдыха и социальной безопасности».

В разделе «Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре» особый акцент сделан:

- на формирование социальной позиции субъекта в физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладение детьми способами ЗОЖ;
- формирование и проявление субъектных отношений, склонности, интереса к физкультурным занятиям, восстановление авторитета «спортивной и здоровой семьи».

Распределить физкультурно-оздоровительную деятельность целесообразно по сезонам:

- знания о себе, своем теле, своих возможностях целесообразнее давать осенью, когда проводится диагностика здоровья ребенка, уровня его физического развития. Соответственно в сентябре — «Какой Я?», октябре — «Я и растения, питание, витамины», ноябре — «Я и животные, подготовка к зиме, одежда, традиции моды»;
- зимой целесообразнее познакомить с зимними забавами, традициями образа жизни: в декабре — «Я и дом, этикет, традиции», январе — «Я и здоровье человека зимой», феврале — «Я и мой город, спортивные традиции пермяков»;

- весной связать физкультурно-оздоровительную деятельность с природой: в марте — «Я расту, весенние изменения в природе, потребность в витаминах», апреле — «Я, растения, животные весной», мае — «Каким я стал?».

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

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

Программный материал распределяется с учетом изучения на трех занятиях по физкультуре (два в зале, одно на воздухе) в неделю, одно занятие в неделю по воспитанию культуры здоровья как часть раздела по ознакомлению с окружающим.

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

В учебно-методическом комплекте программы предлагается большое разнообразие зимних игр-упражнений, физкультурных занятий и прогулок на открытом воздухе, которые могут проводиться в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Важнейшие условия реализации программы физического развития и воспитания культуры здоровья:

- высокий уровень педагогической рефлексии коллектива ДОО, направленный на анализ исходного, промежуточного и итогового уровня здоровья детей, их физического развития, физической подготовленности, ориентации детей в способах ЗОЖ человека, уровня освоения физкультурно-оздоровительной деятельности каждым ребенком;
- компетентность воспитывающих взрослых в образовательной области «Физическое развитие» и способах здоровьесформирования у детей;
- рациональная система физкультурно-оздоровительной работы, включающая создание экологически благоприятных условий в помещении и на участке ДОО для игр и занятий, высокий уровень гигиенического обслуживания, обеспечение психологического комфорта, индивидуализацию и дифференциацию оздоровительных режимов с учетом традиций семейного воспитания;
- система эффективного закаливания, необходимая для тренировки терморегуляции, осуществляемая ежедневно на оздоровительных прогулках,

умывание прохладной водой, полоскание рта и горла после каждого приема пищи, воздушные ванны до и после сна, босохождение на физкультурных занятиях в зале;

- наличие физкультурного оборудования, центров здоровья в каждой возрастной группе, необходимых дидактических пособий, включая двигательнo-дидактические и здоровьeформирующие игры, пиктограммы выполнения техники физических упражнений.

Программа предоставляет возможность каждому педагогу творчески подходить к планированию и организации форм физического и здоровьeформирующего образования в дошкольной организации и семье.

В систему физкультурно-оздоровительной работы рекомендуется включать:

- создание экологически благоприятных условий в помещении для игр и занятий детей (выполнение правил санитарии и гигиены, организация сквозного проветривания (3—5 раз в отсутствие детей), специально подобранные комнатные растения, поглощающие вредные вещества, выделяющие фитонциды и увлажняющие воздух, температура воздуха в группе в пределах 18—21 °С);
- обеспечение высокой культуры гигиенического обслуживания детей;
- соблюдение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду;
- обеспечение индивидуализации и дифференциации режимных процессов и их воспитательной направленности с учетом уровня физического развития детей, состояния их здоровья;
- создание условий и традиций семейного физического воспитания;
- выполнение оптимального двигательного режима, состоящего из оздоровительной гимнастики, физкультурных занятий, подвижных игр, самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности в центре «Физкультуры и здоровья» с пособиями, тренажерами, дидактическими и здоровьeформирующими играми; бытовой и игровой деятельности:

Возраст, года/лет	Теплое время года, тыс. шагов	Холодное время года, тыс. шагов
3	11—12	9—9,5
4	12,5—13,5	10—10,5
5	14—15	11—12
6	15,5—17,5	12,5—14

- закаливание.

Каждая ДОО имеет право на свою систему физического воспитания в зависимости от материально-технических условий, типа, уровня здоровья детей, их физического развития и подготовленности, профессионализма воспитателей.

Педагогический коллектив самостоятельно определяет, каким формам физической культуры и здоровьесформирующего воспитания отдать предпочтение, оценивая их эффективность по конечным результатам.

Мы очень дорого расплачиваемся за пренебрежение к ценностям физической культуры, которая должна рассматриваться как единственный предмет, готовящий детей к здоровому образу жизни. Он должен быть, как записано в Международной хартии физического воспитания и спорта, сфокусирован на развитии физических, психических и социальных качеств, обучение этических норм, справедливости и самодисциплины, воспитывать уважение к себе и другим людям, обучать терпимости и ответственности для жизни в демократическом обществе, воспитывать самоконтроль с самого раннего детства.

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

Программа обеспечена методическими пособиями:

Токаева Т.Э. Будь здоров, дошкольник. Технология физического развития детей 3—4 лет.

Токаева Т.Э. Будь здоров, дошкольник. Технология физического развития детей 4—5 лет.

Токаева Т.Э. Будь здоров, дошкольник. Технология физического развития детей 5—6 лет.

Токаева Т.Э. Будь здоров, дошкольник. Технология физического развития детей 6—7 лет.

Готовятся книги по физическому развитию детей раннего возраста «Будь здоров, малыш», альбомы и другие пособия.

МЛАДШАЯ ГРУППА

(3—4 года)

Задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»:

- создавать условия для гармоничного физического развития детей;
- обеспечивать возможность для формирования представлений о себе, своем здоровье и физической культуре;
- способствовать освоению навыков здоровья и физической культуры, культурно-гигиенических навыков;
- развивать физические качества;
- содействовать становлению первоначального двигательного опыта, развивать потребность в двигательной активности и интерес, положительное отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности;
- создавать условия для проявления самостоятельности, инициативы и активности в сфере физической культуры и здоровья.

Представления о себе, своем здоровье и физической культуре

Я человек

У ребенка формируется представление о себе как отдельном человеке, источнике разнообразных желаний и действий, о частях тела и их назначении. Необходимо поддерживать его стремление к овладению своим телом, элементарными мышечными действиями (соразмерять телесное движение с целью, соотносить объем своего тела, направления движения с окружающими предметами). Постепенно ребенок соотносит свое имя с собой телесным, у него формируются знания о способах заботы о себе и окружающем мире на основе усвоения модели социально-одобряемого поведения в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Я открываю мир движений

Ребенок узнает образы разных параметров движений; учится обозначать, различать их и называть — ходьба, бег, лазанье, бросание, ловля, общеразвивающие упражнения, исходные положения; знакомится с физкультурными пособиями. Формируются представления о способах исследования предметов для изучения движения (ознакомление с расстоянием, формой, величиной, глубиной), функцией левой и правой руки. Ребенок учится узнавать, понимать свойства предметов: «мяч катать», «кубики перекладывать» и др.; усваивает направление движения и пространства относительно исходного положения в процессе выполнения ходьбы, бега, прыжков и т.д. Знакомится с отдельными правилами выполнения

совместных физических упражнений (внимательно слушать сигнал, ожидать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнера). Формируются представления о том, как «правильно, красиво» двигаться.

Я осваиваю гигиену и этикет

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

Ребенок знакомится с необходимыми предметами и действиями, связанными с выполнением гигиенических процессов: умывание, купание, уход за своим телом, внешним видом и чистотой своей игровой комнаты, литературными произведениями о чистоте, опрятности, уюте. Он учится представлять по иллюстрациям, как другие дети и взрослые ухаживают за своим телом, умываются, чистят зубы, помогают друг другу одеваться, помогают маленьким детям и старикам, наводят порядок в комнате, ставят игрушки и вещи на свое место; реализует свои представления о гигиене в дидактических играх «Так — не так», «Помоги мишке стать здоровым» и т.д.

Я учусь правильно организовывать свою жизнь

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

Знакомится с элементарными правилами во время отдыха: не надоедать сверстникам, маме и папе — это вредит их здоровью; мешает поддерживать спокойную обстановку в группе — не кричать, не драться и др.

Формируются представления об отдыхе на природе — любованию красотой родного края, забота о «братьях меньших», возможность спокойно отдыхать, читая любимые книги, ознакомление с произведениями устного народного творчества, рассматривание иллюстраций. Активно можно отдыхать на народных праздниках, досугах, подвижных играх.

Я учусь охранять свою жизнь и здоровье

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

Навыки здоровья и физической культуры

Культурно-гигиенические навыки

Одевание

Ребенок учится снимать обувь, одежду, расстегнутую взрослыми, к концу года — все делает самостоятельно. Складывает одежду в определенном порядке, выворачивает ее на лицевую сторону, стремится к самостоятельности («Я сам»), в случае необходимости обращается за помощью к взрослым, не разбрасывает свои вещи, не путает их с одеждой других детей, любит свой опрятный вид.

Умывание

Учится правильно умываться: тщательно мыть руки, намылив их не более двух раз. Растирает мыло, смывает его с рук и только затем умывает лицо, шею. После мытья руки отжимает, а не отряхивает, насухо вытирает своим полотенцем. Учится замечать грязное лицо в зеркале, моет его, с помощью взрослого содержит в чистоте ноги, руки, ногти, шею. Испытывает радость от чистоты и свежести своего тела. Не забывает мыть руки после общения с собаками, кошками, грязными растениями, посещения туалета. Пользуется только личными вещами: полотенцем, расческой, зубной щеткой, носовым платком. При кашле и чихании закрывает рот платком, отворачивается. Необходимо отучать от вредной привычки обкусывать ногти, ковырять в носу и др.

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

Самообслуживание и культура приема пищи

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

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

Двигательные умения, навыки и способности

Строевые упражнения:

- ребенок строится в колонну по одному, в круг, парами с помощью взрослого, во вторую половину года самостоятельно врассыпную, в полукруг;
- выполняет перестроение из колонны и шеренги в круг, из колонны в два звена по ориентирам, повороты переступанием на месте как «солнышко»;
- принимает исходные положения (стоя, ноги слегка расставлены, сидя, лежа, стоя на коленях);
- находит свое место при построении в круг, парами, в колонну;
- начинает и заканчивает упражнения по сигналу;
- закрепляет навыки в подвижных и хороводных играх («Найди свой домик», «Найди свой цвет», «Васька — кот», «Сахаринка», «Ручеек»).

Общеразвивающие упражнения:

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

Ходьба и равновесие:

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

Бег:

- бежит, не опуская головы, свободно размахивая руками, стайкой, враспынную «по своим дорожкам», в колонне по одному, не наталкиваясь друг на друга, с изменением направления, по прямой, «змейкой» по ориентирам, с остановками между предметами, ускорением и замедлением темпа, в медленном темпе;
- выполняет подвижные игры и упражнения: «Раз, два, три — к флажку беги», «Солнышко и дождик», «Самолет», «Не попадись», «Догонялки», «Карусель».

Прыжки:

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

Катание, бросание и ловля:

- катает мячи двумя руками друг другу на расстоянии 1,5—2 м, активно сгибая руки в локтях, из исходного положения сидя ноги врозь, стоя на коленях, наклонившись вперед, прокатывает мячи диаметром 20—25 см между предметами, в дуги шириной 45—50 см, с расстояния 2—2,5 м;
- подбрасывает мяч вверх, ударяет о землю и ловит его после отскока, перебрасывает маленькие мячи через шнур, расположенный на уровне глаз с расстояния 1,5—2 м, принимает исходное положение «основная стойка»;
- внимательно присматривается к цели, прицеливается и бросает мяч энергично правой или левой рукой на расстояние 4—5 м;
- попадает мешочком с песком, малыми мячами (диаметром 5—8 см) в горизонтальную цель с расстояния 1,5—2 м, бросает мяч товарищу и ловит его снизу, в подставленные «корзиночкой» ладони, с расставленными (свободно) в стороны пальцами;
- выполняет подвижные игры («Целься вернессе», «Попади в воротца», «Попади в круг», «Мяч в круг», «Подбрось, бросай, упасть не давай»).

Ползание и лазанье:

- ползает из основных положений («как мишки» стоя на ступнях и ладонях, «как собачки» стоя на коленях и ладонях, «как кошечки» стоя на коленях и предплечьях по прямой 3—6 м), «змейкой» между предметами, по наклонной доске, выполняя хват, приставным шагом, уверенно лазает и перелезает по лестнице-стремянке высотой 1,5 м, приставным шагом, влезает на вертикальную стенку высотой 1—1,5 м, не пропуская реек, не опуская головы в индивидуальном темпе, подлезает под шнур, дуги высотой 40 см, не задевая руками пола;
- выполняет подвижные игры («Доползи до погремушки», «К мишке, собачке в гости», «Не задень», «Котята и ребята», «Проползи по мостику», «Мыши в норках», «Обезьянки»).

Скоростные способности: преодолевает полосы препятствий (дорожки «Кузнечиков», «Лягушек», «Снеговиков» и т.п.), на прогулке, в спортивном зале, групповой комнате.

Выносливость:

- выполняет ходьбу и бег по пересеченной местности, перешагивает через бревнышки, прыгает через ручеек, подлезает под дуги (воротца), бегает по узкому коридорчику;
- выполняет задания («В гости к Айболиту», «В гости к Мишке-Топтыжке» и т.п.).

Силовые способности:

- выполняет общеразвивающие упражнения с мячами весом 500 г, кубами, лентами, султанчиками, выполняет комбинации упражнений на спортивном комплексе «Батыр»;
- катает набивной мяч товарищу ногами на расстоянии 1 м.

Координация: выполняет виды ходьбы и бега с предметами, платочками, флажками, султанчиками, при выполнении общеразвивающих движений следит за движением предметов.

Спортивные игры и упражнения:

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

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

Культура отдыха и социальной безопасности:

- учится прислушиваться к своему организму, реагировать на сигналы «Хочу есть!», «Хочу спать!», «Хочу играть!» и т.п.;
- понимает свои внутренние ощущения и рассказывает о способах удовлетворения витальных и социальных потребностей (пообедать, умыться, прилечь отдохнуть, поиграть с любимыми игрушками, заняться делом и т.п.), старается не шуметь, не будить, не беспокоить, если кто-то отдыхает или болен;
- умеет испытывать удовольствие и радость от выполнения занимательных физических упражнений (в разнообразных прыжках — радость и веселье («петрушки», «обезьянки»), при наклонах вперед — чувство тяжести («медведь бредет по чаще»), при потягивании — чувство радости от рождения нового дня («солнышко просыпается»), умеет испытывать

- «мышечную радость» в процессе выполнения физических упражнений), по показу взрослого имитирует чувства человека (сильные руки, слабая спина, быстрые ноги, цепкие ладошки и т.п.);
- стремится принимать участие в активном отдыхе (спортивных досугах, праздниках, подвижных играх, упражнениях);
 - учится отличать состояния здоровья и нездоровья (хорошее настроение — весело, радостно; плохое — грустно, болят горло, голова, живот), считаться со своим недомоганием, проблемами другого человека, инвалида;
 - показывает образцы правильного рассказа о своем самочувствии: о том, что именно беспокоит, обыгрывает в игровых ситуациях («у зайки животик болит», «мишка заболел», «как я радовался веселому Петрушке»);
 - учится правильно обращаться с инструментами и предметами, необходимыми в повседневной жизни;
 - выполняет правила самосохранения (не брать в рот лекарства, если что-то случилось — позвать взрослого), высказывается о своих страхах по картинкам, с помощью игрушек;
 - формируется умение различать и называть цвета светофора, что они обозначают;
 - катается на велосипеде, педальной машине только в присутствии взрослого;
 - выполняет правила поведения в общественном транспорте (разговаривает тихо, не мешая другим, не высовывается из окна, не выставляет руки, не стоит у дверей);
 - формируется умение правильного поведения в ситуациях, если случайно потерялся на улице (обратиться за помощью к взрослому, назвать свой адрес или номер телефона, имя, фамилию).

Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре

Ребенок:

- постепенно овладевает осознанием себя через элементарные знания и действия («Я знаю, как зовут меня, моих маму, папу, бабушку, дедушку», «Я узнаю себя на фотографии и своих родных», «Я знаю свои вещи и могу сам правильно одеваться», «Я очень люблю порядок и сам могу навести его у себя в уголке, у кукол», «Я хороший!»);
- задает вопросы о себе, своем организме («Что у меня внутри, почему глаза синие, почему голова думает, почему стучит сердце» и др.);
- учится высказывать свои желания, в первом лице говорить о себе, своем состоянии («Я обрадовался», «Я пошутил», «Я очень сильно устал», «Я так огорчился» и др.);

- выражает свое отношение к физическим упражнениям, испытывает радостные чувства в мире движений («Я люблю заниматься спортом», «Мне нравится Айболит, он сильный», «Не люблю Капризку за баловство» и др.);
- сохраняет жизнерадостное состояние в течение дня, охотно выполняет утреннюю гимнастику, активно участвует в подвижных играх, занимается физическими упражнениями на прогулке, с удовольствием выполняет закаляющие процедуры после дневного сна, чистит зубы;
- способен терпеливо переносить природные климатические условия;
- с интересом выбирает любимые физические упражнения и подвижные игры;
- проявляет готовность к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности, с помощью взрослого совместно намечает план предстоящих прогулок и отдыха, творчески применяет имеющиеся знания, умения и навыки в самостоятельной деятельности;
- у него формируется умение общаться со сверстниками, давать советы, оказывать помощь.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Уровень	Характеристика
1	2
<i>Сформированности представлений о себе, своем здоровье и физической культуре</i>	
Низкий	Ребенок владеет отдельными (соответствующими содержанию программы) представлениями о себе как человеке, источнике желаний и действий, частях тела и их назначении, затрудняется соотносить свое имя с собой телесным. Недостаточно сформированы представления о способах заботы о себе и об окружающем мире. Вспоминает правила применения физкультурного оборудования с помощью взрослого. Имеет отдельные представления о правильном пищевом поведении.
Средний	Ребенок владеет частичными (соответствующими содержанию программы) представлениями о себе как человеке, источнике желаний и действий, частях тела и их назначении, соотносит свое имя с собой телесным. Сформированы представления о способах заботы о себе и об окружающем мире. Знает правила применения физкультурного оборудования. Имеет отдельные представления о том, как «правильно, красиво» двигаться. Имеет понятия о правильном пищевом поведении. Затрудняется отражать свои представления в дидактических играх. Об элементарных правилах отдыха вспоминает после напоминания взрослого. Не имеет точных представлений об источниках опасности в квартире и групповой комнате.
Высокий	Ребенок владеет полными (соответствующими содержанию программы) представлениями о себе как отдельном человеке, источнике желаний и действий, частях тела и их назначении, соотносит свое имя с собой телесным. Сформированы представления о способах заботы о себе и об окружающем мире.

1	2
Высокий	Знает правила применения физкультурного оборудования. Имеет представления о том, как «правильно, красиво» двигаться. Имеет понятия о правильном поведении. Отражает свои представления в дидактических играх. Знаком с элементарными правилами отдыха. Знает об источниках опасности в квартире и групповой комнате
<i>Освоения культурно-гигиенических навыков</i>	
Низкий	Ребенок выполняет действия только с помощью взрослого, не может сосредоточиться, стремление к самостоятельности недостаточно выражено, ожидает помощь даже в основных навыках умывания, одевания, самообслуживания, игровые умения не использует, вещи разбрасывает
Средний	Ребенок выполняет культурно-гигиенические навыки самостоятельно, требует помощи взрослого в застегивании пуговиц, сложных координированных действиях, просит проконтролировать качество одевания, умывания, поведения за столом, порядок в шкафчике для одежды и т.п. Яркое выражено стремление к самостоятельности в самообслуживании, желание самоутвердиться. По указанию взрослого оказывает помощь сверстникам, малышам, сотрудникам
Высокий	Ребенок выполняет самостоятельно все доступные его возрасту процессы одевания, умывания, самообслуживания, бережно относится к своему телу, ведет себя за столом и в группе в соответствии с правилами при небольшой помощи взрослого. Проявляет инициативу и независимость, хорошо воспроизводит действия в соответствии с образцом, подражает положительным героям литературных произведений (Мойдодыру, Айболиту, Небелюшке, Пилюлькину и др.). Стремится оказывать помощь взрослым и сверстникам, испытывающим затруднения
<i>Сформированности двигательных умений, навыков, способностей</i>	
Низкий	Ребенок выполняет движения скованно, неуверенно, снижает темп к концу ходьбы, бега, лазанья, отсутствует координация движений, присутствует много типичных ошибок при выполнении движений (неправильная постановка ступни, боковые раскачивания, напряженная работа рук), не умеет действовать по указанию взрослого, согласовывать свои действия с другими детьми в играх, отстает от общего темпа, выполняет упражнения только по показу взрослого. Активен, заинтересован в подвижных и хороводных играх
Средний	Ребенок с желанием, уверенно при организующей и направляющей помощи взрослого выполняет физические упражнения, соблюдает нужное направление, основные требования последовательности двигательных действий, действует в общем темпе и ритме, включается в освоение новых движений, руководствуется образами и правилами в подвижных играх, самостоятельной двигательной деятельности. Иногда проявляет в любимых играх быстроту и другие качества
Высокий	Ребенок охотно и активно включается в деятельность по выполнению физических упражнений, удерживает цель и понимает смысл двигательных заданий, уверенно, самостоятельно, точно выполняет задания, действует в общем темпе и ритме, быстро находит свое место, реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое. В играх руководствуется одним-двумя правилами, строго их соблюдает. Стремится к выполнению роли ведущего. Проявляет быстроту и выносливость на прогулках и в самостоятельной двигательной деятельности, способен переносить знакомые способы двигательной деятельности в любимые игры

1	2
Диагностируются следующие виды движений: — бег 10 м (за 4,5—5 с); — прыжки в длину с места (40—65 см); — бросание предметов весом 100 г (2,5—3 м); — прыжки в глубину (15—20 см); — ходьба на лыжах ступающим шагом не менее 10—15 м; — скольжение по ледяной дорожке на двух ногах; — скатывание с горки самостоятельно	
<i>Освоения культуры отдыха и социальной безопасности</i>	
Низкий	Ребенок в ответ на просьбу взрослого называет по картинкам виды отдыха, признаки усталости, болезни, здоровья. Эпизодически принимает участие в игровых ситуациях, связанных со способами самосохранения, эмоциональные реакции слабо выражены
Средний	Ребенок различает и называет большое число своих внутренних ощущений, умеет с небольшой помощью взрослого отдыхать разными способами, проявляет сочувствие, сопереживание заболевшим людям, сверстникам. Знает и обыгрывает правила самосохранения. Эпизодически проявляет любознательность к «тропинке здоровья», обыгрывает ситуации здоровья и нездоровья в самостоятельных играх
Высокий	Ребенок самостоятельно может регулировать свое активное поведение и отдых по самочувствию, объясняет признаки усталости. С удовольствием принимает участие в активном отдыхе (досугах, праздниках), сам предлагает поиграть в любимые подвижные игры, может организовать свой пассивный отдых. Знает основное строение некоторых органов человеческого организма, замечает и понимает признаки болезни. Знает правила безопасности дома, на улице, активно включается в обыгрывание проблемных ситуаций («Помоги себе сам», «Что будет, если...?»). Любопытен и эмоционален
<i>Отношения к себе, своему здоровью и физической культуре</i>	
Низкий	Не проявляет интереса к себе, своему здоровью, физическим упражнениям. С удовольствием наблюдает за другими детьми, не может объяснить хода выполнения упражнения
Средний	Задаёт поверхностные вопросы, активно интересуется физическими упражнениями, но особого усердия в выборе любимых движений не проявляет, часто переключается на другие виды деятельности, бывает избирателен
Высокий	Проявляет интерес и активность к любым физическим упражнениям, объясняет, почему нравится то или иное упражнение, имеет несколько любимых упражнений

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ

Одно из важнейших условий эффективности реализации программы — характер взаимодействия взрослого и ребенка в соответствии с особенностями его психофизического развития и ведущими потребностями возраста. Так, в течение четвертого года жизни продолжается интенсивный процесс морфофункционального созревания ребенка. К четырем годам рост детей в среднем достигает 103,7 см; масса 17 + 2,1 кг; окружность грудной клетки 53,4 + 2,2 см; окружность головы 49 см.

Постепенно нарастает масса мышц и функционально развиваются все основные системы организма, этот возраст называют «возрастом накопления», более пропорциональными становятся формы тела, его частей. Уровень гармоничности развития ребенка можно установить по следующим показателям: частота дыхания в 4 года — 22, величина артериального давления (АД) 100/60 мм рт. ст., появляются 20 здоровых молочных зубов, ЧСС 100—110 уд./мин, при физической нагрузке средней интенсивности увеличивается до 110—130 уд./мин, интенсивная умственная деятельность — до 10 мин, физическая деятельность до 20 мин, время для активного бодрствования составляет 6—6,5 ч, оптимальное время для сна с 21—21,5 ч вечера до 7—8 ч утра, с 13—13,5 до 15—16 ч днем. В то же время наблюдаются слабость тормозных процессов, преобладание возбуждения над торможением.

Дети этого возраста физически и психически ранимы, быстро утомляются. Однако необыкновенно высокие подражательные способности и пластичность нервной системы обеспечивают возможность накапливать первоначальный двигательный опыт, осваивать новые движения и действия в общих чертах, допуская большое количество неточностей, вызванное несовершенством двигательного аппарата. Дети активно усваивают знания, умения и навыки при большом количестве повторений, поэтому рекомендуется давать новый программный материал от 3—4 до 30—60 раз в течение года. Голографичность и субсенсорность восприятия культуры движений детьми позволяет добиваться копирования общей схемы доступных для них движений, способов оздоровительной деятельности; в то же время дети не способны точно выполнять двигательные действия и правила ЗОЖ, поэтому могут возникать типичные ошибки в формировании навыков ходьбы, бега, прыжков, бросания и ловли. Детям младшего дошкольного возраста двигательные задания должны быть интересны, сформулированы и представлены в конкретной форме — игровой образовательной ситуации, связанные с наглядным результатом («перепрыгни через ручеек», «добеги до флажка»).

Чтобы повысить активность, привлечь внимание детей, широко используются образные задания, имитации («бежим тихо, как мышки», «прыгаем мягко, как кошечки»). Необходимо опираться на наглядно-действенный и наглядно-образный характер их мышления, комплексно использовать словесные, наглядные и практические методы обучения.

В подвижных, здоровьесформирующих играх дети могут отражать несложный сюжет, использовать предметы-заместители, выполнять одно-два правила.

Содержание знаний и представлений о гигиенических правилах, безопасности жизнедеятельности малыши осваивают на основе подражания, отрицательные оценки взрослых могут затормозить желание детей освоить правильные приемы одевания и раздевания, другие процедуры.

Это обязывает педагогов (родителей) позаботиться о создании физкультурно-оздоровительной развивающей среды: организовать игровой центр физкультуры и здоровья, комнату гигиены, подобрать необходимые дидактические пособия, игры, игрушки, книги по теме, «словарик движений» и др.

Важным условием работы по воспитанию культуры здоровья малышей мы считаем умение педагогов (родителей) вызвать у ребенка интерес к непосредственной заботе о сохранении своего здоровья. Под влиянием эмоций взрослого, выражающего восторг, радость, удивление, сочувствие, огорчение, ребенок учится определенным образом относиться к своему телу, опрятному виду других детей, «неряхам», беспорядку в комнате.

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

Организуя работу по физическому и валеологическому воспитанию, не следует забывать о занятиях, прогулках, досугах, индивидуальной и подгрупповой работе с детьми. Система занятий «Помоги себе сам» позволит ребенку успешно освоить валеологические знания, разовьет необходимые в этом возрасте познавательные умения, научит бережно и заботливо относиться к своему здоровью. Занятия и прогулки, подвижные игры следует проводить в интересной форме, эмоционально, сохраняя радостное, веселое настроение детей, состояние удивления от узнавания нового и от первых успехов.

СРЕДНЯЯ ГРУППА (4—5 лет)

Задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»:

- способствовать формированию представлений о влиянии физических упражнений на общее состояние здоровья, требованиях к технике выполнения физических упражнений, правилах безопасности выполнения движений, способах заботы о своем здоровье;
- создавать условия для наглядного формирования понимания смысла здоровьесформирующей деятельности человека;
- способствовать освоению навыков здоровья и физической культуры, культурно-гигиенических навыков:
 - формировать навыки правильного выполнения физических упражнений, следить за положениями и движениями частей тела в разнообразных движениях, руководствуясь элементарными знаниями, правилами выполнения техники движений, учить воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения, добиваться уверенного и активного выполнения движений;
 - учить оценивать движения сверстников и замечать их ошибки, соблюдать и контролировать правила в подвижных играх, проявляя ловкость и выносливость;
 - проявлять стремление выразить свои возможности в движениях, двигательную активность и творчество в разных видах самостоятельной деятельности;
 - расширять умения различать движения по параметрам пространства (амплитуде, направлению, траектории движения), мышечных усилий, времени, темпу, ритму;
 - развивать умения отчетливо и адекватно воспринимать, запоминать свои действия, контролировать и корректировать свои движения в соответствии с двигательным эталоном (образцом) и в связи с изменяющимися условиями;
- развивать быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию движений;
- формировать адекватную самооценку физкультурно-оздоровительной деятельности;
 - содействовать становлению субъектного двигательного опыта, развивать потребность в двигательной активности и интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности;
 - способствовать проявлению двигательного творчества в подвижных и двигательнo-дидактических играх, самостоятельной двигательной деятельности.

Представления о себе, своем здоровье и физической культуре

Я человек

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

Я открываю мир движений

Ребенок знакомится с основами двигательной культуры, ее эталонами (представлениями о параметрах движения, их значимости, использовании, зависимости от целевой установки, исходном положении, последовательности выполнения упражнения, способах управления своими «живыми движениями»; имеет представление о физических качествах человека), учится выделять главный элемент приложения своих физических сил. Начинает понимать зависимость между целью, исполнением и результатом движения (чтобы далеко прыгнуть, следует сильнее оттолкнуться и правильно приземлиться), учится сравнивать разные физические упражнения и устанавливать способ развития двигательного качества, знакомится с примерами достижения физического совершенства из детской литературы, музыкальных произведений.

Я осваиваю гигиену и этикет

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

Я учусь правильно организовывать свою жизнь

У ребенка продолжают формироваться устойчивая привычка к рациональному режиму двигательной активности, представления о том, что человек — живой организм. Чтобы жить, необходимо активно двигаться, для этого и предназначены ноги, руки, туловище, голова. На основе модели «Двигоцветик» формируется представление о значении целостности органа движения, тренировки каждой части тела и способах самостраховки. Ребенок представляет жизнь людей в течение суток: утром все просыпаются, днем играют, трудятся, вечером готовятся ко сну, а ночью спят, отдыхают, набираются сил для следующего дня. Знакомится с понятием «увлечение» (коллекционирование, рисование, пение, конструирование, чтение книг о спорте, занятия спортом), с тем, что на досуге люди занимаются любимым делом, отдыхают.

Я учусь охранять свою жизнь и здоровье

У ребенка формируется представление о здоровье и нездоровье. Ребенок узнает о способах профилактики заболеваний — самомассаже, закаливании, правильном дыхании, чередовании активного движения и отдыха. На основе опытной деятельности узнает о микробах — вредителях здоровья (рассматривает в микроскоп тающий снег, сосульки и др.), узнает о необходимости использования мыла и воды для поддержания чистоты тела. Знакомится с правилами заботы не только о своем здоровье, но и окружающих (при чихании и кашле прикрывать рот и нос платком, если заболел гриппом, не посещать общественные учреждения, не ездить в транспорте). Узнает о правилах первой помощи при травмах и обморожениях. Формируются представления о правилах дорожного движения. Усваивает правила социальной безопасности в здоровьесформирующих играх («Помоги зубику», «Где тут Петя, а где — Я», «У Пилулькина в гостях», «Так — не так», «Путешествие в страну Физкультурию») и др.

Навыки здоровья и физической культуры

Культурно-гигиенические навыки

Одевание

Ребенок осваивает способы самостоятельного одевания и раздевания, учится застегивать пуговицы, зашнуровывать ботинки, следуя определенному порядку, аккуратно складывать и убирать свою одежду на место, правильно надевать обувь, называть предметы одежды обобщающими словами «одежда», «обувь» (зимняя, летняя). Усваивает навыки вежливого обращения к взрослому при затруднениях, использования вежливых слов «спасибо», «пожалуйста». Замечает неопрятность в одежде и устраняет их, при необходимости обращается за помощью к сверстнику

(завернулся воротничок, расстегнулась пуговица, спустился носок и др.). Учится самостоятельно пользоваться носовым платком. Не забывает при входе в помещение, при необходимости мыть от грязи обувь, отряхивать от снега одежду.

Умывание

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

Самообслуживание и культура приема пищи

Осваивает способы сервировки стола: вилка кладется с левой стороны, ложка и нож с правой; хлебница, салфетки, ваза с цветами — посередине. Учится спокойно садиться за стол, правильно пользоваться ложкой, вилок, есть аккуратно: не спешить, не отвлекаться, не играть столовыми приборами, не набивать рот большим количеством пищи, не разговаривать с полным ртом. Берет хлеб, печенье, фрукты с общей тарелки, но не кладет обратно. Не мешает другим детям, пользуется салфеткой при необходимости, спокойно выходит из-за стола, говорит «спасибо», учится ждать сверстников за столом перед началом и окончанием приема пищи. Доброжелательно общается, получая удовольствие от беседы. Радует чистоте и порядку в игровых уголках, опрятной и красивой одежде, относится к ней бережно и аккуратно. С любовью ухаживает за игрушками и соблюдает порядок в группе. Отражает в играх бытовые и трудовые процессы: стирает, гладит белье для кукол, купает их. Готовится к встрече гостей, накрывает стол, готовит пищу и т.п.

Двигательные умения, навыки и способности

Строевые упражнения:

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

Общеразвивающие упражнения:

- осваивает умение принимать исходные положения для ног (основная стойка, ступни вместе, стойка на правом (левом) колене); для туловища

- (сид ноги врозь, на пятках, лежа на спине, животе); для рук (руки в стороны, к плечам, вперед);
- выполняет повороты головы в стороны, движения головы вверх, вниз, наклоны;
 - поднимает и опускает с напряжением руки вверх-вниз, делает махи руками вперед-назад, сжимает и разжимает пальцы, вращает кистями рук на основе игрового двигательного образа («натянем струну», «стойкий оловянный солдатик»), не сгибая руки в локтях;
 - учится точным движениям туловища (выполняет с должной мерой мышечных усилий повороты, наклоны вправо-влево, вперед, не сгибая коленей);
 - осваивает навык выполнения приседаний, подскоков, поочередного отведения ног вперед, назад, в стороны;
 - следит за положением частей своего тела в разных общеразвивающих упражнениях;
 - выполняет 5—6 упражнений для разных мышечных групп;
 - использует образные упражнения в самостоятельной деятельности, обыгрывает комплексы ОРУ.

Ходьба и равновесие:

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

Бег:

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

Прыжки:

- подпрыгивает на месте, энергично отталкиваясь, мягко приземляется с сохранением равновесия, свободно взмахивает руками, легко опускаясь на полусогнутые ноги, осваивает прыжки на двух ногах с поворотом кругом, сменой ног, ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной; подпрыгивает на обеих ногах с продвижением вперед (2—3 м); вперед-назад, боком (вправо-влево);
- спрыгивает с высоты 25 см, прыгает в длину с места на 40—60 см с приземлением на мягкий грунт;
- перепрыгивает через камушки, палки и другие предметы (высота 3—5 см);
- прыгает с короткой скакалкой;
- совершенствует навыки прыжков в подвижных играх («Не замочи ног», «Зайцы», «Скок-поскок», «Оляпка и кошка», «Вороны», «Не попадись») и др.

Катание, бросание и ловля:

- осваивает катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40—50 см), прокатывание мяча из разных исходных положений в дуги высотой 40—45 см с расстояния 2—2,5 м одной, двумя руками, подбрасывание мяча вверх, ударяя о землю и ловля его не менее 5 раз подряд;
- учится перебрасывать маленькие мячи через шнур, расположенный на уровне глаз ребенка с расстояния 1,5—2 м;
- бросает мяч товарищу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловит его;
- принимает правильное исходное положение и направление замаха при бросании мешочков с песком массой 100 г, теннисных мячей, камешков, снежков в указанном направлении правой и левой рукой на расстоянии не менее 4—6 м;

- учится прицеливаться прямой рукой (потянуться к цели), бросать в горизонтальную (расстояние 2—2,5 м), вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м);
- закрепляет навыки метания в подвижных играх («Школа мяча», «Школа обруча», «Сбей кеглю», «Брось — догони», «Подбрось, поймай, упасть не давай», «Попади в мяч», «Мяч в сетку») и др.

Ползание и лазанье:

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

Спортивные движения:

- осваивает правила переноски лыж (носить лыжи под рукой), чистит от снега, самостоятельно надевает и снимает их;
- ходит на лыжах ступающим и скользящим шагом в позе лыжника, выполняет повороты на месте переступанием, подъема на горку «полупелочкой», боком приставным шагом, проходит по учебной лыжне (0,5—1 км), ходит по рыхлому снегу ступающим шагом;
- выполняет игры на лыжах («Карусель», «Чье солнышко лучистее», «Шаги-великаны») и др.;
- поднимается с санками на горку, ведет санки на горку по желобу, скатывается с горки уверенно, попадает при скатывании в цель снежком, катает товарища по снежным дорожкам, между снежными валами, по лабиринтам и др.;
- скользит по ледяным дорожкам на двух ногах, выполняет повороты, кружения, после разбега полуприседы (расстояние 5—6 м);
- на двух- и трехколесных велосипедах выполняет правила движения на велодроме, ездит по прямой, по кругу, «восьмеркой», выполняет повороты направо-налево.

Скоростные способности:

- преодолевает уверенно полосу препятствий на прогулке, выполняет игровые упражнения («Быстро возьми, быстро положи», «Кто больше и быстрее соберет шишек, камешков, цветных палочек»), бег с вертушкой, султанчиками;

- выполняет двигательные задания («Через обручи к флажку», «Не замочи ног», «Бегом по болотцу»);
- учится бегать наперегонки, играть в разные варианты «Догонялок».

Выносливость:

- выполняет продолжительную ходьбу, прогулки-походы на расстояние 1000 м с отдыхом;
- делает подскоки «Кузнечики» в течение 30—40 с (сериями по 20 прыжков) с небольшими перерывами, использует тренажеры-резинки при влезании на гимнастическую стенку, рукоход, лиану;
- в ходьбе на лыжах выполняет задания («Кто скорее на лыжах к финишу», «Шаги», «Великаны-карлики» и др.), выдерживает на прогулке 2—3 подвижные игры подряд, сохраняет темп в оздоровительном беге, ходьбе, прохождении по лыжной дистанции.

Силовые способности:

- самостоятельно умеет регулировать мышечные усилия, соблюдает правила качания на качелях (садится и слезает только при полной остановке, не спрыгивает и не стоит под ними, не раскачивает сверстника, если тот не высказывает желания, качается (в целях безопасности) только из исходного положения сидя);
- выполняет бросание мячей (вес 0,5 кг) товарищу из разных исходных положений только двумя руками;
- развивает мышечную силу в «Классиках», междускоках;
- ежедневно занимается физическими упражнениями на оздоровительных тренажерах и спорткомплексе по подгруппам по 10—15 мин;
- выполняет висы, ползает по канатам, шестам, веревочной лестнице, подтягивается на турнике;
- занимается на детском велоэргометре, беговой дорожке;
- упражняется в элементах рефлексотерапии (босохождение по ребристым доскам, песку, гравию, деревянным брускам).

Координация:

- сохраняет устойчивое положение тела при быстрой остановке после ходьбы, бега, прыжков, вращений, приседаний;
- стоит на одной ноге в позе «Замри» 3—5 с;
- бегает по извилистым дорожкам, лабиринтам, перепрыгивает через канавки, пролезает в обруч.

Гибкость:

- ежедневно утром и после дневного сна захватывает пальцами ног мелкие предметы (палочки, шарики, пулупки, карандаши), подкатывает их к себе из положения сидя, стоя, лежа на спине, перекладывает направо-налево;
- выполняет наклоны, повороты, поднимает ноги с помощью тренажерного устройства «Грация».

Танцевальные движения:

- в оздоровительном танце выполняет шаги «русский переменный», боковой галоп, притопы правой и левой ногой на сильную музыкальную долю, подскоки на месте, перестраиваясь по музыкальному сигналу, «пружинки» с поворотом головы вправо-влево, приподнимает плечи с полуоборотом вправо-влево;
- имитирует образы живой и неживой природы, сказочных персонажей;
- выполняет постановку ног на носок, пятку, движения парами по кругу в танцах и хороводах («Березонька», «Уральский хоровод» и др.), двигается ритмично в соответствии с характером и темпом музыки, музыкальными образами.

Плавание:

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

Культура отдыха и социальной безопасности:

- ориентируется в частях суток, строит свои планы в соответствии с режимом дня (утром я просыпаюсь, днем играю, учусь трудиться, вечером готовлюсь ко сну, ночью сплю, набираюсь сил для следующего дня);
- с помощью взрослого устанавливает связь между совершаемым действием в течение дня и состоянием организма, высказывается о своем самочувствии, настроении («Я бодрый», «Немного устал», «Мне грустно»);
- объясняет, почему для хорошего настроения надо заниматься любимым делом (спортом, прогулкой, чтением, рисованием и др.), выбирает необходимый материал для занятий на досуге (вспоминает особенности, качества и свойства предметов, тренажеров);
- на прогулке может самостоятельно наблюдать окружающий мир, радоваться удивительным явлениям природы, видеть и передавать образы движущихся облаков, крон деревьев, зеленой травы, теплого солнца, сугробов снега, узорчатых сосул и т.п.;
- умеет восхищаться природой, любить ее (заботиться о животных, бережно относиться к растениям, стараться видеть красоту в сухой веточке, корне и др.);
- вспоминает на основе видеоматериалов летний отдых с родителями на природе, туристских походах и вновь переживает положительные эмоции совместно со сверстниками, взрослыми, формируя «образы здоровья»;

- принимает участие в спортивных досугах («В гости к Айболиту», «Выполняем задания Хозяйки Медной горы») и др.

Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре

Ребенок:

- уверенно говорит о своем имени, фамилии, возрасте, доме, квартире;
- представляет о том, что он растет и постепенно изменяются строение и величина частей тела, внешность, характер действий;
- с помощью взрослого стремится к установлению связи между совершаемыми действиями, привычками и состоянием организма, настроением, самочувствием («Я буду заниматься бегом, как папа, чтобы стать здоровым и сильным», «Я вместе с бабушкой ходил в поход — у меня было хорошее настроение», «Я каждый день правильно чищу зубы, значит они не будут болеть»);
- учится идентифицировать свои действия с действиями родителей, других детей («Я стал также хорошо прыгать со скакалкой, как Оля», «Мы с мамой умеем делать массаж», «Я, как дедушка, люблю играть в футбол» и т.п.);
- знает, что в семье существуют определенные правила питания, порядка, осознает, что и в группе детского сада нужно придерживаться этих правил совместной жизни;
- учится отмечать семейные традиции и гордиться ими (праздники, памятные даты, приготовление семейных блюд, любимые игры, увлечения);
- проявляет активность, инициативу по отношению к близким взрослым, интересуется отношениями взрослых, подражает им, отражает это в играх;
- выражает настойчивость, целеустремленность в соблюдении здорового образа жизни, физкультурно-оздоровительной деятельности;
- обсуждает вместе со сверстниками и взрослыми модель двигательного режима, планы совместных физкультурных занятий, варианты подвижных игр и спортивных упражнений в соответствии с сезоном, погодой, собственными возможностями и т.п.;
- проявляет интерес к тренажерам, спортивному оборудованию и способам их использования в собственной практической деятельности;
- бережно относится к себе, сверстникам, воспитателям, родителям;
- выполняет правила самосохранения;
- активно проявляет доверие и любовь к окружающему миру.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Уровни	Характеристика
1	2
<i>Сформированности представлений о себе, своем здоровье и физической культуре</i>	
Низкий	Ребенок имеет первоначальные, неполные представления о себе, влиянии физических упражнений на общее состояние здоровья, требованиях к качеству выполнения физических упражнений, правилах безопасности выполнения движений, способах заботы о своем здоровье. С трудом представляет способы выражения своих состояний с помощью мимики и жестов. Недостаточно сформировано ценностное отношение к своему телу, затрудняется устанавливать связи между строением органа и его назначением, между своим состоянием и заботой о себе и окружающем мире, близких людях. Не сформированы различия в половых ориентациях мальчиков и девочек на основе выбора физических упражнений (для развития гибкости, ловкости, выразительности и грациозности девочек, развития силы, выносливости, быстроты, настойчивости мальчиков). Имеет недостаточное представление об эталонах физической культуры, физических качествах (силе, ловкости, гибкости, выносливости, быстроте), о необходимости выполнения правильной последовательности процессов одевания, умывания, правил гигиены и опрятности. Имеет отдельные представления о занятиях человека в течение суток, профилактике заболеваний, общепринятых нормах поведения.
Средний	Ребенок имеет первоначальные представления о влиянии физических упражнений на общее состояние здоровья, требованиях к качеству их выполнения, правилах безопасности движений, способах заботы о своем здоровье. Умеет выражать свое состояние с помощью мимики и жестов. Проявляет ценностное отношение к своему здоровью, знает основные правила заботы об организме, воздействии окружающего мира, с помощью взрослого устанавливает связи между строением органа и его назначением, между заботой об организме и его состоянием. Имеет частичные представления о различиях в половых ориентациях мальчиков и девочек на основе выбора физических упражнений (для развития гибкости, ловкости, выразительности и грациозности девочек; развития силы, выносливости, быстроты, настойчивости мальчиков). Знаком с основами двигательной культуры, ее эталонами, имеет частичные представления о физических качествах (силе, ловкости, гибкости, выносливости, быстроте), необходимости выполнения правильной последовательности процессов одевания, умывания, правил гигиены и опрятности. Имеет представление о занятиях человека в течение суток, знает о профилактике заболеваний.
Высокий	Ребенок имеет аргументированные дифференцированные представления о влиянии физических упражнений на общее состояние здоровья, требованиях к качеству их выполнения, правилах безопасности выполнения движений, способах заботы о своем здоровье. Умеет выражать свое состояние с помощью мимики и жестов. Имеет представление о ценностном отношении к своему телу, знает основные правила заботы о своем организме, воздействии окружающего мира, устанавливает связи между строением органа и его назначением, между заботой об организме и его состоянием. Имеет представления о различиях в половых ориентациях мальчиков и девочек на основе выбора физических упражнений (для развития гибкости, ловкости, выразительности и грациозности девочек; развития силы, выносливости, быстроты, настойчивости мальчиков). Знаком с основами двигательной культуры, ее эталонами, имеет представление о физических качествах (силе, ловкости, гибкости, выносливости, быстроте),

1	2
Высокий	необходимости выполнения правильной последовательности процессов одевания, умывания, правил гигиены и опрятности. Имеет представление о занятиях человека в течение суток, знает о профилактике заболеваний
<i>Освоения культурно-гигиенических навыков</i>	
Низкий	Ребенок не уверен в себе, стремление к самостоятельности в самообслуживании и выполнении процессов умывания, одевания, культуры приема пищи подавлено (без напоминания не может соблюдать порядок и выполнять правила умывания, одевания, не следит за своим внешним видом). Постоянно требуются помощь и прямые напоминания взрослого о правилах соблюдения порядка, последовательности выполнения бытовых процессов, иногда непосредственная помощь в отдельных действиях
Средний	Ребенок самостоятелен в самообслуживании и выполнении культурно-гигиенических навыков, без напоминаний выполняет правила умывания, одевания, следит за своим внешним видом и порядком в игровой комнате. Однако самоконтроль за действиями по самообслуживанию недостаточен, требуется помощь в оценке качества его деятельности (помог накрыть стол, навел порядок у кукол и т.п.)
Высокий	Ребенок полностью самостоятелен в выполнении правил и последовательности умывания, одевания, способов самообслуживания. Отличается аккуратностью, тщательно выполняет все действия по самообслуживанию, руководствуется правилами, умеет адекватно оценивать выполнение бытовых процессов, культурно-гигиенических навыков сверстников. Проявляет заботу о слабых детях, мальчиках и взрослых, с радостью оказывает им посильную помощь в одевании, умывании, быту
<i>Сформированности двигательных умений, навыков и способностей</i>	
Низкий	Ребенок не умеет использовать знания о физических упражнениях, двигательных образах при выполнении движений, допускает много ошибок в технике. Не соблюдает темпа и ритма движений, амплитуду, заданную взрослым, выполняет движения только по показу, не может назвать и показать любимые из них, нарушает правила в подвижных играх, интерес к игре проявляет, не может удерживать цель двигательного задания, не замечает ошибок в действиях сверстников, упражнения для развития двигательных способностей делает с трудом
Средний	Ребенок при выполнении физических упражнений руководствуется смыслом, эталонами техники движений, последовательно выполняет исходное положение по предварительному показу. Простые упражнения делает самостоятельно, увлекается процессом выполнения действия, подвижной игры, не всегда обращает внимание на результат. В физических упражнениях и играх проявляет активность, познавательный интерес к тренажерам и новым элементам движений
Высокий	Ребенок активен, руководствуясь знанием техники и правил, уверенно выполняет физические упражнения. Проявляет инициативу, сохраняет цель двигательных заданий, контролирует и анализирует действия товарищей, может оценивать свои результаты с помощью взрослого. Самостоятельно использует двигательный опыт в играх, может придумывать новые комбинации движений и игр

1	2
	Диагностируются следующие виды движений: — бег с высокого старта 30 м (14—13,5 с); — прыжки в длину с места на 40—60 см; — бросание предметов весом 100 г на расстояние не менее 4—5 м; — бросание набивного мяча весом 1 кг на расстояние не менее 1 м; — спрыгивание в глубину на 30—45 см; — проход на лыжах ступающим шагом не менее 400—600 м; — скольжение по ледяной дорожке на двух ногах (2—3 м); — скатывание с горки самостоятельно с выполнением разных заданий
<i>Освоения культуры отдыха и социальной безопасности</i>	
Низкий	Ребенок в ответ на просьбу взрослого называет по картинкам виды отдыха, признаки усталости, болезни, здоровья. Под руководством взрослого принимает участие в активных видах отдыха, по напоминанию выполняет правила социальной безопасности. Эпизодически принимает участие в игровых ситуациях, связанных со способами самосохранения, эмоциональные реакции слабо выражены
Средний	Ребенок различает и называет большое количество своих ощущений, умеет с небольшой помощью взрослого отдыхать разными способами, проявляет сочувствие, сопереживание заболевшим взрослым, сверстникам. Восхищается жизнерадостным состоянием человека, животного. Знает и обыгрывает правила безопасного поведения. Эпизодически проявляет любознательность к «тропинке здоровья», обыгрывает ситуации здоровья и нездоровья в самостоятельных играх
Высокий	Ребенок самостоятельно регулирует свое активное поведение и отдых по самочувствию, объясняет признаки усталости. С удовольствием принимает участие в активном отдыхе (досугах, праздниках), предлагает поиграть в любимые подвижные игры, может организовать свой пассивный отдых. Знает основное строение органов человеческого организма, замечает и понимает признаки болезни. Знает правила безопасного поведения дома, на улице, активно включается в обыгрывание проблемных ситуаций («Помоги себе сам», «Что будет, если...?»). Любопытен и эмоционален
<i>Отношения к себе, своему здоровью и физической культуре</i>	
Низкий	Не проявляет интереса к себе, своему здоровью, ни к одному из физических упражнений. С удовольствием наблюдает за другими детьми, но не может объяснить хода выполнения упражнения
Средний	Задаст поверхностные вопросы, активно интересуется физическими упражнениями, но особого усердия в выборе любимых движений не проявляет, часто переключается на другие виды деятельности, бывает избирателен
Высокий	Проявляет интерес и активность к любым физическим упражнениям, объясняет, почему нравится то или иное упражнение, имеются несколько любимых упражнений

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ

На пятом году жизни интенсивно продолжается созревание организма ребенка. К пяти годам рост детей в среднем достигает 104—110 см; масса тела 17—20 кг; окружность грудной клетки 52 см.

С одной стороны, дети этого возраста способны выдерживать физическую нагрузку до 20 мин, а интенсивность циклических упражнений до 10—12 мин в умеренном и спокойном темпе. Интенсивные упражнения (бег на скорость, поднимание и бросание набивного мяча, удержание заданной позы) могут длиться 5—15 с с интервалами отдыха до 2—3 мин. С другой — более высокая интенсивность и объем физической нагрузки, преднамеренное увеличение ее длительности могут привести ребенка к переутомлению, снижению иммунитета и болезни.

Продолжает совершенствоваться нервная система. Развивается мозг, растут и укрепляются кости, зубы, мышцы, усложняются связи между всеми системами организма. Этот возраст — очень важный период в развитии движений ребенка, он обладает значительным запасом двигательных навыков и умений, движения постепенно становятся преднамеренными. В 5 лет ребенок способен тщательно контролировать движения частей тела, ловить мяч двумя руками, хотя и не совсем удачно. В то же время в возрасте 4—5 лет у детей создаются предварительные зрительные представления о конечной фазе движений, т.е. зрительный образ движения (представляет, как нужно выполнять, но правильно не получается, допускает много ошибок).

В возрасте 4—5 лет совершенствуется бег, продолжительность без опорной фазы увеличивается вдвое по сравнению с опорной, однако она остается нестабильной и меняется от шага к шагу. Дети способны удерживать равновесие, стоя на одной ноге 15 с, хорошо прыгать, ходить по бревну (5 × 10 × 200 см), ловко прыгать через скакалку, выполнять под музыку различные движения, меняя позу в соответствии с громкостью или высотой звука.

Устанавливается четкое доминирование правой или левой руки. Ребенок уверенно застегивает или расстегивает пуговицы. Повседневные виды активности усложняются, многие виды деятельности дети могут выполнять самостоятельно, хотя нуждаются в контроле и оценке взрослого. Большое значение имеет питание, так как требуется около 1800 калорий в день.

В развитии восприятия значительно улучшается способность координации зрительных, слуховых, осязательных процессов (способны четко удерживать в памяти условия задачи и рассматривать объекты медленнее, более тщательно и систематично по сравнению с детьми 3—4 лет), поэтому доводить начатое дело до конца для детей пяти лет может стать привычкой.

К пяти годам дети хорошо различают наклонные, вертикальные и горизонтальные линии, способны на основе представлений о сходстве и различии от-

делять похожие предметы от непохожих, сравнивать образцы, образцы разных видов деятельности, в частности техники физических упражнений.

Внимание детей приобретает все большую устойчивость, развивается способность преднамеренного запоминания движений. Поэтому взрослый сначала называет и показывает разучиваемое упражнение, подробно объясняет, акцентируя внимание на основе техники, и только после этого предлагает детям его выполнить. Постепенно к показу знакомых движений привлекает отдельных детей.

Возраст 4—5 лет рассматривается учеными, как сенситивный в развитии памяти и произвольного поведения человека, поэтому дети способны запоминать правила подвижных игр (2—4) и руководствоваться ими, усваивать правила безопасного поведения и др. У детей продолжает развиваться речевая деятельность, они начинают понимать и пользоваться скрытым и переносным смыслом сказанного. Этот период называют «нейтральное детство», так как по внешним признакам размер и форма тела (мальчики, девочки) мало чем отличаются. Ведущей деятельностью становится игра, которая развивает интеллект и эмоциональную сферу ребенка. У детей сильно развита потребность в саморазвитии, им все интересно. Они задают родителям и воспитателям вопросы, «почемучки» активно познают мир физической культуры и здоровья.

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

Успешная реализация физического развития и воспитания культуры здоровья детей среднего возраста предполагает соответствующую организацию педагогического процесса в группе ДОО и семье. Основная форма развивающего взаимодействия с детьми — совместная деятельность воспитателя (родителей) по укреплению и охране здоровья, выполнению разнообразных видов физических упражнений, изучению дидактических материалов и т.д. Заинтересованность педагогов (родителей) в совместном с детьми изучении физической культуры и здоровьесформирующих знаний, их увлеченность легко передаются детям, способствуют возникновению и развитию ответного чувства — стремления узнать мир человека, этикета, гигиены и санитарии, здоровья, получить удовольствие от данного процесса.

Воспитывающим взрослым рекомендуется использовать приемы мотивации деятельности, превращающие побуждения детей в их намерения-просьбы помочь игрушкам, своим друзьям, воспитателю выполнить движение правильно: «Посоветуй, Сережа, как лучше прокатить обруч», «Оля, помоги Свете прыгать на скакалке», «Сделай так же красиво, как на картинке»; приглашения к началу выполнения движений вместе: «Поля, давай поиграем в мяч. Сначала я постараюсь попасть в обруч, а потом ты, а я буду любоваться тобой»; одобрять детей, старательно и настойчиво выполняющих разные движения достаточно продолжительное время: «Вова молодец, наверное, он вырастет сильным и сме-

лым. Мне нравится, как он сам справляется с трудным делом», «Митя сегодня старается прицеливаться и ни разу не промахнулся, он сам вспомнил “волшебные ступеньки”»; пожелания: «Если бы Маппа не отвлекалась и посмотрела на фланелеграф, у нее все получилось бы лучше», «Поля спешила, поэтому упала с куба. Если бы она думала о сложном движении, как мы вместе играли в ступеньки, она сама могла бы все выполнить точно»; советы: «Постарайся сделать руки мягкими, добрыми, “как мамыны”, тогда мяч будет послушнее спешить тебе в руки», «Если задумал, начал выполнять, чуть-чуть потерпи и постарайся, тогда не будешь бояться сам по “лиане” ползать» и др.

Важно использовать приемы организации деятельности, обеспечивающие возможность целенаправленно реализовать возникшие намерения, желание выполнить разнообразные физические упражнения. Например, используются карточки со схемой полосы препятствий, где каждое препятствие ребенку предлагает герой мультфильма. Если ребенок старательно проходит этап, получает кружок (кружки даются разного цвета в зависимости от меры активности и отношения ребенка к самостоятельному выполнению движения).

Приемы индивидуально-дифференцированного подхода к детям с разным уровнем проявлений субъектности в физических упражнениях. Так, для детей с высоким уровнем развития показателей субъектности широко применяются приемы положительной оценки, подчеркнутого доверия, отсроченного контроля, ориентации на успех, косвенные указания героя мультфильма на допущенные ошибки при выполнении движения и предложения исправить их самостоятельно и др.

Для детей со средним уровнем (неустойчивым) проявления субъектности — напоминание цели движения (использование картинок с нарисованными движениями, подсчет дозировки, выполнение движения вместе с любимыми героями), приемы положительной оценки не только самостоятельно выполненного движения, но и проявления активности на каждом этапе выполнения физического упражнения, что позволяет формировать у ребенка ответственность и умения преодолевать трудности, делая усилия над собой.

Детям с низким и нулевыми уровнями развития субъектности указанных приемов бывает недостаточно, им для достижения цели требуется конкретная помощь. Поэтому рекомендуем использовать прием выполнения движения в паре с воспитателем или ребенком более высокого уровня, который мы условно назвали «медленное кино». Он помогает ребенку постепенно соединить зрительно-тактильно-мышечный образ движения со словесным обозначением. Комментирует движение сначала воспитатель, ребенок повторяет вслух, затем постепенно их роли меняются; при выполнении движения в паре комментарий дает ребенок.

Этим детям в индивидуальной работе значительно чаще требуется использование призма «Обезьянка, повтори!» на всех этапах выполнения движения. Во время целенаправленного обучения дети с низким уровнем проявления

субъектности постоянно нуждаются в помощи воспитателя, и для проявления даже небольшой инициативы и активности они нуждаются во всех видах помощи: поддерживающей (одобрение, вселение уверенности в собственных силах); организующей постоянное направление внимания ребенка на цель, процесс, результат задания; косвенно-направляющей (совместное нахождение и исправление ошибки); тактильно-мышечной (погладить по спинке, по рукам, коленям); указывающей (прямое указание только в паре с воспитателем, оценка даже за малейшее проявление настойчивости, интереса к выполнению движений самостоятельно).

В ходе разнообразных физических упражнений при взаимодействии с воспитателем, который применяет вариативные методы и приемы, учитывается не только процесс нарастания объема двигательных умений и навыков, знаний о движениях, но и процесс качественной перестройки отношения ребенка к более осознанному результативному самостоятельному выполнению разнообразных физических упражнений.

Отбор необходимых компонентов, закрепляющих элементарную структуру двигательной деятельности, отрабатывается в следующих заданиях: «Застывшие человечки», «Задумай, сделай по порядку заячью зарядку», «Научи Оха ходить на лыжах» (зимой очень удобно рисовать ступеньки на снегу прыжком). Постепенно с помощью взрослого, активно использующего систему косвенных приемов, дети учатся устанавливать внешнюю причинно-следственную связь. Для правильного выполнения задания нужно определить цель движения, выбрать удобное место, приготовить нужный инвентарь, подумать о последовательности выполнения движения (технике, «видеомоторном образе»), удобно встать и выполнять его старательно и настойчиво до получения результата.

Усложнение заданий необходимо, чтобы ребенок мог осознанно усвоить алгоритм физкультурно-оздоровительной деятельности, сохраняя при этом свою активность и инициативу. На этом этапе очень важна роль взрослого, отличительная черта педагогической деятельности которого заключается в том, что она «замаскирована» для детей. Воспитатель выступает равноправным партнером в решении двигательной задачи (может ошибаться, дети могут делать замечания, поправлять и др.). Для анализа ситуации используется модель-схема «Ступеньки» и вопросы: «Какова цель Спортлика?», «Посмотри внимательно на ступеньки. Какие действия ведут к решению задачи?», «Расскажи и покажи Спортлику все по порядку. Почему ты считаешь, что твой вариант выполнения движения ведет к правильному результату?», «Почему рассказ о выполнении движения, составленный Степой-Недотепой, не приведет к результату? Где он ошибся? Найди ошибку».

Благодаря этим заданиям дети остаются внимательными на протяжении всего занятия, учатся выполнять движение осознанно, понимать структуру и содержание двигательной деятельности, у них формируется автоном-

ность в самостоятельном осознании последовательности действий «что за чем?». Таким образом, они осваивают общий способ выполнения физических упражнений. Приемы оценки и самооценки: образец воспитателя, который проговаривал и демонстрировал на себе воздействие физической нагрузки: «Чуть-чуть устал, немного вспотел, быстрее стал дышать». Ощущение «мышечной радости» воспитатель оценивает через собственное состояние, проговаривая его вслух, советуется о Степой, детьми, задает вопросы о самочувствии, их ощущениях (бодрости, энергичности, легкости и др.) от выполнения физических упражнений. За самостоятельно выполненные движения дети получают значки разного цвета: кто больше всех набирает желтых, поднимается на первую ступеньку, зеленых — на вторую, синих — на третью. Эти приемы целесообразно использовать на физкультурных досугах, развлечениях, в эстафетах, где дети, несмотря на стремление показать себя, выиграть, должны проявлять ответственность за точное выполнение движений.

Для того чтобы сформировать самооценку, необходимо учитывать уровень «физического я» ребенка. При низкой самооценке ребенок не реализует полностью свои физические силы и возможности. При завышенной самооценке ребенок не достигает задач игры. В игре, не затрагивающей интересы, самооценка не формируется вообще. Поэтому важно общаться много времени индивидуально с каждым ребенком, чтобы возникла и утвердилась адекватная оценка себя, своих возможностей.

Вполне понятно, что воспитателю очень трудно качественно осуществлять приемы индивидуального общения, контроля за проявлениями субъектности детей. Чтобы полноценно решить возникающие объективные трудности, мы предлагаем детям выполнять движения совместно со значимыми для них близкими — мамой, папой, братом и т.д. Суть совместного занятия заключается в том, что взрослый является своеобразным эталоном, по которому ребенок может наглядно сравнить свой результат с исходным намерением. В ходе парных физических упражнений у детей происходит осознание себя как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности — отношения к себе взрослых, сверстников, появляются инициатива и активность, целенаправленность, умение прогнозировать, исполнять намеченное, контролировать и оценивать полученный результат, проявлять независимость в процессе выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности.

Формы совместной физкультурно-оздоровительной деятельности воспитателя (родителей) и детей вариативны: самонаблюдения и здоровьесформирующие игры, элементарные опыты, чтение литературы, работа с моделями «Мой распорядок дня», ростомером, физкультурно-оздоровительными тренажерами и др. Педагоги (родители) вправе решать, какие из этих форм и методов работы с детьми наиболее интересны и привлекательны, они могут постепенно перейти в традиции группы и семьи по воспитанию ЗОЖ.

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

СТАРШАЯ ГРУППА

(5—6 лет)

Задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»:

- создавать условия для гармоничного физического развития детей;
- формировать представления об особенностях своего организма, этикете, гигиене, культуре отдыха и безопасного поведения;
- побуждать к выполнению упражнений с необходимым мышечным напряжением, продолжать учить управлять своими «оживыми движениями», учить способам контроля и оценки своих движений и сверстников;
- формировать первоначальные навыки и развивать самоорганизацию в подвижных и хороводных играх, воспитывать уважение к играм разных народов;
- развивать двигательное воображение, творчество, выносливость, быстроту и другие двигательные способности;
- содействовать становлению субъектного двигательного опыта, развивать потребность в двигательной активности и интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Представления о себе, своем здоровье и физической культуре

Я человек

У ребенка расширяется круг знаний о себе, своем имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма (телосложение, походка, реакция на некоторые продукты питания, запахи и т.п.). Ребенок проявляет интерес к рассказам воспитателя, родителей об организме человека («Для чего нужно сердце, почему оно стучит, для чего нужны уши, глаза, ресницы и пр., по чему можно обнаружить сходство между функционированием отдельных органов моих и родителей, как я двигаюсь, дышу, смотрю, общаюсь с другими людьми»). С помощью взрослого устанавливает связь между совершаемыми действиями и состоянием здоровья, имеет представления о модели ЗОЖ «Здоровьесветик» (красный лепесток — активные движения, оранжевый — гигиена тела, желтый — жизнерадостное настроение, зеленый — полезное питание, голубой — правильное дыхание, синий — необходимое закаливание, фиолетовый — забота о здоровье). Имеет представления о разных способах ЗОЖ — видах закаливания, дыхательной гимнастики, воздушных и солнечных ваннах, витаминно-, фито- и физиотерапии, массаже, корригирующей гимнастике. Знает, как заботиться о своем организме, о том, как свежий воздух, солнце и вода помогают

при закаливании своего организма, способах воздействия «лечебных запахов», происходящем с мышцами и организмом человека во время массажа и т.п.

Я открываю мир движений

Ребенок имеет представление о значении физических упражнений в жизни человека, на наглядно-представленной основе может установить связь между результативностью выполнения упражнения и познанием отдельных видов движений, их составных частей. Углубляется представление о технике движений и способах контроля и самоконтроля с помощью схем, моделей, пиктограмм, дидактических игр («Я иду», «Я бегу», «Я метая») и др. Учитесь устанавливать связь между движением и приливом крови к мышцам во время выполнения физического упражнения, работой мышц и мозга, эмоциями и работой сердца и сосудов во время физической нагрузки. Знакомится со способами развития двигательных действий. Систематизируются представления о зимних и летних физкультурных упражнениях. Знакомится с правилами использования спортивного инвентаря, требованиями к подготовке спортивной площадки, лыжни, катка и т.п.

Знает историю некоторых физкультурных упражнений. Знает правила выполнения оздоровительных физических упражнений:

- не задерживать дыхание;
- для силовой выносливости мышц использовать не тяжелые предметы, а вес собственного тела (висы, отжимания, ползание по скамейке с подтягиванием на двух руках и др.);
- своим слабым мышцам (живота, спины, дыхательной грудной мускулатуре) давать значительную нагрузку;
- не нагружать мышцы до боли, выполнять физические упражнения, которые наиболее интересны, приятны и полезны для здоровья;
- выполнять упражнения на свежем воздухе.

Я осваиваю гигиену и этикет

Ребенок осваивает систему представлений о культуре поведения и быта человека. Знакомится с основными правилами этики за столом: не набрасываться жадно на еду, самостоятельно (в зависимости от желания и аппетита) выбирает себе вид пищи и объем порции (гарнир, питье), ждет сверстников и начинает прием пищи вместе со всеми. Знает пословицы, поговорки о полезной пище, правилах питания, общения за столом. Ориентируется в правилах поведения в спортивных сооружениях, спортзале, раздевалке, бассейне, уходе за своей одеждой, обувью, знает правила выполнения гигиенических процедур (перед сном мытье ног до голени с последующим растиранием кожи полотенцем «до красна»). Знает о том, что перед едой и после нее необходимо выполнять гигиенические процедуры (мытьё рук, полоскание рта и т.д.). Учитесь применять свои знания и представления в сюжетно-ролевых, режиссерских и здоровьесформи-

рующих играх («Помоги зубику быть здоровым», «Что изменилось у Капризки?», «Хорошо — плохо», «Фанты»).

Я учусь правильно организовывать свою жизнь

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

Я учусь охранять свою жизнь и здоровье

Ребенок продолжает знакомиться со способами сохранения своего здоровья, со строением и работой отдельных важнейших органов и систем организма (сердца и сердечно-сосудистой системы, легких и дыхательной системы, желудка, печени и пищеварительной системы и др.).

Формируется представление о правилах личной безопасности в быту и различных жизненных ситуациях:

- если ребенок потерялся или заблудился, ему необходимо обратиться за помощью к взрослым, знать и называть свои имя и фамилию, возраст, полный домашний адрес (область, город, поселок, улица, дом, квартира), знать номер мобильного или домашнего телефона или близких родственников;
- если загорелась квартира или детский сад — немедленно покинуть помещение, не прятаться, позвать на помощь; если видит пожар, необходимо позвать взрослых;
- нельзя играть со спичками и огнем, трогать газовые краны у плиты, включать в сеть электроприборы;
- если ребенок оказался на улице, то должен переходить улицу только на зеленый сигнал светофора, в местах, предназначенных для пешехода (пешеходный светофор, «зебра», подземный переход), если начал переходить улицу, посмотреть налево, дойти до середины, посмотреть направо, в сельской местности ходить только по обочине дороги в сопровождении взрослого, на улице только по тротуару;
- на прогулке нельзя бросаться камнями и ледяными снежками, ходить около домов во время таяния снега (могут сорваться сосульки, пласты снега), не дразнить животных, остерегаться больных собак, кошек, не рвать и не брать в рот неизвестных растений, не входить в водоем, если там глубоко; если одежда промокла, немедленно переодеться и переобуться, зимой не лизать языком железные предметы.

Ребенок учится предвидеть простейшие последствия своих действий на основе непредвиденных ситуаций («Что делать, если потерялся в парке, лесу, остался один дома, встретился с незнакомым человеком» и др.).

Навыки здоровья и физической культуры

Культурно-гигиенические навыки

Одевание и умывание

Ребенок осваивает правила выполнения гигиенических процедур, контроля за соблюдением чистоты своего тела. Учится испытывать отвращение к грязным рукам, неаккуратности, неопрятности, следить за чистотой и опрятностью одежды, владеть приемами чистки обуви, одежды, пришивать пуговицу, вешалку. Умеет быстро одеваться и раздеваться, соблюдая порядок. Тактично говорит сверстнику о неполадках в его костюме, обуви, помогает устранять их. Учится одеваться в соответствии с меняющейся погодой на дневную и вечернюю прогулку, выполнять поручения взрослых по самообслуживанию и действовать по собственной инициативе: пылесосить, вытирать, мыть в своем игровом уголке, в доме, просушивать свою одежду, обувь.

Самообслуживание и культура приема пищи

Учится садиться за стол причесанным, в опрятном виде, с чистыми руками, не мешать сверстникам, по их просьбе оказывать помощь, благодарить за услуги детей и взрослых. Начинает прием пищи и встает из-за стола вместе с остальными детьми, убирает свое место после еды, активно использует в общении за столом знакомые пословицы, поговорки о здоровье, гигиене, культуре питания. Совершенствует культурно-гигиенические навыки в дидактических играх и упражнениях, решении игровых образовательных ситуаций («Почему возмутился Мойдодыр?», «Как помочь Айболиту вылечить больных зверят?») и др. Принимает участие в театрализованной деятельности («Театре здорового образа жизни», постановках детских опер «Мойдодыр», «Колобок»).

Двигательные умения, навыки и способности

Строевые упражнения:

- осваивает навыки самостоятельного построения в колонну, шеренгу, круг, полукруг, сохраняя интервалы и дистанцию, перестроения из шеренги в две, три колонны, из колонны по двое, трое, четверо после предварительного расчета, в два круга без ориентиров, выполнения поворотов переступанием налево и направо, на месте и в движении;
- совершенствует навыки самоорганизации в строевых упражнениях, подвижных и хороводных играх («Чье звено скорее соберется», «Ручеек», «Построй колонну, шеренгу, круг», «У ребят порядок строгий», «Завивайся, капуста», «А мы просо сеяли») и другие упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

- принимает исходные положения стоя — «основная стойка» (пятки вместе, носки врозь), стойка на коленях, сед ноги вместе, врозь, лежа на

животе и спине, выполняет основные положения и движения рук одно-временные и попеременные, одно- и разнонаправленные — вперед, в стороны, вверх, перед грудью, махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад), поднимает руки вперед-вверх со сцепленными «в замок» пальцами, сжимает, разжимает пальцы, вращает кисти рук (8—10 раз) с предметами (гимнастические палки, скакалки, флажки, эспандеры, гимнастические ролики);

- делает повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения;
- выполняет приседания (10—15 раз), махи вперед-назад, держась за опору, выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх;
- упражнения сотягощающими предметами — набивные мячи (вес 1 кг), гантели, детские гири (вес 150 г), кубы;
- регулярно, в течение 8—10 мин добровольно выполняет 6—7 упражнений, повторяет 6—8 раз, делает движения с большой амплитудой, в заданном темпе, согласовывает активный выдох с определенными фазами движений;
- выполняет движения выразительно в соответствии с характером и динамикой музыки, развивается воображение на основе двигательных заданий («Заколдованные картинки», «Такое разное настроение», «Мое любимое движение», «Двигательная угадайка») и др.

Ходьба и равновесие:

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

Бег:

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

Прыжки:

- энергично отталкивается от земли двумя ногами с сильным взмахом рук, правильно разбегается в зависимости от вида прыжка (в высоту или длину с разбега);
- подпрыгивает, стоя на месте ноги скрестно — ноги врозь, одна вперед другая назад, как «Антошка на одной ножке» попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед (4—5 м). Подпрыгивает стоя на месте, до предмета, расположенного на высоте 20—35 см от поднятой вверх руки ребенка, с короткого разбега толчком удобной ноги. Прыгает в длину с места (60—80 см), в глубину (с пеньков, кубов, бревна, снежного вала высотой 30 см) в указанное место, прыгает в длину с короткого прямого разбега (90—100 см);
- совершенствует навыки прыжков в подвижных играх («Удочка», «Лиса в курятнике», «С кочки на кочку», «Скок-поскок», «Кто сделает меньше прыжков?») и др.

Катание, бросание и ловля:

- учится энергично делать замах из-за плеча и бросать маленькие мячи, мешочки с песком (вес 150—200 г), камешки, шишки, снежки из исходного положения полповорота по направлению к цели на расстояние 6—7 м (из позы «натянутого лука»);
- попадает в вертикальную, горизонтальную цели с расстояния 2—2,5 м;
- бросает мяч товарищу и ловит его разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отскоком от земли одной и двумя руками) стоя, сидя;
- прокатывает мяч одной, двумя руками из разных исходных положений между предметами, по разметке;
- выполняет разнообразные упражнения с мячами и обручами;

- отбивает мяч не менее 10 раз подряд на месте и в движении и набрасывает кольца на стержень (кольцеброс) с расстояния 1,5—2 м;
- забрасывает мяч через сетку способом от груди, из-за головы вдаль и в кольцо на высоте 1,5 м от земли;
- совершенствует навыки метания в подвижных играх и упражнениях («Целься вернее», «Мяч капитану», «Охотники и зайцы», «Мяч через веревку», «Серсо», «Бильбоке») и др.

Ползание и лазанье:

- пролезает прямо в обруч (диаметр 40—60 см), подвешенный на высоте 15—20 см от земли;
- свободно, ритмично поднимается и спускается по гимнастической стенке (одно- и разноименным способами) на высоту 2 м;
- ползает на четвереньках по скамейке, наклонной доске, толкая головой мяч;
- перелезает через бревно, скамейку произвольным способом;
- передвигается приставным шагом с одного пролета гимнастической стенки на другой на высоте 1—1,5 м, перебирается с наклонной доски на гимнастическую лестницу, пролезает между рейками лестницы;
- выполняет лазанье по канату, веревочной лестнице произвольно;
- совершенствует навыки лазанья в подвижных играх («Перелет птиц», «Медведи и пчелы», «Не оставайся на полу», «Пожарные на ученье») и др.

Спортивные движения

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

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

Ходьба на лыжах:

- осваивает навык ходьбы скользящим шагом на расстояние 800—1000 м, обходя препятствия, выполняет повороты переступанием, спуск с пологого склона (длина ската 30—40 м), мягко пружиня, со склона (длина ската 8—10 м) в низкой стойке лыжника, проезжает в ворота, делает подъем на склон «лесенкой»;
- ходит на лыжах длинным скользящим шагом с правильной перекрестной работой рук и ног на расстоянии 1,5 км по пересеченной местности;
- совершенствует навыки в играх («Кто первый повернется», «Слалом», «Встречные перебежки», «Догонялки»).

Катание на коньках: учится ухаживать за коньками, надевать, шнуровать их, устойчиво стоять на коньках на месте, сохранять равновесие на уменьшен-

ной и повышенной опоре, скользить, выполнять повороты, тормозить и останавливаться.

Катание на велосипеде: уверенно катается на двухколесном велосипеде, объезжает расставленные предметы «змейкой», «восьмеркой», выполняет повороты направо-налево.

Скоростные способности: выполняет бег в максимальном темпе на дистанции 20—25—30 м с высоким подниманием бедра или отведением голени назад («Гонки лосей», «Быстрые журавли» и др.), ускорением, через палки, уложенные под углом друг к другу, скрестным шагом по обручам, через палки, положенные на кубы, с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном).

Выносливость:

- увеличивается общий объем беговой нагрузки с 720 до 1400 м;
- медленно бегает по пересеченной местности (180—300 м × 3 раза), бег со средней скоростью (100—250 × 2 раза).

Силовые способности:

- делает специальные силовые упражнения, требующие малых и средних усилий (упражнения с набивными мячами (вес 1 кг), удержание ног под прямым углом из положения сидя, лежа, висы на гимнастической стенке), которые должны иметь динамический характер, скоростно-силовые упражнения сочетает с упражнениями на гибкость;
- выполняет упражнения преимущественно из исходного положения, сидя и лежа, сериями, в среднем темпе, с паузами для отдыха (дозировку увеличивать постепенно, внимательно следить за состоянием детей, приучая контролировать пульс, дыхание и др.).

Гибкость:

- выполняет круговые движения руками в лучевом, локтевом, плечевом суставах до максимальной амплитуды, пружинистые наклоны туловища вперед и в стороны из исходного положения, сидя, лежа, повороты в стороны с активным отведением рук, поочередное отведение ног вперед-назад, в стороны, махи ногами (дозировка для рук и плечевого пояса — 10—12, для туловища 6—8, для ног 8—10 раз);
- выполняет упражнение «Рыбка» в течение 5—6 с, упражнения в парах.

Ловкость: проявляет чувство пространства и времени в подвижных и спортивных играх на лыжах, коньках, в воде, при выполнении различных упражнений в равновесии (балансирование на мяче весом 5 кг), во время бега и ходьбы.

Спортивные игры и упражнения

Баскетбол:

- перебрасывает резиновые мячи (диаметр 18—20 см) товарищу от груди;
- вседет мяч правой и левой рукой;
- забрасывает мяч в корзину двумя руками от груди, выполняет упрощенные правила игры.

Городки:

- выполняет броски биты двумя удобными ребенку способами сбоку, сверху;
- выбивает городки с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

Бадминтон: умеет правильно держать ракетку, отбивает волан ракеткой в заданном направлении, играет с воспитателем, сверстниками.

Футбол:

- ведет мяч правой, левой ногой в заданном направлении, передает товарищу «щечкой», «пяточкой», носком ноги;
- отбивает мяч ногой об стенку;
- ведет мяч ногами между предметами на расстоянии 10 м;
- забивает мяч в ворота;
- учится играть по упрощенным правилам.

Хоккей:

- ведет шайбу клюшкой с отрывом и без отрыва от нее, передает шайбу в парах на расстоянии 6—8 м, забрасывает в ворота из разных положений прямо, справа и слева от ворот;
- играет по упрощенным правилам (без коньков на снежной укатанной площадке).

Танцевальные движения:

- выполняет народные плясовые движения, элементы детского бального и ритмического танца, шаг польки, переменный шаг;
- передает в движениях различные характеры одного и того же игрового образа («Петрушка веселый, грустный, задумчивый»);
- учится использовать выразительные пластические средства (позу, мимику, жесты).

Плавание:

- выполняет скольжение на груди, спине, плавает стилями (кроль, брасс) на расстояние 10 м;
- совершенствует умения в играх («Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется...», «Качели», «Поезд и тоннель», «Поймай воду»).

Туризм:

- выполняет переходы на лыжах по 15—20 мин с активным отдыхом по пересеченной местности, включая ориентировку по азимуту, карте-схеме;
- выполняет пешие переходы по 20—25 мин и активно отдыхает между ними.

Культура отдыха и социальная безопасность:

- учится занимать свое свободное время интересным и полезным делом;
- приобретает устойчивую привычку к спорту, физической культуре, зарядке, двигательной активности как к одному из самых полезных видов отдыха;

- учится играть в математические и логические игры, решать головоломки для интеллектуального отдыха;
- посещает секции по интересам или вместе с родителями, особенно с папами (спортивные, шахматные, планеристов, фотографии и т.д.);
- умеет играть в различные подвижные игры, организовывать их со сверстниками;
- учится расслабляться после напряженной подвижной игры, переключаться самостоятельно на игры малой подвижности, поддерживать в группе спокойную обстановку;
- правильно ведет себя со взрослыми, сверстниками;
- приобретает умение размышлять над своими действиями, поступками, привычками, выстраивать свое поведение в соответствии с правилами и представлениями о культуре здоровья, пищевом поведении, личной гигиене, труде и отдыхе.

Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре

Ребенок:

- представляет общий ход своего возрастного развития («Я младенец, дошкольник, школьник»);
- различает свои половые особенности во внешнем облике (мои черты лица, особенности телосложения девочек и мальчиков, прическа, обувь и т.д.);
- понимает, что дети и взрослые испытывают разные физические и эмоциональные состояния — радость, удивление, симпатию, усталость, огорчение, боль, печаль, страх, проявляет их с помощью мимики, действий, жестов, голоса;
- осознает связь между правильным (неправильным) поведением и соответствующими чувствами взрослых, поведением сверстников и их реакцией на поступок («Меня обрадовало то, что мама доверила мне, как взрослому, остаться одному дома», «Дедушка очень огорчился, потому что я спрыгнул с качелей», «Я такой счастливый, что моим друзьям понравилась моя игра»);
- учится бережно относиться к своему организму, осознает назначение отдельных органов, условия их нормального функционирования;
- знает способы страховки на тренировках, подвижных играх, физкультурно-оздоровительных тренажерах и др.;
- внимателен по отношению к органам чувств (глаза, уши, нос, язык, кожа), точно выполняет правила безопасности;

- целенаправленно выполняет основныевалеологические правила:
 - помоги своему сердцу работой всех своих мышц (439+1), занимайся ежедневно физическими упражнениями,
 - помоги своим легким дышать свежим воздухом, поэтому не ленись гулять ежедневно в парке, лесу, на участке детского сада, спи с открытой форточкой,
 - помоги работе желудка и кишечника, тщательно пережевывая пищу,
 - помоги своему мозгу мыслить, думать — береги от ударов, ушибов голову, совершай добрые поступки, выполняй любое дело с любовью;
- знает некоторые особенности своего организма («Я не переношу клубнику — у меня аллергия», «Мне нельзя очень быстро бегать и прыгать — начинает колоть в сердце», «Мне нужно носить очки»);
- осознает значение укрепления здоровья с помощью закаливания, понимает роль физических упражнений как деятельности, особо значимой для оздоровления;
- представляет возможные травматические ситуации, опасные для здоровья, разумно обращается с огнем, электроприборами;
- интересуется событиями в жизни родителей, близких — их спортивными и другими увлечениями, задает вопросы о жизни и смерти, функционировании организма, выражает свои чувства, мысли, переживания, настроения по поводу своих поступков и других людей;
- владеет элементами самоконтроля, сопоставляет свои действия с действиями героев сказок — эталонами физической силы (Ильей Муромцем и др.), моделью выполнения физических упражнений «Двигоцветиком», «Двигательными ступеньками», правилами здоровья, умеет находить ошибки сверстников и свои, своевременно их исправлять;
- проявляет настойчивость, преодолевает свой страх, неуверенность в работе на тренажерах, в сложных координационных упражнениях, умеет проявлять волю («терпеть на дистанции»);
- находит занятия по душе, с удовольствием рассказывает о своих достижениях в любимом деле («Научился скатываться с большой горки на лыжах», «На гимнастической стенке я делаю “уголки” 10 раз, а раньше боялся» и т.п.);
- учится быть критичным к себе, стремится преодолевать свои недостатки, проявлять чувство самоуважения, собственного достоинства; учится доброму отношению к себе, к людям, ко всему живому, заботиться о своем здоровье.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Уровни	Характеристика уровней
1	2
<i>Сформированности представлений о себе, своем здоровье и физической культуре</i>	
Низкий	Ребенок владеет отдельными неаргументированными, первоначальными представлениями о себе, своих имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма; не может устанавливать связь между совершаемыми действиями и состоянием здоровья даже с помощью взрослого, имеет нечеткие представления о видах ЗОЖ, значении физических упражнений в жизни и здоровье человека, затрудняется на наглядно-представленной основе установить связь между результативностью выполнения упражнения и познанием отдельных свойств движений, их составных частей, с трудом ориентируется в технике движений и способах контроля и самоконтроля с помощью схем, моделей, пиктограмм, дидактических игр («Я иду», «Я бегу», «Я метая»). Имеет неясные представления о зимних и летних спортивных упражнениях, особенностях их выполнения, не знает истории некоторых спортивных упражнений, не сформирована система представлений о культуре быта человека. Имеет отдельные представления об основных правилах столового этикета. С трудом ориентируется в правилах поведения в спортзале, раздевалке, бассейне, ухода за своей одеждой, обувью. Знает некоторые правила выполнения гигиенических процедур, имеет слабые представления о рациональном режиме активности и отдыха, необходимости планирования своего времени, важных элементах распорядка дня, правилах личной безопасности в быту и различных жизненных ситуациях, не осознает необходимости выполнения правил
Средний	Ребенок владеет первоначальными представлениями о себе, своих имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма. С помощью взрослого с трудом устанавливает связь между совершаемыми действиями и состоянием здоровья, имеет представления о видах ЗОЖ, значении физических упражнений в жизни и здоровье человека, на наглядно-представленной основе устанавливает связь между результативностью выполнения упражнения и познанием отдельных свойств движений, их составных частей. Затруднено формирование представлений о технике движений и способах контроля и самоконтроля с помощью схем, моделей, пиктограмм, дидактических игр («Я иду», «Я бегу», «Я метая»), о зимних и летних спортивных упражнениях, особенностях их выполнения. Знает историю некоторых спортивных упражнений, имеет представления о культуре потребления и быта человека. Знакомится с основными правилами столового этикета. Ориентируется в правилах поведения в спортзале, раздевалке, бассейне, ухода за своей одеждой, обувью. Знает порядок выполнения всех гигиенических процедур, о необходимости планирования своего времени, об элементах распорядка дня. Имеет представление о правилах личной безопасности в быту и различных жизненных ситуациях
Высокий	Ребенок владеет дифференцированными представлениями о себе, своих имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма, аргументирует их по отдельным признакам (внешние различия, личностные качества, особенности проявления чувств, эмоций, поведенческого поведения и др.). С помощью взрослого устанавливает связь между совершаемыми действиями и состоянием здоровья, имеет представления о видах ЗОЖ, значении физических упражнений в жизни и здоровье человека, о технике движений и способах контроля и самоконтроля с помощью схем, моделей, пиктограмм, дидактических игр

Продолжение

1	2
Высокий	(«Я иду», «Я бегу», «Я метая»), о зимних и летних спортивных упражнениях, особенностях их выполнения, на наглядно-представленной основе может установить связь между результативностью выполнения упражнения и познанием отдельных свойств движений. Знает историю некоторых спортивных упражнений. Имеет систему представлений о культуре потребления и быта человека. Знакомится с основными правилами столового этикета. Ориентируется в правилах поведения в спортзале, раздевалке, бассейне, ухода за своей одеждой, обувью. Знает порядок выполнения всех гигиенических процедур, о необходимости планирования своего времени, об элементах распорядка дня. Имеет представление о правилах личной безопасности в быту и различных жизненных ситуациях
<i>Освоения культурно-гигиенических навыков</i>	
Низкий	Ребенок имеет нечеткое представление о культурно-гигиенических правилах, знает способы выполнения некоторых культурно-гигиенических навыков, но самостоятельно без напоминания взрослого их не делает, они не стали для него привычкой. Ребенок затрудняется в установлении связи между тщательным выполнением правил гигиены и своим здоровьем. Не может объяснить, почему необходимо заботиться о здоровье. Познавательное отношение к культуре гигиены и правилам этикета неустойчивое
Средний	Ребенок имеет представление о значении культурно-гигиенических правил, устанавливает связи между своим здоровьем и выполнением культурно-гигиенических навыков, понимает важность осуществления гигиенических процедур (уход за телом, волосами, одеждой, обувью, выбирает одежду по сезону). Может объяснить, в чем ценность выполнения навыков гигиены и этикета. Интерес к гигиенической культуре неустойчив
Высокий	Ребенок самостоятельно, без напоминания выполняет все правила гигиены и этикета, у него проявляется устойчивая привычка выполнять культурно-гигиенические навыки. Он уверенно обосновывает значение культуры гигиены, проявляет устойчивый интерес к своему здоровью
<i>Сформированности двигательных умений, навыков, способностей</i>	
Низкий	Ребенок допускает много ошибок в технике выполнения движений. Не соблюдает заданного темпа, ритма, не может найти свое место в пространстве зала, площадки, постоянно нуждается в поддержке и помощи взрослого. Нарушает правила в играх, хотя с желанием в них участвует. Ошибок в действиях других детей не замечает. Интерес к выполнению физических упражнений низкий
Средний	Ребенок владеет основными элементами техники большинства движений, выполняет их с должным мышечным напряжением. По предложению взрослого может замечать ошибки у сверстников при выполнении движений и в подвижных играх. Увлечен процессом, забывает о правилах и цели выполняемых физических упражнений, поэтому не всегда обращает внимание на результат, хотя способен понимать зависимость между качеством выполнения и результатом. В играх хорошо справляется с ролью водящего, правил не нарушает. В самостоятельной двигательной деятельности проявляет интерес только к любимым играм и физическим упражнениям

1	2
Высокий	Ребенок уверенно, точно, с должными мышечными усилиями выполняет физические упражнения, с хорошей амплитудой в заданном темпе и ритме, выразителен в творческих двигательных заданиях, проявляет двигательные способности: силу, ловкость, выносливость и др. Самостоятелен, умеет планировать свои действия в игре, двигательных заданиях, проявляет самоконтроль, самооценку, осознает зависимость между качеством выполнения движения и его результатом, владеет навыками самоорганизации игр. Проявляет постоянный интерес к двигательной активности
Диагностируются следующие виды движений: — бег 30 м (за 7,8—8 с); — прыжки в длину с места (90—95 см); — прыжки в длину с разбега (140—160 см); — прыжки в высоту с разбега (40—45 см); — бросание предметов весом 250 г (5—6 м); — метание набивного мяча (2,5—3 м); — спрыгивание в глубину (40—45 см); — хождение на лыжах ступающим шагом не менее 1500—2000 м; — скольжение по ледяным дорожкам разными способами; — скатывание с горки самостоятельно	
<i>Освоения культуры отдыха и социальной безопасности</i>	
Низкий	Ребенок в ответ на просьбу взрослого называет по картинкам виды отдыха, признаки усталости, болезни, здоровья. По напоминанию взрослого выполняет правила социальной безопасности. Эпизодически принимает участие в игровых образовательных ситуациях, связанных со способами самосохранения, эмоциональные реакции слабо выражены
Средний	Ребенок различает и называет большое количество внутренних ощущений, умеет с небольшой помощью взрослого отдыхать разными способами, проявляет сочувствие, сопереживание к заболевшим людям, сверстникам. Восхищается жизнедеятельностью человека, животного. Знает и обыгрывает правила самосохранения. Эпизодически проявляет любознательность к «тропинке здоровья», обыгрывает ситуации здоровья и нездоровья в самостоятельных играх
Высокий	Ребенок самостоятельно может регулировать свое активное поведение и отдых по самочувствию, объясняет признаки усталости. С удовольствием принимает участие в активном отдыхе: досугах, праздниках, сам предлагает поиграть в любимые подвижные игры, может организовать свой пассивный отдых. Знает основные строение органов человека, замечает и понимает признаки болезни. Знает правила самосохранения дома, на улице, активно включается в обыгрывание проблемных ситуаций («Помоги себе сам», «Что будет, если...?»). Любопытен и эмоционален
<i>Отношения к себе, своему здоровью и физической культуре</i>	
Низкий	Ребенок не проявляет интереса к себе, своему здоровью, ни к одному из физических упражнений. С удовольствием наблюдает за другими детьми, не может объяснить хода выполнения упражнения
Средний	Ребенок задает поверхностные вопросы, активно проявляет интерес к физическим упражнениям, но особого усердия в выборе любимых движений не наблюдается, часто переключается на другие виды деятельности, бывает избирателен

1	2
Высокий	Проявляет интерес и активность к любым физическим упражнениям, объясняет, почему нравится то или иное упражнение, имеется несколько предпочитаемых упражнений

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ

Шестой год жизни характеризуется активизацией ростового процесса: средний рост 111—118 см, формула гармонично физически развитого ребенка выглядит следующим образом. Мальчики при росте:

- 104—111 см весят 17—20 кг;
- 111—118 см — 18—23 кг.

Девочки при росте:

- 104—111 см весят 18—19 кг;
- 111—118 см — 19—22 кг.

Частота сердечных сокращений достигает 85—100 уд./мин, при физической нагрузке увеличивается: при большой интенсивности до 150—170, при средней — 140—150 уд./мин, нормализация в течение 2—3 мин, частота дыхания в мин — 24. Длительность интенсивной умственной деятельности до 25 мин, физической деятельности до 35 мин. Для детей этого возраста характерно АД в норме: систолическое 95—114, диастолическое 51—70.

Активно продолжается развитие двигательной функции, появляется способность к выполнению тонких и точных движений. Возрастные перестройки координации в перекрестных движениях затрагивают главным образом верхние конечности, развитие пространственной ориентировки связано с повышением проприорецептивной чувствительности, дети хорошо дифференцируют мышечные ощущения, поэтому им становятся доступными более сложные по технике движения, в этом возрасте наиболее интенсивно происходит морфологическая дифференцировка синаптических терминалей, что улучшает нервно-мышечное взаимодействие и обеспечивает возможность уверенно управлять своими «живыми движениями». У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но достаточно слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук.

Заметно улучшается функция равновесия, при этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Развитие психических процессов обеспечивает возможность выполнять контроль и оценку как собственных движений, так и движений других детей, уровень развития аналитико-синтетической деятельности позволяет ребенку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, прогнозировать свои практические и игровые действия.

У ребенка начинает формироваться расслоение «образа Я» на реальный и потенциальный, у него появляется желание воображать себя персонажем сказки, фильма, рассказа, приписывая себе качества героя. На шестом году жизни разные линии психического развития ребенка, соединившись, обеспечивают возможность для произвольности поведения, самостоятельно без помощи взрослого играть в подвижные и спортивные игры, заниматься, выполняя правила безопасности жизни, с физкультурно-оздоровительными тренажерами.

Основное содержание представлений о здоровье и физической культуре формируется в совместной с педагогами (родителями) деятельности в повседневной жизни. Ежедневно организуется работа в центре «Здоровья», проводятся валеологические наблюдения за своим физическим и психическим состоянием, данные заносятся в виде символов в валеологический дневничок, наборное полотно «Радугу настроений». Продолжается проведение валеолого-физкультурных занятий, обеспечивающих возможность осваивать правила здорового образа жизни, своим поведением воспитатель показывает примеры доброго, заботливого отношения к людям, побуждает ребят замечать состояние сверстника (обижен, огорчен, скучает) и проявлять заботу и сочувствие, готовность помочь.

Уверенность в овладении различными параметрами движений связана с многократными повторениями. Поэтому для развития координации, усвоения точной передачи пространственных ориентаций (вверх-вниз, вправо-влево, в стороны, вперед, назад) и их сочетаний комплекс общеразвивающих упражнений разучивается на двух занятиях. Здесь они носят функцию подводящих упражнений, а затем переносятся для выполнения на утреннюю гимнастику. Так организуется система использования общеразвивающих упражнений. Основные движения, подвижные игры, которые усваивают дети на физкультурных занятиях, затем закрепляются в естественных жизненных условиях — на прогулках, экскурсиях, досугах. Там же даются знания о способах и технике выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности от цели до результата, элементы представлений о здоровом образе жизни. Это позволяет усилить субъектную позицию ребенка в решении задач физического воспитания, а также укрепить собственное здоровье.

Важно, чтобы дошкольники понимали сущность и необходимость следования указаниям взрослых, овладевали «контрольными точками», способами самоконтроля. Учитывая такие психологические особенности детей, как преимущественное развитие наглядно-действенного и наглядно-образного мышления, и то, что запоминание происходит лучше с помощью вспомогательных средств, сообщаемые знания и показатели основываются на сенсорных сигналах (зрительных: «силоцветик», «осанкоцветик», «тибоцветик»; мышечно-тактильных ощущениях, указанных на фланелеграфе, экране с помощью ИКТ и др.).

Для усиления субъектной позиции ребенка старшего возраста ему предлагается стать активным участником путешествия в страну «Физкультуры и здоровья», где есть необычные города и царства, правят принцы и принцессы, а жители владеют секретами силы, ловкости, осанки, выносливости, быстроты, гибкости, все «секретики» ребенок фиксирует в своем спортивном дневнике.

Чтобы ребенок проявлял интерес к контролю за сохранением правильной осанки, предусматривается короткий рассказ Осан Осаныча, героя города Осанка, о значимости различных органов в жизни человека и обеспечении условий их нормального функционирования в виде модели «осанкоцветик». Это позволяет ребенку глубже осознавать суть указаний взрослого по удержанию в определенном положении головы при сидении и ходьбе, необходимости мягкого приземления при прыжках, соблюдении легкости бега и т.д. Предлагаются специальные упражнения для усвоения правильного поведения при выполнении движений и поз, раскрываются приемы, позволяющие в доступной форме осуществить самоконтроль за действиями.

Учебная деятельность в школе связана с большой статической нагрузкой на мышцы туловища: недостаточная сила мышц спины приведет к сутулости, непропорциональное развитие боковых мышц — к сколиозу. «Осанкоцветик» помогает детям в течение месяца использовать полезные упражнения на физкультминутках и физкультпаузах, в Центре физкультуры и здоровья в течение дня. Высокая эффективность выполнения правил по сохранению осанки может быть достигнута при точной передаче направления и напряжения в процессе выполнения упражнения, постепенном увеличении дозировки, изменении темпа.

Перегрузка подрывает силы ребенка и снижает адаптационные возможности организма, не способствует развитию функциональных систем организма.

Физическая нагрузка при выполнении физических упражнений подбирается с учетом состояния здоровья. В связи с тем что в ДОО находятся практически здоровые дети, не имеющие абсолютных противопоказаний для занятий физическими упражнениями, врач по результатам обследования выделяет три группы детей, которые распределяются по трем оздоровительным маршрутам:

— I маршрут объединяет здоровых детей, не имеющих отклонений по всем признакам здоровья, не болевших или редко болевших за период наблюдения, а также детей, имеющих в соответствии с характеризуемыми признаками здоровья незначительные единичные морфологические отклонения (аномалия ногтей, мало выраженная деформация ушной раковины и др.), не влияющие на состояние здоровья и не требующие коррекции;

— II маршрут составляют здоровые дети, имеющиеотягощенный биологический и социальный анамнез, некоторые функциональные и морфологические изменения, часто (четыре и более раз в году) или длительно болеющие острыми

респираторными заболеваниями, а также здоровые дети с «риском» возникновения у них хронической патологии;

— III маршрут объединяет больных детей с наличием хронических заболеваний или врожденной патологии в состоянии компенсации с редкими, не тяжелыми по характеру течения обострениями хронического заболевания без выраженного нарушения общего состояния и самочувствия, с редкими интеркуррентными заболеваниями (1—3 раза в год). Как правило, таких детей немного, что позволяет обеспечить индивидуальный или дифференцированный подход.

В связи с тем что на шестом году жизни необходимо уделять внимание укреплению мышц кисти руки, в программу включена система упражнений с крупными мячами разного веса и мелкими предметами, а также предусмотрена ежедневная пальчиковая гимнастика игрового характера, благодаря которой дети учатся произвольно и свободно управлять работой пальцев.

Существенное значение для охраны органов зрения придается ежедневному проведению гимнастики для глаз и формированию привычки по сохранению правильного положения головы при сидении на различных занятиях.

Наряду с фронтальными формами организации двигательной деятельности детей (физкультурные занятия, утренняя гимнастика, подвижные игры, физкультминутки, физкультурные досуги и праздники, прогулки за пределы детского сада) предусматривается работа с подгруппами и индивидуальная, что позволяет обеспечить дифференцированный подход к содержанию обучения, нагрузке. Индивидуальная работа и работа по подгруппам служит и средством подготовки к обучению некоторым физическим упражнениям, планируется в утренний и вечерний отрезок времени, а также на прогулках. Она тесно связана с процессом обучения и интересами детей.

Важно показать старшим дошкольникам способы решения простейших житейских ситуаций, «жизненных мелочей», которые помогают ребенку сохранять согласие с собой и другими людьми: как составить записку, позвонить по телефону, как обратиться с просьбой к незнакомым людям, как приготовить несложное угощение, как красиво накрыть стол, быстро навести порядок в комнате, уголке и др. Воспитатель своим примером показывает детям различные образцы культуры поведения, этикета, отношения к физической культуре. Прежде всего она поощряет детей, которые самостоятельно, по своей инициативе следуют здоровьесформирующим правилам и требованиям выполнения физических упражнений, что побуждает других детей подражать положительным действиям.

По отношению к детям, часто нарушающим правила, воспитатель использует предваряющие их действия оценки, содержащие напоминания о правильных действиях. Например: «Ванечка сегодня не будет играть с мячом около песочницы, там построена крепость, он не захочет ее разрушить. Хорошо играть на площадке, вот тут, где есть разметка: и свободно, и мячу здесь веселее подпры-

гивать». Ежедневно воспитатель находит время, чтобы побеседовать с отдельными детьми на темы здоровья и физической культуры. Эти диалоги помогают ребенку правильно строить свое отношение к здоровью, по-новому взглянуть на знакомые события.

Много внимания следует уделять разучиванию стихотворений, составлению и отгадыванию загадок, ребусов, кроссвордов, ознакомлению с народными средствами от простуды, пословицами и поговорками. Ежемесячно проводить досуги, развлечения на здоровьесформирующие темы, соревнования «Мама, папа и я — здоровая семья», создать театр «Здорового образа жизни», вводить любимые детьми персонажи: «Неболейка», «Здоровейка», «Нехворайка» и др.

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

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6—7 лет)

Задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»:

- создавать условия для гармоничного физического развития и воспитания внимательного отношения детей к своему здоровью и жизни;
- обогащать представления о способах поддержания, укрепления и сохранения здоровья средствами физической культуры;
- побуждать к точному, энергичному и выразительному выполнению физических упражнений;
- упражнять в умении контролировать технику выполнения движений, обучая способам самоконтроля и самооценки;
- учить элементарному планированию и прогнозированию своих действий, совершенствовать навыки самоорганизации в подвижных и спортивных играх;
- развивать двигательное воображение, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений, закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях;
- целенаправленно развивать координационные способности, преимущественно в зимних видах физических упражнений;
- развивать позицию субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности, добиваясь самостоятельного выполнения необходимых навыков гигиены и санитарии, самообслуживания;
- осуществлять самоконтроль за самочувствием после физической нагрузки;
- помогать осознавать свои способности, делать выбор любимой спортивной игры, движения, воспитывать привычку выполнения всех необходимых навыков культуры здоровья;
- содействовать становлению субъектного двигательного опыта, развивать умение планировать физкультурно-оздоровительную деятельность;
- содействовать проявлению индивидуального стиля физкультурно-оздоровительной деятельности, творчества, инициативы, выразительности движений.

Представления о себе, своем здоровье и физической культуре

Я человек

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

Ребенок учится обращать внимание на свою внешность, лицо, его форму. Отвечает на вопросы: «Какого цвета у тебя глаза, какие они, какой формы у тебя нос, как называют людей с таким же цветом волос, как у тебя, какие они (длинные, курчавые), есть ли на твоём лице румянец, какого цвета у тебя губы?» Знакомится с тем, что имя растёт вместе с человеком (Маша — Мария, Саша — Александр), когда пойдёт в школу, имя станет полным, а когда повзрослеет, люди станут называть по имени-отчеству.

Отвечает на вопросы: «Тебе нравится твоё имя, хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как?», «Какое у тебя полное имя-отчество, а у мамы, папы?», «Какая у тебя семья, назови свои семейные обязанности?» Формируются представления о человеческом теле.

Узнаёт о способах бережного отношения человека к своему телу, знакомится с неприятностями, которые подстерегают, если не выполнять правил безопасности, осознаёт смысл задаваемых правил.

Имеет представления о чувствах и настроениях человека, каким образом каждое настроение по-своему эмоционально отражается на лице (страх, усталость, обида, радость, тревога, удивление, бодрость, смех, раздражение, испуг, слезы, беспокойство, уныние, благодушие, дружелюбие, восхищение, оцепенение, враждебность, ужас, любопытство, интерес, агрессивность, беспечность, радость, восторг, боль). Узнаёт о себе как «живом» человеке на основании следующих признаков: «Я живой — могу расти, чувствовать, летать, падать, лежать, питаться, хотеть, дышать, учиться, стареть, любить, стоять, болеть, говорить, ломать, ласкаться». Отвечает на вопрос: «Если бы у тебя была волшебная палочка, кем бы ты хотел стать?» Учитесь общаться, знакомится с рукотворным миром, культурой.

Ребенок имеет представления о человеческих качествах (аккуратность, чистоплотность, лень, общительность, ум, обидчивость, красота, самостоятельность, драчливость, неряшливость, ответственность, доброта, доброжелательность, непонятливость, настойчивость, вежливость, воспитанность, образованность, ловкий, сильный, уверенный в себе, талантливый и др.) и может выбрать подходящие к нему больше всего.

Я открываю мир движений

Ребенок имеет представления о технике выполнения движений, учится различать по существенным признакам скорость, направление, смену темпа и ритма, продолжает учиться проявлять волевые усилия при выполнении сложных упражнений, настойчив в достижении хорошего результата. Формируются представления о признаках красоты и гармонии движений человека, эстетическое отношение к миру движений. Развивается личный вкус в выборе физических упражнений.

Имеет представления о мире физической культуры и спорта, олимпийском движении и возможности подготовки к школе средствами физических упражнений, учится самостоятельно находить ошибки в выполнении знакомых движений и пути их исправления.

Я осваиваю гигиену и этикет

Формируется система представлений о культуре потребления человека и быта. Ребенок знакомится с обязанностями семьянина (материальное обеспечение семьи, приобретение продуктов, приготовление пищи, воспитание и обучение детей, мытье посуды и уборка, уборка квартиры, починка вещей, забота о здоровье, уход за больными, ремонт одежды, организация досуга и отдыха семьи). Ребенок закрепляет и отражает представления в сюжетно-ролевых играх («Наведи порядок на кухне», «Что в быту моей семьи делаю я, папа, мама, бабушка, дедушка?»). Формируются представления о том, что исполнение этих обязанностей удовлетворяет потребности семьи и делает жизнь ее уютной и радостной.

Умеет анализировать свои обязанности в группе детского сада, понимает, что у каждого человека также есть свои потребности. Отвечает на вопросы: «Долго ли ты сможешь обходиться без еды?», «Кто заботится о тебе в детском саду?» и т.п. В процессе бытовой, игровой деятельности ребенок уточняет и систематизирует свои знания о полезной и вредной пище, наименовании блюд, последовательности их приготовления, посуде (столовой, чайной, кухонной), мебели (столовой, кухонной, спальной и др.). Учитя опрятно хранить вещи, игрушки, книги, культуре самообслуживания. Осознает зависимость результатов наведения порядка и чистоты вокруг от уровня своих усилий. Формируются представления о столовом этикете, правилах выполнения личной и общественной гигиены.

Я учусь правильно организовывать свою жизнь

Ребенок имеет представление о том, что такое рациональный отдых, развивается потребность в отдыхе и восстановлении сил. Формируется устойчивая привычка к спортивным занятиям, физической культуре, зарядке, двигательной активности как одному из видов активного отдыха.

Я учусь охранять свою жизнь и здоровье

Ребенок знает о здоровье человека, о том, что оно зависит от здорового образа жизни и правильного поведения, об основных правилах безопасности на улице и в помещении. Имеет представление о правилах поведения в экстремальных ситуациях, типичных для того или иного времени года.

Навыки здоровья и физической культуры

Культурно-гигиенические навыки

Одевание и мывание

Ребенок умеет самостоятельно выполнять правила гигиены (мыть руки перед сервировкой стола, после работы в уголке природы, после посещения туалета и т.д.). На основе проблемных ситуаций понимает зависимость поведения

человека от его образа жизни, т.е. осознает, как защитить себя в чрезвычайных ситуациях, повседневной жизни. Способен выполнять требования гигиенических основ организации любой деятельности: читать, рисовать при достаточном освещении, сохранять правильную осанку, знать правила поведения с больными (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не есть из одной посуды), ухода за больными (не шуметь, выполнять просьбы, предлагать теплое питье, подать градусник), отражать их в сюжетно-ролевых играх. Владеет способами контроля за соблюдением навыков личной опрятности, испытывает потребность в аккуратном внешнем виде. Обладает способностью одеваться и раздеваться в соответствии с погодными условиями в необходимом темпе, правильно и аккуратно складывать или вешать на место одежду, обувь. Умеет помогать малышам в уходе за внешним видом.

Самообслуживание и культура приема пищи

Выполняет навыки самообслуживания и культуры приема пищи (правильно, удобно сидеть за столом, не откидываться на спинку стула, не расставлять локти, не ставить их на стол, правильно пользоваться столовыми приборами, не есть ложкой то, что можно есть вилкой). При необходимости вести беседу (не с полным ртом) о полезных продуктах, витаминах, получать удовольствие от приятной музыки, общения со сверстниками.

Умеет делать предположения о причинах и результатах болезни или здоровья человека, использовать разные способы проверки предположений, опыты, длительные сравнительные наблюдения за состоянием своих органов (зубы, кожа, руки, ноги, сердце) при выполнении гигиенических процедур. При нарушении некоторых правил делать выводы, формулировать для себя «маленькие открытия». Учится моделировать характерные и существенные признаки состояния здоровья и нездоровья, рассказывать о ситуациях, которые произошли или могут произойти при пренебрежении культурно-гигиеническими навыками из-за лени, неумения вовремя и точно им следовать.

Двигательные умения, навыки и способности

Строевые упражнения:

- самостоятельно строится в шеренгу, колонну, круг, полукруг, врассыпную, соблюдает интервалы и дистанцию, равняется в колонне, шеренге, точно выполняет команды («Становись!», «Равняйся!», «Направо!», «Налево!», «Шагом марш!»), рассчитывается на «первый-второй»;
- учится перестраиваться после предварительного расчета из одной шеренги в две, три, из одной колонны в две, три, из одного круга в два и несколько;
- выполняет повороты переступанием налево-направо, перестраивается из одной колонны в несколько на ходу, размыкается приставными шагами, на интервал «руки в стороны»;

- учится выполнять фигурные маршировки («противоходом», «змейкой», «по диагонали», в обход по квадрату, «зигзагом»), останавливается после ходьбы по команде «Группа, стой!».

Общеразвивающие упражнения:

- осваивает навыки выполнения упражнений для рук и плечевого пояса;
- энергично поднимает руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении «основная стойка», отставляя одну ногу назад на носок, прижимаясь плотно к стене;
- поднимает руки вверх в стороны из положения «маленькие полочки» руки перед грудью, руки к плечам;
- поднимает и опускает плечи, с силой разгибает вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), отводит локти назад 2—3 раза и выпрямляет руки в стороны из положения руки перед грудью;
- делает круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч);
- совершает руками разнонаправленные движения;
- вращает обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на кисти руки перед собой и сбоку.

Упражнения для туловища:

- опускает, поднимает голову, поворачивает ее в стороны;
- поворачивается в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам, обращая внимание на прямые руки, напряжение мышечных групп;
- с большой амплитудой наклоняется вперед, не сгибая ног в коленях, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны («Прыгун в воду»);
- выполняет круговые вращения туловища;
- в упоре сидя поднимает ноги, оттягивает носки, удерживает ноги в этом положении;
- переносит прямые ноги через скамейку, сидя на ней поперек в упоре сзади;
- из упора присев переходит на упор на одной ноге, отводя другую назад на носок;
- лежа на спине, группируется и покачивается в этом положении, перекачивается в положении группировки на бок (правый, левый);
- подтягивается на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине;
- сгибает и разгибает руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди;
- отрывает ноги от пола, стоя спиной к гимнастической стенке и, захватив ее рейку руками, как можно выше над головой, поочередно поднимает ноги, согнутые в колене, поочередно поднимает прямые ноги, тянет носок, на короткий момент отрывает от опоры сразу обе ноги;

- выполняет упражнения в парах со сверстниками (потягивания, наклоны, повороты, приседания, «лодочки вдвоем»), упражнения с эспандерами, коррекционными мячами;
- ежедневно выполняет комплексы оздоровительной гимнастики из 6—8 упражнений, повторяет 8—10 раз под музыкальное сопровождение;
- умеет успокаивать свое дыхание после комплекса упражнений;
- продолжает учиться выполнять упражнения выразительно, динамично, произвольно с естественной техникой и грацией, у ребенка развивается воображение на основе двигательных заданий (выполняет пластические этюды: «Скрюченная песенка», «Шалтай-Болтай», «Как-то мыши...»), по любимым литературным произведениям.

Ходьба, бег, равновесие:

- ходит свободно, красиво, держит голову прямо, плечи развернуты, живот подтянут;
- при ходьбе и беге враспынную уступает товарищу дорогу, включает дополнительные задания (выполняет прыжки на определенном шаге, сжимает кисти, разводит руки в стороны, ходит с разным положением рук, с палкой за спиной, обручем над головой);
- ходит и бежит с преодолением препятствий (переступает, перелезает, пролезает, подлезает);
- ходит скрестным шагом прямо, правым, левым боком, в полном приседе, «гусиным шагом»;
- стоит на одной ноге с закрытыми глазами, сидя на корточках на носках, руки вперед, не менее 10 с;
- садится ноги скрестно и поднимается без помощи рук, ходит по двум переставляемым предметам (дощечкам, кирпичикам) в играх («Не замочи ног», «С кочки на кочку»);
- выполняет бег в колонне друг за другом, по одному, парами, «змейкой», по кругу с изменением темпа, бегает наперегонки 20—30 м, убегает, увертывается (длительность непрерывного бега 25—30 с);
- пробегает под крутящейся веревкой по одному и группами (по 2—3 чел.), бежит из разных исходных положений, ходит по доске, скамейке, бревну, выполняя при этом дополнительные задания (переступает через предметы, поворачивается, приседает, выполняет танцевальные движения, ходит с мешочком, набивным мячом (вес 500—700 г) на голове);
- совершенствует навыки бега в подвижных играх («Догони свою пару (мальчик, девочка)», «Горелки», «Рыбак и летающие рыбки», «Два мороза», «Жмурки с условием», «Ловишка с платочком», «Коршун и наседка», «Перелет птиц» (вариант с разной погодой), «Встречная эстафета с равновесием»).

Прыжки:

- во время разбега осваивает навык наращивания скорости в прыжке в длину с разбега и замедления бега в прыжках в высоту с разбега, учится группироваться во время полета, сохранять равновесие после приземления;
- ритмично прыгает со скакалкой;
- подпрыгивает на одной ноге (правой или левой), продвигаясь вперед на 3—4 м;
- прыгает в длину с места на 90—110 см, с разбега (8—9 м) на 140—150 см, в высоту с разбега (6—10 м) на 50—60 см;
- достает предмет, подвешенный на 10—15 см выше поднятой руки ребенка;
- совершенствует навыки прыжков в высоту с разбега в подвижных играх («Попрыгунчики-воробышки», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Не попадись», «Классь», «Резинка»).

Бросание и ловля:

- развивает глазомер в различных видах метания;
- при метании на дальность осваивает навык отталкивания одной ногой и переноса ее вперед до упора;
- учится подбрасывать мяч вверх и ловить его, не допуская падения на землю (8—10 раз), перебрасывать мяч друг другу, отталкивая его обеими руками от груди (расстояние 1,5—2 м), подбрасывать и ловить мяч после хлопка в ладоши, перебрасывать мяч через сетку, натянутую на высоте 130—140 см от земли до верхнего края;
- бросает мячи, мешочки с песком (вес 200 г) вдаль с расстояния 8—10 м из-за головы через плечо;
- бросает теннисный мяч одной и двумя руками снизу, в кольцо, прикрепленное на высоте 1,5—2 м от земли;
- совершенствует навыки метаний в подвижных играх («Снежные круги», «Мяч в воздухе», «Пятнашки с мячом», «Охотники и звери», «Мяч среднему», «Лапта»).

Ползание и лазанье:

- уверенно пролезает в обруч, под дугой (высота 50—40 см) прямо и боком, лазает по гимнастической лестнице ритмично на высоту 2—2,5 м, поднимается и опускается по наклонной доске на четвереньках;
- совершенствует навыки лазанья в подвижных играх («Охотники и рыси», «Кто первый», «Перелет птиц» (вариант с перелетными и зимующими птицами)).

Спортивные движения

Катание на санках:

- выполняет правила скатывания с горок, во время спуска поднимает заранее положенные предметы (кегли, флажок, снежок и др.);

- осваивает навыки выполнения разнообразных игровых заданий (проехать в «воротца», попасть снежком в корзинку, выполнить поворот направо, налево и др.);
- принимает участие в играх-эстафетах («Веселые саночки», «Тяни-Толкай», «Встречные перебежки саночников» и др.).

Скольжение: скользит после разбега по ледяным дорожкам стоя, в позе «конькобежца», «ласточки», «пистолетика», с поворотами, кружением, с невысокой горки.

Ходьба на лыжах:

- передвигается скользящим шагом по лыжне друг за другом, держа руки за спиной;
- осваивает навык попеременного двухшажного хода на лыжах с палками;
- проходит на лыжах не менее 600 м в среднем темпе, 2—3 км в спокойном темпе;
- делает поворот переступанием в движении;
- поднимается на горку «лесенкой», «елочкой» в зависимости от крутизны ската;
- спускается с горки в низкой и высокой стойке, умеет тормозить «полуплугом», выполняет правила лыжника на дистанции;
- совершенствует навыки ходьбы на лыжах в подвижных играх («Шире шаг», «Встречные перебежки», «Карусель», «Не задень», «Лыжный слалом» и др.).

Катание на коньках:

- учится принимать правильное исходное положение «конькобежца» (ноги слегка согнуть, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой, выполнять в этой позе несколько пружинистых приседаний, сохранять равновесие на коньках на снежной утрамбованной площадке, на льду);
- разбегается и скользит на двух ногах, выполняет повороты вправо-влево, умеет тормозить;
- попеременно отталкиваясь, скользит на правой, левой ноге;
- катается на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом позу «конькобежца»;
- самостоятельно надевает коньки, выполняет подводящие и подготовительные упражнения на коньках («Перекачка», «Неваляшка»);
- совершенствует навыки катания в подвижных играх («Пружиники», «Фонарики», «Сделай фигуру», «Кружки и звездочки», «Змейка», «День и ночь»).

Катание на велосипеде:

- осваивает навык свободного передвижения на велосипедах и самокатах, выполняя правила дорожного движения на специально организованном велодроме;
- совершенствует навыки катания на велосипеде в играх («Правила уличного движения», «Достань предмет», «Эстафета велосипедистов»).

Скоростные способности:

- бегает в максимальном темпе на дистанции 20—25—20 м 5—6 раз, принимает старты из разных исходных положений (лежа на животе, сидя скрестив ноги, стоя в позе «цапли» и др.);
- выполняет смену движений разных по структуре: ходьба — прыжки, прыжки — приседания, изменение направления движения при ходьбе и беге на разные сигналы, изменение интенсивности движений ходьба — бег интенсивный, бег медленный — бег с ускорением;
- быстро реагирует на цвет (красный кружок — прыжки, желтый — бег по своим дорожкам, синий — кружение на месте, зеленый — поза «ласточка»);
- учится выполнять движения по чертежу на полу или выложенному строительному материалу, игры с использованием тактильных раздражителей;
- совершенствует навыки в играх-упражнениях на развитие быстроты реакции на движущийся объект («Поймай комара», «Пятнашки с условием», «Улочка», бег между качающимися мячами в сетке).

Выносливость:

- учится выполнять общий объем беговой нагрузки 1100 м в начале года и 2000 м в конце года, медленный бег (350 м × 2 раза, затем 4 раза), бег со средней скоростью (200—300 м × 2 раза) на одном занятии;
- выполняет от 150 до 250 прыжков на месте и с продвижением вперед, выпрыгивает на пеньки высотой 15—35 см до утомления, восстанавливает дыхание в течение 3 мин.

Силовые способности:

- осваивает способы выполнения упражнений с должным мышечным напряжением, на отягощение собственным весом (наклоны на гимнастической скамейке, кубе, у стенки, поднимание ног, туловища, выполнение парных упражнений, на отягощение набивным мячом (вес 1 кг);
- выполняет упражнения с тренажерными устройствами (резиновым кольцом, металлическим коконом, резиновой эластичной лентой, с широкой резинкой и др.).

Координация:

- выполняет разнонаправленные упражнения, упражнения на «полосе препятствий» (прыгает на одной ноге (4 м);
- пролезает в обруч (поднимает обруч с пола, шагает в него правой, левой ногой, поднимает обруч над головой и кладет на пол);
- проползает по гимнастической стенке на животе, подтягиваясь на руках;
- пробегает, перешагивая через пять набивных мячей (вес 1 кг), берет мяч, бросает его в горизонтальную цель (расстояние 5 м), быстро возвращается на место, неся в руках два набивных мяча);
- проявляет умение менять характер движений в зависимости от содержания музыкального произведения;
- проявляет выразительность двигательных действий;

- учится использовать освоенные общие положения при выполнении движений в новых условиях (на прогулках за пределы участка детского сада), выбирать наиболее пригодный способ действий;
- проявляет общую выносливость, быстроту, ловкость.

Гибкость:

- осваивает навык систематичного выполнения физических упражнений с большой амплитудой (махи ногами, выпады, махи руками, круговые движения туловища, пружинистые повороты, наклоны);
- выполняет простейшие элементы художественной гимнастики и акробатики (в соответствии с индивидуальными возможностями детей).

Спортивные игры и упражнения

Городки:

- осваивает способ бросания биты сбоку, учится принимать правильное исходное положение — в пол-оборота к цели, с опорой на удобную ногу;
- знает 4—5 фигур;
- умеет выбивать городки с кона и полукона, стараясь затратить меньшее количество бит.

Футбол:

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

Баскетбол:

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

Бадминтон:

- осваивает навыки правильного хвата ракетки, удара по волану, перебрасывания его на сторону партнера по игре, без сетки, через сетку, свободного передвижения по площадке, стараясь не пропустить волан;
- играет в паре по упрощенным правилам.

Настольный теннис:

- учится правильному хвату ракетки, выполняет подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывает и ловит мяч одной рукой, зеркалом ракетки, с отскоком от пола, о стенку и др.);
- отбивает мяч через сетку после отскока его от стола, перебрасывает мяч через сетку, принимает его слева и справа, после отскока от стола, играет по упрощенным правилам с воспитателем, сверстником.

Хоккей:

- учится уверенно вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы;
- прокатывает шайбу клюшкой, задерживает клюшкой шайбу;
- обводит шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними, забивает шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева, попадает в ворота, ударяя по шайбе с места после ведения;
- пробует играть в командную игру без коньков на снегу.

Танцевальные движения:

- осваивает умение ориентироваться в пространстве самостоятельно на основе моделирования элементов танца на столе, smart-доске, на карточках;
- выполняет перестроения на различных основных и танцевальных видах движений в соответствии с музыкально-ритмическими композициями, народных игр, выполняет под музыку пластические этюды, проявляет творчество в составлении танцевальных композиций.

Плавание:

- осваивает 1—3 стиля спортивного плавания;
- умеет делать вдох, затем выдох в воду (от 3 до 10 раз подряд);
- выполняет скольжение на груди и спине, двигает руками (вверх, вниз), передвигается по дну водоема на руках;
- плавает со вспомогательными средствами, учится плавать без поддержки, самостоятельно;
- совершенствует навыки плавания в играх («Тоннель», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Смелые ребята»), проплывает произвольно 10—15 м.

Туризм:

- осваивает навыки пеших переходов в течение 25 мин с перерывом между ними, имея при себе туристский инвентарь, вес рюкзака от 500 г до 1,5 кг, длительность 1,5—3 км, продолжительность до 2—3 ч, продолжительность промежуточного привала 10—15 мин;
- во время переходов знакомится с терминологией (турист, поход, палатка, котелок, рюкзак, спальный мешок, пешеходный, велосипедный, лыжный, водный туризм, костер, привал, компас, карта, полоса препятствий: «маятник», «мышеловка», «обезьянник», «кочки»).

Элементы йоги:

- выставляет ногу вперед на носок, скрестно;
- приседает, держа руки за головой;
- сгибает ноги в стойке врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто);
- приседает в положении ноги врозь: переносит вес вперед, в сторону;
- учится махом вперед доставать ладони вытянутых вперед рук (одно- и разноименной), делать махи ног вперед и назад, держась рукой за рейку.

лестницу, спинку стула, захватывать палку ступнями посередине и поворачивать ее на полу.

Культура отдыха и социальная безопасность:

- осваивает навыки самостоятельной организации активного отдыха, способы организации игр, используя для этого игрушки, модули, предметы-заместители, привлекает к своей игре сверстников, заинтересовывает ролью;
- играет в подвижные и хороводные игры, расслабляется после напряженной подвижной игры, переключается на игру малой подвижности (шашки, шахматы), занимается рукоделием, вышиванием, работой с природным и бросовым материалом, чтением книг, рисованием;
- учится поддерживать в группе спокойную обстановку, использовать для отдыха различные настольные игры, умеет организовывать словесные занимательные игры, замечать неурядицу в группе, на участках, в уголке природы;
- осваивает навыки дизайна в групповой комнате, на игровой площадке, в уголке природы;
- участвует в кружках по интересам (моделирования, планеризма, гимнастики);
- способен уединяться, понимать свое настроение, переживает волнующее событие, может держаться с достоинством, стремится к положительной оценке окружающих;
- владеет элементами самоконтроля, приемами регулирования своего самочувствия;
- находит занятие по душе;
- умеет самостоятельно с опорой на картинки и схемы показывать и рассказывать об опасностях, как их можно избежать, чтобы не приносить вреда себе и другим людям, почему нельзя близко подходить к открытому окну, огню, краю обрыва и др.;
- стремится не совершать поступков, вызывающих недовольство окружающих;
- владеет навыками поведения дома на основе моделирования ситуаций «Вещи “добрые” и “злые”» (использование утюга, лампы, плиты, телевизора, пылесоса и др.);
- умеет заботиться о комнатных растениях, знаком с ядовитыми растениями;
- умеет анализировать свои поступки, стремится преодолеть свои недостатки;
- по-доброму относится к людям, ко всему живому;
- рассказывает о себе, своих планах на будущее, о том, как готовится к школе.

Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре

Ребенок:

- учится осознавать здоровье и красоту, гармонию и совершенство, силу и грацию, их зависимость от единства внутреннего и внешнего мира, в котором развивается ребенок, свое «физическое Я»;
- понимает особенности функций и строения организма человека;
- осваивает элементарные представления о многообразии народов мира, особенностях их внешнего вида, занятий, увлечений, способах оздоровления;
- понимает, что все люди заботятся о себе, своем организме, здоровье своих детей, знает, как работает мозг, каким образом мы видим, как и чем мы дышим, как слышим, чувствуем запахи, как говорим, из чего «сделана» кровь, от чего зависят рост и вес человека;
- понимает, что здоровье человека зависит от поступков, настроения, слов, мыслей;
- осознает связь между своим позитивным состоянием и хорошим самочувствием и отношением других людей, друзей, значимых близких;
- проявляет внимание и терпимость к неудачам сверстников, находчивость, инициативу в разнообразных жизненных ситуациях;
- осваивает позицию субъекта своей физкультурно-оздоровительной деятельности, ответственно относится к своему здоровью, контролирует самочувствие на утренней гимнастике, при закаливании, во время выполнения физических упражнений на занятиях, прогулке, в подвижных и спортивных играх;
- активно использует возможности физических упражнений для самоутверждения, осознания своей умелости, двигательных способностей;
- выбирает наиболее интересные виды двигательной активности и отдыха, где наиболее ярко проявляются индивидуальность, двигательное воображение, творческие способности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ

Уровни	Характеристика уровней
1	2
<i>Сформированности представлений о себе, своем здоровье и физической культуре</i>	
Низкий	Ребенок владеет первоначальными, неаргументированными представлениями об «образе Я» реальном, способах бережного отношения к своему телу. Имеет отдельные представления о чувствах и настроениях человека, каким образом

1	2
	каждое настроение по-своему отражается на внешности человека, о человеческих качествах. Имеет представление о технике выполнения движений, учится различать по существенным признакам скорость, направление движения, смену темпа и ритма, продолжает учиться проявлять волевые усилия при выполнении сложных упражнений, настойчивость в достижении хорошего результата. Формируются некоторые представления о признаках красоты и гармонии движений человека, эстетического отношения к миру движений. Представляет и частично осознает зависимость результатов труда по наведению порядка и чистоты вокруг от уровня своих усилий. Имеет частичные представления о столовом этикете, правилах личной и общественной гигиены. Затрудняется в понимании основных правил безопасного поведения на улице и в помещении. Имеет отклонения в состоянии здоровья
Средний	Ребенок владеет дифференцированными, неаргументированными представлениями об «образе Я» реальном, способах бережного отношения к своему телу. Имеет представление о чувствах и настроениях человека, каким образом каждое настроение по-своему отражается на внешности человека, о человеческих качествах. Имеет представление о технике выполнения движений, учится различать по существенным признакам скорость, направление движения, смену темпа и ритма, продолжает учиться проявлять волевые усилия при выполнении сложных упражнений, настойчивость в достижении хорошего результата. Формируются частичные представления о признаках красоты и гармонии движений человека, эстетического отношения к миру движений. Представляет и частично осознает зависимость результатов труда по наведению порядка и чистоты вокруг от уровня своих усилий. Имеет отдельные представления о столовом этикете, правилах выполнения личной и общественной гигиены. Затрудняется в понимании основных правил безопасного поведения на улице и в помещении
Высокий	Ребенок владеет обобщенными аргументированными представлениями об «образе Я» реальном, способах бережного отношения к своему телу. Имеет систему представлений о чувствах и настроениях, понимает связь настроения с его проявлениями во внешности. Имеет представление о технике выполнения движений, умеет различать по существенным признакам скорость, направление движения, смену темпа и ритма, знает способы проявления волевых усилий при выполнении сложных упражнений, настойчивости в достижении хорошего результата. Имеет представление о признаках красоты и гармонии движений, эстетического отношения к миру движений. Представляет и осознает зависимость результатов труда по наведению порядка и чистоты вокруг от уровня своих усилий. Формируются частичные представления о столовом этикете, правилах выполнения личной и общественной гигиены. Понимает основные правила безопасного поведения на улице и в помещении. Гармонично развивается физически, имеет богатый двигательный опыт
<i>Освоения культурно-гигиенических навыков</i>	
Низкий	Ребенок выполняет большое количество гигиенических процедур. Понимает состояние своего организма. В выделении общих признаков здоровья испытывает затруднения. Навыки гигиены выполняет самостоятельно, качество гигиенических процедур и навыков самообслуживания низкое, требуется прямая помощь взрослого. Допускает нарушение правил гигиены и санитарии

1	2	
Средний	Ребенок самостоятелен в выполнении навыков гигиены, самообслуживания, охотно помогает в сервировке стола, уборке групповой комнаты. Сформированы привычки к гигиеническим процедурам, ярко выражено стремление помочь малышам и старшим	
Высокий	Ребенок полностью самостоятелен в выполнении гигиенических процедур, самообслуживании. Моделирует состояния здоровья и нездоровья. Бережно, заботливо относится к своему здоровью и здоровью сверстников, проявляет нетерпимость в случаях нарушения культурно-гигиенических навыков, небрежного отношения к своему здоровью, готов оказать помощь в случае необходимости. Проявляет самоконтроль и самооценку	
Сформированности двигательных умений, навыков, способностей		
Низкий	Ребенок допускает ошибки в основных элементах техники сложно-координационных движений, затрудняется в контроле и оценке своих движений, нарушает правила в подвижных и спортивных играх, снижен интерес к выполнению физических упражнений, в самостоятельной деятельности не выбирает активных движений. Допускает ошибки в основных элементах сложно-координированных движений, слабо контролирует свои движения, затрудняется в оценке движений сверстников	
Средний	Ребенок самостоятелен в выполнении навыков гигиены, самообслуживания, охотно помогает в сервировке стола, уборке групповой комнаты. Сформированы привычки к гигиеническим процедурам, выражено стремление помочь малышам и старшим	
Высокий	Ребенок выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями, уверен, выразителен, точен в достаточно сложных для возраста движениях. Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку, только в трудных и спорных ситуациях обращается за помощью к взрослому. Проявляет элементы двигательного творчества, культуры, через движения передает образ персонажа, стремится к неповторимости своих движений. Проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм в зависимости от своих склонностей, возможностей. Результативно и точно выполняет технику сложно-координированных движений, проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. Присутствуют элементы творчества в двигательной деятельности	
Диагностируются следующие виды движений:		
	Девочки	Мальчики
— бег (30 м)	6,1 с	6,8 с
— прыжки в длину с места	135 см	140 см
— прыжки в длину с разбега	172 см	190 см
— прыжки в высоту с разбега	62 см	65 см
— спрыгивание с предмета	40 см	42 см
— метание предметов (массой 250 г) вдаль	5—7,5 м	4,5—7 м
— ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом не менее 1000 м;		
— скольжение по ледяной дорожке разными способами;		
— скатывание с горки самостоятельно		

1	2
<i>Освоения культуры отдыха и социальной безопасности</i>	
Низкий	Ребенок в ответ на просьбу взрослого называет по картинкам виды отдыха, признаки усталости, болезни, здоровья. По напоминанию взрослого выполняет правила социальной безопасности. Эпизодически принимает участие в игровых ситуациях, связанных с правилами безопасного поведения. Эмоциональные реакции слабо выражены
Средний	Ребенок различает и называет большое количество своих внутренних ощущений, проявляет сочувствие, сопереживание заболевшим людям, сверстникам. Восхищается жизнерадостным состоянием человека, животного. Знает и обыгрывает правила безопасного поведения. Эпизодически проявляет интерес к «тропинке здоровья», обыгрывает ситуации здоровья и нездоровья в самостоятельных играх
Высокий	Ребенок самостоятельно может регулировать свое активное поведение и отдых по самочувствию, объясняет признаки усталости. С удовольствием принимает участие в активном отдыхе: досугах, праздниках, предлагает поиграть в любимые подвижные игры, может организовать свой пассивный отдых. Знает строение основных органов человеческого организма, замечает и понимает признаки болезни. Знает правила безопасного поведения дома, на улице, активно включается в обыгрывание проблемных ситуаций («Помоги себе сам», «Что будет, если...?»). Любопытен и эмоционален
<i>Отношения к себе, своему здоровью и физической культуре</i>	
Низкий	Не проявляет устойчивого интереса к себе, своему здоровью, ни к одному из физических упражнений. С удовольствием наблюдает за другими детьми, не может объяснить хода выполнения упражнения. Не проявляет избирательности и инициативы при выполнении физкультурно-оздоровительной деятельности
Средний	Задает поверхностные вопросы, активно проявляет интерес к физическим упражнениям, но особого усердия в выборе любимых движений не проявляет, часто переключается на другие виды деятельности, бывает избирателен
Высокий	Проявляет интерес и активность к любым физическим упражнениям, объясняет, почему нравится то или иное упражнение, имеется несколько предпочитаемых упражнений

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ

В течение седьмого года жизни продолжается интенсивное созревание организма ребенка, повышение уровня его морфологического и функционального развития. К семи годам рост детей в среднем достигает 125—129 см; масса 22,5 кг, окружность грудной клетки — 60 см. Вес мозга увеличивается, приближается к завершению миелинизация нервной ткани. Размеры поверхности коры головного мозга к семи годам достигают 80—90% размеров поверхности коры взрослого человека. Достаточно интенсивно анатомически формируются ткани

и органы. Продолжается созревание тонких структур лобных долей мозга, от которых зависит возможность выполнения детьми серии взаимосвязанных, целенаправленных действий.

Происходит дальнейшее окостенение скелета, однако кости детей по сравнению с костями взрослых содержат меньше минеральных веществ и легко подвергаются искривлению. Суставы обладают высокой подвижностью. Связки легко растягиваются, кости таза могут при сотрясении смещаться, поэтому так важно выполнять упражнения на формирование правильной осанки, максимально сокращать занятия детей с продолжительной позой сидения, исключать упражнения, связанные с повышенным травматизмом. К 6—7 годам увеличивается толщина мышечных волокон, соотношение веса тела к весу мышечной массы составляет 1:4, такие особенности позволяют физические нагрузки делать более интенсивными.

Активно развивается опорно-двигательный аппарат: увеличивается количество точек окостенения в длинных костях рук и ног; ускоряется темп роста конечностей в толщину, повышается экскавированность свода стопы, заметно растет мускулатура, особенно крупные мышцы туловища. Усиливается положительное влияние физических упражнений на развитие костной и мышечной систем.

Увеличивается объем и совершенствуется строение органов дыхания и кровообращения. Основные жизнеобеспечивающие системы организма начинают по мере созревания работать физиологически более слаженно и экономно, с меньшими энергозатратами.

Заметно усиливается регулирующая роль коры больших полушарий головного мозга, ее контролирующая функция, создаются необходимые предпосылки для обучения детей «некоординированным движениям», сложным знаниям и умениям для формирования вариативных способов познавательной деятельности. Значительно увеличивается физическая и умственная работоспособность детей. К семи годам длительность непрерывной продуктивной работы возрастает до 25—30 мин, коэффициент соматической зрелости равен 43%. В общем психическом развитии важную роль играет новая социальная позиция, которую они занимают в подготовительной к школе группе. Активно развивается самосознание, «образ Я» продолжает дифференцироваться, наполняться значимыми для ребенка сведениями, расширяются возможности мышления, ребенок становится способным понимать и использовать в своей деятельности схемы, модели, которые в упрощенном виде отражают связи и отношения между предметами и явлениями, развивается произвольное запоминание и воспроизведение знаний, умений, навыков, в том числе и о здоровом образе жизни человека, содержании культуры здоровья.

Дозировку физических упражнений воспитателю следует выбирать, исходя из степени тренированности организма ребенка. Для этого нужно измерить ЧСС в течение 1 мин в положении лежа и стоя, а затем из второго значения вы-

честь первое. Разница в 1—12 ударов свидетельствует о хорошей тренированности, в 13—18 — о детренированности здорового организма, в 18—25 — об отсутствии физической тренированности, а более 25 ударов — о переутомлении или заболевании. Показатель правильности определения дозировки — уменьшение его значения, а также общая тенденция к понижению ЧСС или ее стабильность до и после упражнений.

Показателями самочувствия детей при формировании двигательных умений и навыков, развития их способностей выступают общезвестные внешние признаки утомления. Появление признаков сильного утомления свидетельствует о несоответствии нагрузки уровню физической подготовленности занимающихся детей. Основные методы развития двигательных качеств у дошкольников — равномерный (для развития выносливости), повторный (для развития скоростно-силовых качеств), силы (с выделением времени на отдых), интервальный (для развития выносливости (нагрузка повторяется на фоне неполного восстановления частоты сердечных сокращений относительно состояния покоя)), соревновательный, игровой, круговой методы — для развития всех двигательных качеств.

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

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ЗДОРОВЬЯ

Требования ФГОС ДО к результатам освоения основной образовательной программы представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. В пункте 3.2.3 ФГОС ДО отмечается, что при реализации основной образовательной программы педагогические работники могут проводить оценку индивидуального развития детей в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться для индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития) и оптимизации работы с группой детей.

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

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

Полученные данные заносятся в индивидуальную карту освоения программы (приложение 1). Характеристика уровней самостоятельности дошкольников в двигательной деятельности представлена в таблице на с. 99. Таблица определения уровня освоения программы «Будь здоров, дошкольник» приведено в приложении 2.

Представления о себе, своем здоровье и физической культуре

Под элементарными представлениями о себе, своем здоровье и физической культуре понимается определенный уровень осведомленности, формируемый в процессе непосредственно образовательной деятельности со взрослыми, самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности и предполагающий следующее: ребенок имеет некоторые представления об активной физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья, о здоровье как состоянии физического и психологического благополучия организма; проявляет инициативу и самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закалывающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости; присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность.

«Полезно, вредно для здоровья» (Я человек)

Цель: выяснение наличия представлений детей о полезных и вредных действиях по отношению к органам зрения, слуха, обоняния, осязания, вкуса, движения, внутренним органам, голове.

Оборудование: наборы картинок с изображением полезных и вредных действий по отношению к своему здоровью.

* * *

Воспитатель. Недотепа принес карточки с интересными картинками и не может понять, что на них нарисовано. Скажите, что на них нарисовано? Помогите Недотепа разобраться, какие действия полезны для здоровья, а какие вредны. Почему вы считаете, что это полезные, а это вредные поступки? Как вы догадались?

«Мои спортивные принадлежности» (Я открываю мир движений)

Цель: выявление уровня представлений детей о разных видах физических упражнений и необходимом инвентаре, предпочтениях ребенка.

Воспитатель. Выберите, какой стадион вам больше нравится (зимний, летний). Подберите необходимые картинки с изображением оборудования и спортсменов. Объясните, почему сделали именно так?

«Угости гостей чаем»

(Я осваиваю гигиену и этикет)

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

Оборудование: карточки с изображением продуктов для жителей стран Здоровья и Нездоровья, предметы для сервировки стола к чаю, обеду, картинка с изображением пустой скатерти, три куклы.

Воспитатель. В гости пришли куклы нужно их встретить и угостить чаем. Разложите картинки для сервировки стола на скатерти, как считаете нужным. Отберите необходимые продукты для жителей страны Здоровья. Угостите кукол чаем.

«Школа выживания, или Правила на всю жизнь»

(Я учусь охранять свою жизнь и здоровье)

Цель: выявление уровня представлений детей о безопасном поведении, умений объяснить последовательность действий в опасных для жизни ситуациях.

Оборудование: картинки с изображением опасных ситуаций:

- дома (проверь, закрыты ли краны горячей и холодной воды, не оставил ли зажженную газовую (электрическую) плиту, не суй пальцы в мясорубку, электрическую розетку, не выходи на улицу без ключей, не высывайся из окна высотного дома и др.);
- на улице (не играй в футбол на проезжей части, переходи улицу на зеленый свет светофора, в транспорте крепко держись за поручни, не высывай руки и голову из окна, не выбрасывай мусор в окно транспорта);
- на воде (не ныряй вниз головой в незнакомом месте, не плавай на надувных матрасах далеко от берега, не купайся в незнакомых местах реки, не ходи по тонкому льду);
- правильно обращайся с электрическим током (не стой под деревом во время грозы, не трогай руками электрические провода, висящие или лежащие на земле, не наступай на них);
- действия с огнем (не играй со спичками и зажигалкой, не оставляй в лесу непотушенный костер, не зажигай тополиный пух, не бросай в огонь взрывчатые предметы);
- чтобы не стать жертвой преступника (не входи в подъезд и лифт вместе с незнакомым человеком, не ходи никуда с незнакомыми людьми, не открывай дверь чужим, не играй на пустыре);
- если случилась беда (ушибся — приложи холодный предмет, вызови скорую помощь, поранился — позови на помощь взрослого, позвони в службу спасения).

Воспитатель. Недотепа принес много картинок и не может понять, зачем они нужны человеку, что на них нарисовано. Выберите любую группу картинок и посоветуйте, как поступить Недотепа.

Критерии оценки:

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

В количественном выражении:

- 0 баллов — отказ от ответа;
- 1 — непонимание задания, ответ не впопад;
- 2 — практическое выполнение всех критериев;
- 3 балла — полный, развернутый ответ при выполнении всех критериев.

Знание подвижных игр. Умение самостоятельно их организовать

Воспитатель спрашивает у двоих детей, знают ли они подвижные игры, в которые играли на физкультуре, прогулке.

Каждый ребенок рассказывает какую-нибудь считалочку для выбора водящего, затем рассказывает правила одной игры (по выбору воспитателя).

Воспитатель определяет, может ли данный ребенок организовать подвижную игру со сверстниками.

Оценка:

- 4 балла. Ребенок знает название не менее пяти подвижных игр (выбор водящего — не менее трех различных считалочек), может рассказать правила игры, которую предлагает воспитатель, и умеет организовать ее со сверстниками (определяет воспитатель);
- 3 балла. Знает 2—3 подвижные игры (выбор водящего — считалочка), но затрудняется в самостоятельной их организации;
- 2 балла. Знает не более одной подвижной игры (не знает выбора водящего считалочкой), но организует ее только с частичной помощью взрослого;
- 1 балл. Все выполняет по подсказке взрослого;
- 0 баллов. Полное отсутствие знаний игр и умений их организовать.

Определение уровня освоения представлений о физкультурно-оздоровительной деятельности

Двигательная активность:

- 5 баллов — активно работает на физкультурном занятии, понимает и принимает двигательную задачу, выполняет действие в соответствии с поставленной двигательной задачей;
- 4 — на физкультурном занятии выполняет все задания, правильное и не-правильное выполнение чередуются;
- 3 — редко проявляет активность, застенчив, но большую часть упражне-ний выполняет правильно;
- 2 — двигательная активность нестабильна, носит кратковременный ха-рактер, часто отвлекается, не слышит вопроса;
- 1 — пассивен, выполняет движения с ошибками или не выполняет со-всем, часто подражает другим детям;
- 0 баллов — двигательная активность отсутствует (не включается в за-нятие, игру, сидит на скамейке).

Успешность:

- 5 баллов — правильное, безошибочное выполнение двигательных заданий;
- 4 — небольшие и единичные ошибки;
- 3 — редкие ошибки, связанные с нарушением и.п., хода и последова-тельности выполнения движений, темпа, ритма, пространственной коор-динации, их заменой;
- 2 — плохое усвоение двигательного материала по одному из основных движений, обилие ошибок;
- 1 — частые ошибки, неаккуратное выполнение двигательных заданий, мно-жество ошибок, в том числе и типичных при освоении техники движений;
- 0 баллов — плохое усвоение двигательных заданий по всем разделам программы по физической культуре, большое количество грубых оши-бок, низкий уровень автоматизации техники движений.

Навыки здоровья и физической культуры

ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ*

Цель: выявление уровня самообслуживания, КГН у детей среднего возраста.

Оборудование: протоколы наблюдений, бесед с родителями.

* * *

Воспитатель наблюдает за ребенком во время выполнения бытовых процес-сов: приема пищи, одевания, раздевания, мытья рук, беседует с родителями.

* Методика Г.А. Урунтаевой.

Одевание — раздевание

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

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

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

Умывание

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

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

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

Культура приема пищи

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

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

Низкий (Н — 1 б): ребенок имеет представление о способах выполнения перечисленных операций (некоторых); не может их выполнять самостоятельно; ожидает напоминания, помощи взрослого или сверстника.

Уход за телом, одеждой и обувью

Высокий (В — 3 б): умеет пользоваться носовым платком, самостоятельно очищать нос; умеет правильно ходить и сидеть, быть опрятным: замечает погрешности в одежде и самостоятельно их исправляет; аккуратно пользуются туалетом; умеет аккуратно складывать одежду, самостоятельно пользоваться зеркалом и расческой; ежедневно моет ноги перед сном; умеет подмываться.

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

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

ОЦЕНКА УМЕНИЯ ДВИГАТЬСЯ В РАЗНЫХ УСЛОВИЯХ САМОСТОЯТЕЛЬНО

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

Оценка:

- 4 балла. Выполняет все действия самостоятельно и правильно;
- 3 балла. Выполняет все действия правильно, но с небольшой помощью воспитателя;
- 2 балла. Выполняет самостоятельно и правильно менее 50% действий со значительной помощью взрослого;
- 1 балл. Практически все действия выполняет с помощью воспитателя;
- 0 баллов. Отсутствие умений и навыков.

Результаты записываются в протокол.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И СПОСОБНОСТЕЙ

Для обеспечения медицинского сопровождения необходимо определить группу здоровья и индекс здоровья.

Двигательная активность

Объем двигательной активности (ДА) детей определяется методикой шагометрии (М.А. Рунова), с помощью которой устанавливается количество движений, выполненных ребенком за определенный отрезок времени, где количество движений — показатель объема ДА. Тест проводится с помощью шагомера —

прибора, прикрепленного к поясу, который фиксируют так, чтобы он находился на боку у ребенка.

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

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

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

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

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

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

Средние показатели двигательной активности дошкольников определяются по методике М.А. Руновой с учетом сезонности.

ОЦЕНКА ПОКАЗАНИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

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

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

- степень овладения ребенком базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;

- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал движений в разных условиях;
- развитие физических качеств и двигательных способностей (быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей);
- общая двигательная активность ребенка в течение всего времени пребывания в ДОО.

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

При проведении диагностики необходим стандартный набор спортивного оборудования:

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

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

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

Порядок теста остается постоянным и не меняется ни при каких обстоятельствах. Как правило, тестирование проводят одни и те же педагоги: инструктор по физкультуре, воспитатель, заместитель заведующего по УВР, старшая медицинская сестра, помощниками могут стать родители (для заполнения протоколов, индивидуальных карт).

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

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребенка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в физическом развитии ребенка.

Наилучшие результаты, полученные в процессе тестирования, заносятся в протокол (см. приложение 2), куда записываются результаты на начало и конец года всей группы, по которым видна физическая подготовленность всех детей. Также результаты отражаются в индивидуальной карте физической подготовленности ребенка (см. приложение 1). По ней прослеживается физическое развитие ребенка 3—8 лет и корректно сообщается родителям; итог подводится в конце каждого года.

КАЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОСВОЕНИЯ ТЕХНИКИ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ

Для оценки техники освоения основных движений необходимо:

- в **ходьбе** наблюдать прямое напряженное положение туловища, свободные движения рук от плеча, ритмичный шаг, соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них, при наличии типичных ошибок следует их выделять либо цветом, либо отмечать в примечании (отсутствие переката стопы, шарканье ногами, раскачивание туловища, поддерживание туловища руками, мелкошажие, отсутствие сгибания коленей и т.п.);

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

- в **прыжках** важно обратить внимание на и.п.: ноги стоят параллельно, на ширине ступни; сделать полуприсед с наклоном туловища, руки вынесены назад, энергичное отталкивание двумя ногами одновременно с махом руками вперед вверх, в полете вынесение рук вперед, выпрямление туловища и ног, затем приземление, одновременно на обе ноги, с мягким перекатом с пятки на носок, свободным положением рук, обратить внимание на наличие типичных ошибок — отставание одной ноги при толчке, отсутствие движений рук, дискоординация движений рук и ног, приземление на всю ступню и т.п.;

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

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

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

Тесты по физической подготовленности позволяют определить сформированность двигательных умений и навыков. Ниже предлагаются общие тесты для дошкольников.

Определение скоростных способностей (бег 30 м)

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

Цель: определение скоростных качеств в беге на 30 м с высокого старта.

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

Определение выносливости

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

Цель: определение выносливости в непрерывном беге за 6 мин до утомления.

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

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

Определение силовых способностей (бросок мешочка)

Сила — способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счет мышечных усилий.

Цель: определение силы метанием мешочков (вес 150—200 г).

Методика: по команде «Начинай!» ребенок метает мешочек правой (левой) рукой способом «из-за спины через плечо». Встает за контрольную линию, бросает мешок с песком как можно дальше. Засчитывается самый лучший бросок.

Определение скоростно-силовых качеств (прыжок с места)

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

Цель: определение скоростно-силовых качеств в прыжке в длину с места.

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

Определение координационных способностей (челночный бег)

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

Цель: определение способности быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3×10 м.

Методика: в забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Марш!» бегут к финишу, обегая кубик на старте и финише. И так 3 раза. Фиксируется общее время бега.

Определение гибкости

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

Цель: определение гибкости, стоять при этом на гимнастической скамейке.

Методика: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке: ребенок встает на гимнастическую скамейку (поверхность соответствует нулевой отметке). Наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамье, записывается тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если он не дотягивается до нулевой отметки (по-

верхности скамьи), результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре

МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ РЕБЕНКА КАК СУБЪЕКТА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выбор диагностических заданий исследования самостоятельности детей при выполнении физических упражнений определяется необходимостью решения двух задач:

- обеспечить комплексность исследования, согласно нашему представлению о структуре самостоятельности выяснить уровень овладения двигательной деятельностью, мотивационно-личностное отношение к ней, независимое поведение ребенка;
- разработать задания, дающие информацию о самостоятельном процессе выполнения физических упражнений, их результативности, выяснить причины затруднений ребенка.

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

Исходя из нашего представления о самостоятельности ребенка, мы выделили следующие ее показатели:

- активность ребенка в постановке цели физического упражнения, его выборе, т.е. умение поставить цель физического упражнения самостоятельно;
- автономность ребенка в описании последовательности своих намерений, т.е. элементарное прогнозирование;
- независимость в процессе выполнения физического упражнения;
- самооценка результатов своей деятельности;
- перенос двигательного опыта в новые условия.

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

Таблица

**Характеристика уровней самостоятельности
дошкольников в двигательной деятельности**

Показатель	Уровень			
	0	1	2	3
Активность ребенка в постановке цели физического упражнения, его выборе	—	Попытки	Отдельные элементы	Активно принимают, самостоятельно выдвигают цели
Автономность в элементах прогнозирования, последовательном описании своих действий	—	Попытки	Частично	Полно описывают предполагаемую последовательность своих действий
Независимость действий в процессе выполнения физических упражнений	—	Зависимы в ходе выполнения физических упражнений	Автономны при выполнении простых физических упражнений, в сложных — нуждаются в помощи	Автономны при выполнении простых движений, в сложных — советуются
Оценка и самооценка результатов своей деятельности	—	Попытки	Оценка адекватна самооценке, неадекватна (завышена, занижена)	Оценка и самооценка адекватны
Перенос двигательного опыта в новые условия	—	—	Частичный перенос	Перенос способов выполнения физических упражнений осуществляют легко

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

При разработке заданий мы руководствовались следующими теоретическими положениями:

- А.И. Божович («Если хочешь проверить самостоятельность ребенка, поставь его в такие условия, где бы он мог проявить самостоятельность, терпение, смелость все равно в чем...»);

- В.И. Логиновой, Г.П. Лесковой и др. («Знания о процессе деятельности перестраивают деятельность детей, поднимают степень ее осознания на качественно новый уровень»);
- Р.Б. Стеркиной («Адекватная самооценка собственных возможностей при выполнении различных заданий предполагает критическое отношение к себе, постоянное примеривание своих возможностей к предъявляемым требованиям, умение ставить перед собой осуществимые цели, строго оценивать течение своей мысли и ее результаты подвергать тщательной проверке, вдумчиво взвешивать все “за” и “против”, отказываться от неоправданных версий»).

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

ЗАДАНИЯ НА ВЫЯВЛЕНИЕ ИНТЕРЕСА К ФИЗИКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Помоги зайке

Ребенку предлагалось вспомнить движение, которое лучше всего у него получается, и показать зайке, пояснить, как это движение лучше выполнить.

Инструкция: «Жил-был маленький зайка. В лесу было холодно и сыро. Он очень часто болел, врачи давали ему много лекарств, но ничего не помогало. Совсем худо зайчишке. Однажды услышал он, что в детском саду есть девочка (имя) или мальчик (имя) и только он(а) может ему помочь. Ты знаешь разные физические упражнения, которые помогут зайчишке стать здоровым. Что ты умеешь делать? Помоги зайчику, покажи ему свои любимые упражнения. А теперь расскажи зайке, как нужно выполнять их, чтобы стать здоровым».

Это задание было направлено на выявление отношения ребенка к себе, изучение характера и уровня проявления самостоятельности в использовании своего двигательного опыта, способности, описание последовательности своих действий, намерений.

Выбери сам

Задание проводилось в форме дидактической игры «Чудесный мешочек». Перед ребенком разыгрывалась ситуация: пес Шарик нашел в лесу большой мешок, раскрыл его и удивился — он совершенно не знает, что делать с вещами, которые лежат там. Поэтому пришел в детский сад посоветоваться и поучиться, взял свой фотоаппарат, чтобы сфотографировать детей. Он потом и коту Матроскину покажет фотографии, вместе полюбуются.

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

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

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

Трудный мостик

Суть задания заключается в том, что под большим секретом ребенку зачитывается письмо: «Доктор Айболит собирается в путешествие, ему нужны только самые выносливые и терпеливые дети, которые не боятся любых испытаний. Он пишет, что только девочка (имя) или мальчик (имя) справится с трудным заданием. Он верит, что ты сможешь выполнить его до конца».

Инструкция: «Нужно пройти по трудному мостику (гимнастической скамейке высотой 40 см, длиной 5 м, шириной 25 см, на которой разложены кубы высотой 15 см на расстоянии 30 см, перенести 10 тяжелых мячей весом 0,5 кг, переложить их из одной корзины в другую (корзины стоят у обоих концов скамейки)). Подумай, как будешь выполнять задание и расскажи мне об этом упражнении. Приступай к выполнению задания. Если справишься с заданием, вот значок от Айболита — он возьмет тебя с собой в путешествие по Африке». После проведения эксперимента участвующие в нем дети играли в «Путешествие по Африке».

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

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

Успех при выполнении данного задания зависит от качества его анализа. Чем лучше ребенок анализирует содержание двигательной задачи, тем точнее и правильнее результаты, ярче проявляется самостоятельность в процессе выполнения физического упражнения. И наоборот, примитивный анализ предполагал поверхностное, а иногда и неправильное понимание задачи, т.е. умение выделить структуру движения: его цель, процесс, результат. В этом задании есть возможность наблюдать причины затруднений на каждом этапе его выполнения и способы саморегуляции ребенка.

Проверь себя*

Задание заключается в том, что педагог предлагает ребенку прыгнуть в длину с места. Однако перед выполнением прыжка ребенок должен сказать, до ка-

* Автор М.И. Лисина.

кой игрушки он сможет допрыгнуть. Разметка выполняется следующим образом: на минимальном расстоянии (30 см) ставится игрушка желтого цвета, на среднем (50 см) — зеленого, на максимальном расстоянии (80 см) — красного. После выполнения каждой попытки ребенку задается вопрос на оценку своего результата: «Почему ты сказал, что до этой игрушки допрыгнешь, а сам не допрыгнул (допрыгнул, перепрыгнул)?» При этом фиксируется, как ребенок анализирует ситуацию, в какой мере может аргументировать свою оценку.

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

СФОРМИРОВАННОСТЬ ПРОИЗВОЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ФИЗКУЛЬТУРНОМ ЗАНЯТИИ

Поведение на физкультурных занятиях:

- 5 баллов — ведет себя целенаправленно, добросовестно выполняет все требования педагога;
- 4 — выполняет требования взрослого, но иногда на короткое время отвлекается от выполнения двигательных заданий;
- 3 — изредка отвлекается, обменивается репликами с товарищами;
- 2 — часто наблюдаются скованность в движениях, позе, напряженность в ответах;
- 1 — выполняет требования взрослого частично, отвлекается на посторонние занятия, бесцельно бегает по залу, или сидит на скамейке, или постоянно разговаривает, отвлекает других;
- 0 баллов — не выполняет требования, большую часть физкультурного занятия занимается посторонними делами (преобладают игровые интересы и занятия).

Поведение в свободной (нерегламентированной) физкультурно-оздоровительной деятельности:

- 5 баллов — высокая игровая активность, охотно участвует в подвижных играх, в том числе и в коллективных, берет на себя роль организатора;
- 4 — активность выражается в меньшей степени: предпочитает спокойные парные подвижные игры с кем-нибудь из детей, работу на тренажерах и тренирующих устройствах, спокойные игры;
- 3 — активность ограничивается движениями, связанными с избирательным интересом (играет в мяч, дартс, двигательные-дидактические игры);
- 2 — не может найти себе занятия, переходит от одной группы детей к другой;
- 1 — пассивен, движения скованны, избегает общения с другими;
- 0 баллов — часто нарушает нормы поведения в подвижных играх, мешает другим детям играть, нападает на них, кричит, бегает, не реагирует на замечания (не владеет собой).

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Взаимоотношения со сверстниками:

- 5 баллов — общительный, легко контактирует с детьми;
- 4 — сам инициативы в общении не проявляет, но легко вступает в контакт, когда к нему обращаются другие дети;
- 3 — сфера общения ограничена, общается избирательно с некоторыми детьми;
- 2 — предпочитает находиться рядом с детьми, но не вступает с ними в контакт;
- 1 — замкнут, изолирован, предпочитает находиться один (другие дети равнодушны к нему);
- 0 баллов — проявляет негативизм по отношению к детям, постоянно ссорится и обижает их (другие дети его не любят).

Отношение к воспитателю:

- 5 баллов — проявляет дружелюбие по отношению к взрослому, стремится понравиться ему, после занятий часто подходит к взрослому, общается с ним;
- 4 — дорожит хорошим мнением воспитателя о себе, старается выполнять все его требования, в случае необходимости сам обращается за помощью;
- 3 — старается выполнять требования воспитателя, но за помощью чаще обращается к сверстникам;
- 2 — выполняет требования воспитателя формально, не заинтересован в общении с ним, старается быть незаметным;
- 1 — избегает контактов с воспитателем, при общении с ним легко смущается, теряется, говорит тихо, запинаясь;
- 0 баллов — общение с воспитателем приводит к негативным эмоциям.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ

Эмоции, состояние детей:

- 5 баллов — преобладает хорошее настроение, часто улыбается, смеется;
- 4 — преобладает спокойное эмоциональное состояние, ровное настроение;
- 3 — эмоциональные проявления сниженного настроения;
- 2 — преобладают отрицательные эмоции (тревожность, огорчение, иногда — страх, обидчивость, вспыльчивость, раздражительность);
- 1 — еще более негативная эмоциональная картина (отдельные депрессивные проявления, плач без всяких на то причин; агрессивные реакции, часто повышает голос, ссорится с детьми);
- 0 баллов — преобладают депрессивные настроения, либо в отношениях с детьми агрессия (может ударить, что-то сломать, затеять драку), в отношениях с воспитателем также проявляет агрессию (грубость, демонстративное невыполнение и т.п.).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Индивидуальная карта освоения программы «Будь здоров, дошкольник»

ФИ ребенка _____

Дата регистрации _____

Регистрируемые показатели уровня сформированности представлений	Квартал				Итого за год (положительная или отрицательная динамика)
	I	II	III	IV	
1	2	3	4	5	6
<i>Показатели сформированности представлений о себе, своем здоровье и физической культуре</i>					
Я человек	Средний	Средний	Высокий	Высокий	Стабильная
Я открываю мир движений	—//—	—//—	—//—	—//—	Положительная
Я осваиваю гигиену и этикет	—//—	—//—	Средний	—//—	—//—
Я учусь правильно организовывать свою жизнь	—//—	—//—	—//—	—//—	—//—
Я учусь охранять свою жизнь и здоровье	—//—	—//—	—//—	Средний	Стабильная
Знание подвижных игр, умение самостоятельно их организовывать	+	+	+	+	Положительная
Представления о физкультурно-оздоровительной деятельности	+	+	+	+	—//—
<i>Показатели освоения культурно-гигиенических навыков</i>					
Культурно-гигиенические навыки	Средний	Средний	Средне-высокий	Средний	Стабильная
Умение самостоятельно двигаться в разных условиях	+/-	+/-	+	+	—//—

1	2	3	4	5	6
<i>Показатели сформированности двигательных умений, навыков и способностей</i>					
Группа здоровья	II	II	II	II	Стабильная
Пропущено по болезни (количество дней)	25	22	15	8	Положительная
Индекс здоровья (%)	72,2	75,5	83,3	90,1	— // —
Объем двигательной активности в ДОО (среднее количество движений в день по данным шагометра)	12 200	13 100	14 020	14 150	— // —
Физическое развитие*					
Физическая подготовленность*					
<i>Показатели отношения к себе, своему здоровью и физической культуре</i>					
Интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности	Средний	Средний	Низкий	Средний	Стабильная
Произвольное поведение на физкультурном занятии					
Проявление коммуникативных способностей в общении со сверстниками и воспитателем					
Эмоциональные состояния, вызванные интересом / его отсутствием к заботе о себе и своем здоровье	Низкий	— // —	Средний	Высокий	Положительная
Потребность в регулярных занятиях физической культурой	+	+	+	+	Стабильная

* См. таблицы «Показатели физического развития» (с. 106), «Показатели физической подготовленности» (с. 107).

Показатели физического развития

ФИ ребенка _____

Показатель	Дата измерения (квартал)				Динамика	
	I	II	III	IV		
	Результат				Абсолютная величина	%
Длина тела, см	109/1	110/1	111/1	114/1	+5	+4,6
Масса тела, кг	20/2	20/2	20,5/2	22/2	+2	+10
Обхват грудной клетки (выдох)	56,2/1	57,3/2	58,1/2	58,8/2	+2,6	+4,6
Сила мышц правой кисти, кг	8,8/2	9,4/2	10,8/2	12,6/3	+3,8	+43,2
Сила мышц левой кисти, кг	7,1/2	7,8/2	9,5/2	11,6/3	+3,5	+49,3
Жизненная емкость легких, мл	1550/2	1640/2	1680/2	1720/3	+180	+11,6
Форма ног (нормальная, Х-образная, О-образная)	Н/3*	Н/3	Н/3	Н/3	—	—
Стопа (нормальная, уплощенная, полная)	Н/3	Н/3	Н/3	Н/3	—	—
Осанка (нормальная, лордоз, кифоз, сколиоз)	Н/3	Н/3	Н/3	Н/3	—	—
Уровень физического развития	Средний	Средний	Средний	Высокий	Положительная	

* Не замерялась.

Показатели физической подготовленности (по видам движений)

ФИ ребенка _____

Показатели физической подготовленности	Дата измерения (квартал)				Динамика	
	I	II	III	IV		
	Результат				Абсолютная величина	%
Скорость бега на 30 м, с	8,5/1	8,4/1	7,8/1	6,4/2	-1,1	+13
Бег на выносливость (6 мин), м						
Дальность броска мешочка весом 200 г, см	260/2	280/2	300/3	320/3	+80	+28
Длина прыжка с места, см	97/2	97/2	129/2	130/2	+32	+32
Скорость бега 3×10 м, с (челночный)	11,2/1	9,9/1	9,8/1	9,7/2	-12	+12
Наклон туловища вперед стоя, см	7/2	7/2	8/2	10/3	+3	+42
Развитие физических качеств и двигательных способностей (быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей)	Норма	Норма	Норма	Выше нормы	+	+
Уровень физической подготовленности	Средний	Средний	Средний	Высокий	Положительная	

Список использованной и рекомендуемой литературы

- Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М., 1991.
- Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность / Под ред. О.Г. Газенко. М., 1990.
- Воротилкина И.М. Формирование самостоятельности и активности у детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Хабаровск, 1998.
- Гориневский В.В. Физическая культура и здоровье / Редкол.: В. Гориневская и др. М., 1945.
- Деркунская В.А. Становление категории «субъект» в исследованиях кафедры дошкольной педагогики // Развитие идей научной школы кафедры дошкольной педагогики Герценовского университета: Сб. научных статей. СПб., 2010.
- Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5—6 лет: Пособие для педагогов дошкол. учреждений / Науч. ред. М.М. Безруких. Н. Новгород, 2001.
- Крулехт М.В. Дошкольник и рукотворный мир; педагогическая технология целостного развития ребенка как субъекта детской деятельности. СПб., 2002.
- Кудрявцев В.Т. Инновационное дошкольное образование: опыт, проблемы и стратегия развития // Дошкольное воспитание. 1997. № 10; 1998. № 12.
- Курьсь В.Н. и др. Образование детей дошкольного возраста в области физической культуры. Теоретический аспект: Моногр. Ставрополь, 2006.
- Лисина М.И. и др. Психология самосознания у дошкольников. Кишинев, 1983.
- Логинова В.И. Формирование системности знаний у детей дошкольного возраста: Дис. ... д-ра пед. наук. Л., 1984.
- Малинина С.В. Физкультурная деятельность как основа формирования физической культуры: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2000.
- Международная хартия физического воспитания и спорта. 1975.
- Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. М., 1998.
- Мюллер И. Моя система для детей. М., 1991.
- Общероссийская система мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи (утверждена постановлением Правительства РФ от 29.12.2001 № 916).
- Слободчиков В.И. и др. Основы психологической антропологии. Психология человека: введение в психологию субъектности: Учеб. пособие для вузов. М., 1995.
- Токаева Т.Э. Ребенок дошкольного возраста как субъект физкультурно-оздоровительной деятельности // Инструктор по физкультуре. 2010. № 4.
- Токаева Т.Э. Мир физической культуры и здоровья. Пермь, 2004.
- Чудновский В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни: Избранные труды. М.; Воронеж, 2006.
- Шапкова Л.В. и др. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1998. № 1.
- Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды / Под ред. В.В. Давыдова, В.П. Зинченко. М., 1989.
- Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. М., 1996.

Содержание

Введение	3
Пояснительная записка.....	13
Младшая группа (3—4 года)	17
Представления о себе, своем здоровье и физической культуре	17
Навыки здоровья и физической культуры.....	19
Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре	24
Результаты освоения образовательной области	
«Физическое развитие» в младшей группе	25
Методические рекомендации для педагогов и родителей	28
Средняя группа (4—5 лет)	30
Представления о себе, своем здоровье и физической культуре	31
Навыки здоровья и физической культуры	32
Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре	39
Результаты освоения образовательной области	
«Физическое развитие» в средней группе	40
Методические рекомендации для педагогов и родителей	43
Старшая группа (5—6 лет)	49
Представления о себе, своем здоровье и физической культуре	49
Навыки здоровья и физической культуры	52
Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре	58
Результаты освоения образовательной области	
«Физическое развитие» в старшей группе	60
Методические рекомендации для педагогов и родителей	63
Подготовительная к школе группа (6—7 лет)	68
Представления о себе, своем здоровье и физической культуре	68
Навыки здоровья и физической культуры	70
Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре	80
Результаты освоения образовательной области	
«Физическое развитие» в подготовительной к школе группе	80
Методические рекомендации для педагогов и родителей	83
Педагогическая диагностика физического развития и здоровья	86
Представления о себе, своем здоровье и физической культуре	87
Навыки здоровья и физической культуры	90
Оценка освоения культурно-гигиенических навыков	90
Оценка умения двигаться в разных условиях самостоятельно	92
Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и способностей	92
Оценка показаний физической подготовленности	93
Качественные показатели освоения техники основных движений.....	95

Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре	98
Методика изучения самостоятельности ребенка как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности	98
Задания на выявление интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности	100
Сформированность произвольного поведения на физкультурном занятии	102
Уровень развития коммуникативных способностей в физкультурно-оздоровительной деятельности	103
Эмоциональные состояния	103
Приложения	104
<i>Приложение 1. Индивидуальная карта освоения программы «Будь здоров, дошкольник»</i>	104
Показатели физического развития	106
Показатели физической подготовленности (по видам движений)	107
<i>Приложение 2. Определение уровня освоения программы физического развития «Будь здоров, дошкольник»</i>	108
Список использованной и рекомендуемой литературы	110

Издательство «ТЦ Сфера» представляет
новую парциальную программу
по физическому развитию детей 3–7 лет

Будь здоров, дошкольник



**Будь здоров,
дошкольник!**



 Программа создана на основе результатов физического развития и воспитания культуры здоровья детей с учетом интеграции содержания федеральных и региональных программ, требований ФГОС ДО.

 В программе дается технология овладения ребенком представлений о себе, своем здоровье и физической культуре.

 К программе прилагается комплект из четырех практических пособий «Технология физического развития детей 3–4, 4–5, 5–6, 6–7 лет», в которых представлены структура педагогической технологии, сценарии физкультурных и оздоровительных занятий, тематическое планирование на год.

 Рекомендована педагогам, осуществляющим физическое воспитание и здоровьесбережение детей в ДОО.

Издательство «ТЦ Сфера»

Адрес: 129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, к. 3

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05 E-mail: sfera@tc-sfera.ru

Сайты: www.tc-sfera.ru, www.sfera-podpiska.ru.

Интернет-магазин: www.sfera-book.ru

0+

ЕАС

ISBN 978-5-9949-1115-0



9 785994 911150