

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №1 «Сказка» г. Кирова Калужской области

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МКДОУ «Детский сад №1 «Сказка»
г.Кирова Калужской области

Протокол №1 от 09.01.2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ
«Детский сад №1 «Сказка»
г.Кирова Калужской области
/Н.В.Агеева

Приказ от 09.01.2024г. №1/5-0

**Дополнительная общеобразовательная
Общеразвивающая программа
«Юные спортсмены»**

Тематическая направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 месяца
Уровень сложности: базовый

Автор-составитель:
Свиридова Людмила Анатольевна
Инструктор по физической культуре
МКДОУ «Детский сад №1 «Сказка» г. Кирова Калужской области

Калужская область, г. Киров
2024г.

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная программа является общеразвивающей программой физкультурно – спортивной направленности, модифицированной. Программа разработана на основе:

ДООП физкультурно-спортивной направленности «Маленькие спортсмены» старшего дошкольного возраста авторы: Приемченко А.С., Пришибская Т.Б. Томская область г.Стрижевой;

ДООП физкультурно-спортивной направленности «Юные спортсмены» старшего дошкольного возраста авторы: Карпова И.Г. г. Энгельс;

программы Руновой М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду»;

программы Ю.Ф. Змановского «Здоровый дошкольник».

Программа «Юные спортсмены» направлена на повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей.

Программа предполагает повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей.

1.1.2. Нормативная база

Программа разработана в соответствии с документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07.12.2018г.
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. № 816.
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242.
- Нормативно–правовые документы учреждения:
 - Устав МКДОУ «Детский сад №1 «Сказка» г.Кирова Калужской области
 - Правила внутреннего трудового распорядка;

–Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе дошкольного учреждения МКДОУ «Детский сад №1 «Сказка» г. Кирова Калужской области

Язык обучения – русский

1.1.3. Новизна программы

Новизна данной программы заключается в усложнении содержания игровой и двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащении физкультурно-оздоровительной среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей ребенка.

1.1.4. Актуальность программы

Актуальность программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности определяется необходимостью сбалансированно организовать индивидуальную деятельность детей с ярко выраженными физкультурными способностями, чьи интересы к спортивным занятиям преобладают над интересами к другим видам деятельности. Внедряя дополнительные Программы физкультурно-оздоровительной направленности, мы будем способствовать оптимизации двигательной деятельности детей.

1.1.5. Педагогическая целесообразность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные спортсмены» педагогически целесообразна, т.к. у детей при её освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические навыки и умения, формируются личностные и волевые качества.

Образовательный процесс, организованный в системе дополнительного образования детей, является педагогически целесообразным, так как:

- имеет развивающий характер, т.е. направлен на развитие у детей природных задатков;
- разнообразен как по форме (групповые и индивидуальные), так и по содержанию;
- используется диагностика физических качеств детей

Положительное влияние двигательной активности определяется следующими требованиями: всестороннее воздействие на организм, доступность, безопасность, постепенное повышение нагрузки, положительное эмоциональное состояние.

1.1.6. Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы «Юные спортсмены» является теоретико-методологическая система, основанная на личностно – деятельностном подходе, направленная на гармоническое развитие личности ребенка старшего дошкольного возраста. Сочетание методических подходов даёт возможность стимулировать активность каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей; дифференцированно подходить к оценке результатов его действий.

1.1.7. Адресат программы

Программа обучения рассчитана на детей в возрасте от 5 до 7 лет.

Количество детей в группе от 12 до 15 человек.

1.1.8. Объем программы и срок освоения

Данная ДООП краткосрочная. Срок реализации программы – 2 месяца.

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 16 часов.

Уровень программы.

Уровень освоения программы - базовый, практико - ориентированный. Обучающиеся на практике выполняют упражнения, тренируют выносливость, силу воли.

1.1.9. Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе.

Форма обучения: очная, принцип работы программы предполагает сочетание коллективных, групповых и индивидуальных форм организации на занятиях.

Формы реализации образовательных занятий

Беседа – излагается теоретический материал, который иллюстрируется с помощью мультимедиа, карточек-схем, наглядных пособий, презентаций, видеоматериала.

Практическое занятие – дети осваивают, движения, ритмическую гимнастику, подражательные упражнения, акробатические упражнения, стретчинг, задания по карточкам, спортивные и подвижные игры.

Образно-игровое – дети через подражательный образ выполняют движения и приобретают разнообразные двигательные навыки

Эстафеты и соревнования – дети преодолевают препятствия для достижения цели, тем самым развивают стремление к победе и уверенность в своих силах.

Сюжетно-игровое - дети достигают поставленную цель, преодолевая различные проблемные ситуации, воспитывая в себе необходимые для этого психологические и физические качества.

Предметно-образное – дети придают снарядам и предметам образ и игровой характер для того, чтобы разнообразить и обогатить двигательную деятельность на данном снаряде и с одним предметом.

Свободное-творчество – у детей выявляются и развиваются творческие и двигательные способности в каком-либо виде спорта, вырабатываются умения преодолевать физические и психологические препятствия, чувствовать движение, наслаждаться им и получать радость.

В форме круговой тренировки – дети развивают моторную память, творческое мышление, ориентировку в пространстве, быстроту реакции, ловкость и самостоятельность.

Контрольное – определяется уровень физической подготовленности, состояния здоровья каждого ребёнка и группы в целом для осуществления индивидуального подхода, выявляются способности и интересы каждого ребёнка по его результативности для их дальнейшего развития.

1.1.9. Режим занятий

Занятия объединения проходят 2 раза в неделю по 30 минут в течение 2 месяцев.

Организация обучения по программе осуществляется на базе МКДОУ «Детский сад №1 «Сказка» г. Кирова Калужской области

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью программы является, содействие достижению наивысших результатов в развитии физических качеств детей посредством совершенствования их двигательной активности.

Задачи программы:

Обучающие: расширять двигательный опыт детей, обогатить его новыми, более сложными движениями; способствовать развитию навыков основных видов движений, путем применения их изменяющихся игровых ситуациях

Развивающие: развивать двигательные качества: быстроту, выносливость, ловкость, силу, гибкость; умение использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;

Воспитательные: формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, развивать целеустремленность, уверенность, выдержку, самообладание; формировать интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом, привычку к здоровому образу жизни.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Темы для изучения	Число часов			
		Теорет.	Практич.	Всего	Формы контроля
1	Основные виды движений	1	2	3	Наблюдение Упражнения
2	Скоростно-силовые упражнения	1	2	3	Показ Тренировочные задания Упражнения
3	Бег на выносливость	1	2	3	Тренировочные задания

					Упражнения Показ
4	Упражнения на развитие гибкости	1	2	3	Беседа Тренировочные задания Упражнения Показ
5	Весёлые старты	1	1	2	Подготовка Соревнования
6	Сдача норм ГТО	1	1	2	Подготовка Соревнования
	Итого:	6	10	16	

Содержание Программы

Тема №1: «Основные виды движений»

Теория:

Введение в программу, знакомство с видами спорта, здоровым образом жизни, для чего надо заниматься физкультурой; обучение технике ходьбы по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, с мешочком на голове.

Практика:

Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики.

Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком.

Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывать друг другу двумя руками из-за головы.

Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше.

Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо.

Перешагивание через бруски с мешочком на голове.

Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.

Прыжки на 2-х ногах с мешочком между коленями и ходьба «Пингвин».

П/и «Перелёт птиц», «Удочка»

М/п игра «Найди и промолчи», «У кого мяч»

Тема №2: Скоростно-силовые упражнения

Теория:

Обучение технике метания набивного мяча руками из-за головы, ходьбе по канату боком и приставными шагами с мешочками на голове.

Практика:

Метание набивного мяча руками из-за головы.

Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.

Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд.

Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове.

Прыжки в длину с места.

Метание в вертикальную цель левой и правой руками.

Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.

Пролезание под шнур (40 см), не касаясь руками пола.

Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.

П/и «Бирюльки», «Кто быстрее к флажку?»

М/п игра «Эхо», «Стоп»

Хоккей с мячом

Тема №3: «Бег на выносливость»

Теория:

Беседа с детьми о виде движения - бег, о разновидностях бега, о его успешном влиянии на выполнение спортивных упражнений, включающих элементы игр в бадминтон, волейбол, баскетбол.

Практика:

Бег на 10м с хода. Бег на 30 метров со старта.

Бег с изменением темпа или направления бега, обежать предметы, чередовать бег с другими движениями — ходьбой, перелезанием, прыжками.

Бег с высоким подниманием колен. Бег скрестным шагом.

Челночный бег.

Бег в сочетании с подлезанием под палки, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком вверх.

П/и «Ловкие обезьянки», «Полет в космос»

М/п игра «Вершки и корешки» «Что изменилось?»

Тема №4: «Упражнения на развитие гибкости»

Теория:

Беседа с детьми о понятии «гибкость». Обучение детей, как правильно выполнять упражнения на гибкость.

Практика:

Ходьба:

на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стоп (руки к плечам, за голову и др.);

с пятки на носок перекатом;

с носка на пятку;

в полуприседе, руки на поясе;

повороты туловища на месте

Упражнения:

«Часики»

«Замочек»

«Цапля»

«Цапля 2»

«Качалочка»

«Лодочка»

П/и «Кошечка», «Прыжки через барьер»

Тема №5: «Весёлые старты»

Теория:

Презентация о том, как проходят соревнования, ознакомить с правилами, техникой безопасности, привить соревновательный дух.

Практика: провести соревнования между детьми

Ходьба обычная, на носках —руки вверх, «змейкой»; легкий бег «змейкой», подскок, «захлест» —ноги назад; ходьба, дыхательное упражнение.

«Веселый паровозик».

«Передай флажок».
«Прыжки с мячом».
«Чья команда быстрее построится».
«Муравьи»
«Переправа в обруче».
Заключительная игра: «Мы пойдем с начало вправо»

Тема №6: «Сдача норм ГТО»

Теория:

Беседа с детьми о комплексе ГТО: понятие, значение в физическом воспитании детей и правила поведения и техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

бег на 30 метров (секунд);
отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз);
наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (см);
прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во раз);
поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 1 мин.).

1.4. Планируемые результаты по реализации программы

Ожидаемый результат: повышение уровня развития физических качеств и двигательного опыта дошкольников (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность);

Личностными результатами освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные спортсмены»:

- повышение уровня развития физических качеств и двигательного опыта дошкольников;
- стремление к лучшему результату, чётко осознавая зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, ловкости, быстроты.

Предметные результаты:

- высокий уровень общефизического развития детей старшего дошкольного возраста;
- приобрели двигательный опыт, обогащённый новыми сложными движениями;

Метапредметные результаты:

- расширение кругозора в сфере активного образа жизни и самостоятельной двигательной деятельности;
- формирование системы стимулов для детей к регулярным занятиям физической культурой;
- привычки к потребности в физических упражнениях и играх;
- доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

РАЗДЕЛ 2.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. Календарный учебный график по дополнительной образовательной общеразвивающей программе «Юные спортсмены».

Календарный план

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Место проведения
1.	Март	«Основные виды движений»	Физкультурно-познавательное	1	Физкультурный зал
2.	Март	«Основные виды движений»	Игровое	1	Физкультурный зал
3.	Март	«Основные виды движений»	Круговая тренировка	1	Физкультурный зал
4.	Март	«Скоростно-силовые упражнения»	Физкультурно-познавательное	1	Физкультурный зал
5.	Март	«Скоростно-силовые упражнения»	Игровое	1	Физкультурный зал
6.	Март	«Скоростно-силовые упражнения»	Самостоятельная деятельность	1	Физкультурный зал
7.	Март	«Бег на выносливость»	Круговая тренировка	1	Физкультурный зал
8.	Март	«Бег на выносливость»	Игровое	1	Физкультурный зал
9.	Апрель	«Бег на выносливость»	Самостоятельная деятельность	1	Физкультурный зал
10.	Апрель	«Упражнения на развитие гибкости»	Физкультурно-познавательное	1	Физкультурный зал
11.	Апрель	«Упражнения на развитие гибкости»	Игровое	1	Физкультурный зал
12.	Апрель	«Упражнения на развитие гибкости»	Самостоятельная деятельность	1	Физкультурный зал
13.	Апрель	«Веселые старты»	Игровое	1	Физкультурный зал
14.	Апрель	«Веселые старты»	Круговая тренировка	1	Физкультурный зал
15.	Апрель	«Сдача норм ГТО»	Игровое	1	Физкультурный зал
16.	Апрель	«Сдача норм ГТО»	Круговая тренировка	1	Физкультурный зал

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение программы

В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение Программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы), средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы

Спортивный зал

Оборудование: степ-платформы, массажные мячи, дорожка массажная, обручи, скакалки, гимнастические палки, веревка, мешочки с песком, канат, ленты цветные, коврики гимнастические, туннель, самокаты, лесенка-стремянка, дуги, гимнастические скамейки, мягкие модули, сухой бассейн, флажки.

Целесообразный подбор и рациональное использование в процессе занятий будет способствовать развитию двигательной сферы детей, их всестороннему развитию.

Техническое оснащение: ноутбук, принтер, колонки

К программе разработана медиатека, которая включает музыкальное сопровождение к спортивным мероприятиям, тренировкам, к релаксационным упражнениям.

Информационное обеспечение

Аудиозаписи для музыкального сопровождения занятий, презентации для теоретических занятий.

Методическое обеспечение

Программы включает:

- диагностический материал;
- комплексы ОРУ

Кадровое обеспечение Программы.

Обучение осуществляет инструктор по физической культуре.

Формы аттестации и система оценки результативности обучения по программе

контрольное упражнение, практическое задание, творческое задание, педагогическое наблюдение, показ, итоговое занятие.

Мониторинг для отслеживания результативности.

Цель: определить индивидуальные особенности каждого ребёнка и, используя пакет диагностического материала, установить уровень психомоторной одарённости детей.

Результаты, полученные в процессе педагогического контроля, несут в себе объективную и специфическую информацию. В каждом отдельно взятом тесте результат будет значительным, если он систематизирован наравне с другими.

После систематизации результатов приступают к их анализу, на основании которого делаются выводы. Основная задача его - поиск закономерностей, поэтому все случайные факторы должны рассматриваться как неспецифические проявления единичного характера, не влияющие на объективный ход событий.

Изучить объект - получить объективное состояние и характер его изменений - можно с помощью количественного анализа явлений. Для этой цели применяется метод математической статистики

Тест №1

Определение статической координации.

Стойка на гимнастической скамейке с закрытыми глазами

Критерии

Высокий уровень – 3 балла: выполнение упражнения в течении 10 с., без колебания стоп и балансирования

Средний уровень – 2 балла: выполнение упражнения в течении 10 с., с колебания стоп и балансирования

Низкий уровень – 1 балл: сохранение позы менее контрольного времени (10с.)

Тест №2

Определение динамической координации.

Ходьба по узкой гимнастической скамейке (длина 250 см)

Критерии

Высокий уровень – 3 балла: выполнение упражнения не прерывая, 10 с. Без остановок и удержания равновесия с помощью движений рук и тела

Средний уровень – 2 балла: выполнение упражнения, не превышая 10 с. С остановкой и удержанием

Низкий уровень – 1 балл: превышение контрольного времени (10 с.), с балансированием. Выполняется 3 раза, засчитывается лучший результат.

Тест №3 «Нажми кнопку»

Определение быстрого реагирования.

Ребёнку даётся секундомер и предлагается 2 раза очень быстро нажать на кнопку.

Фиксируется время остановки секундомера.

Критерии

Высокий уровень – 3 балла: время остановки от 1-2 с
Средний уровень – 2 балла: время остановки от 2-5с.
Низкий уровень – 1 балл: время остановки более 5 с.

Тест №4

Определение ориентировки в пространстве.

Определяется выполнением 3 заданий:

1. Повторить за педагогом, изменяющим направление движения, траекторию его пути;
2. Пройти спортивный зал по диагонали и остановиться в центре;
3. Расставить по кругу на одинаковом расстоянии друг от друга 8 предметов

Критерии

Высокий уровень – 3 балла: выполнение 3 заданий без ошибок. Средний уровень – 2 балла: выполнение 2 заданий без ошибок
Низкий уровень – 1 балл: не выполнение ни одного задания

Тест №5 «Пройди и запомни»

Определение способности восприятия и запоминания собственных движений.

Для теста необходим 5-метровый отрезок, начало и конец которого выделяются яркими линиями.

Первое задание: ребёнок проходит отрезок с закрытыми глазами 1 раз, запоминая ощущение каждого шага. В сумме они должны сложиться в чувство расстояния. Идти нужно обычным шагом, свободно и непринужденно. Если последний шаг будет неполным - его нужно запомнить (обаноска должна быть не линии финиша).

Второе задание: пройти расстояние с закрытыми глазами, используя образ - эталон движения, сохранившийся в памяти. Расстояние, которое ребёнок не дошёл до линии (или перешёл), измеряется линейкой. Можно сделать 3 попытки.

Критерии

Высокий уровень – 3 балла: ошибки, не выходящие за пределы зоны ± 15

Средний уровень – 2 балла: ошибки, не выходящие за предел зоны ± 30

Низкий уровень – 1 балл: ошибки, выходящие за пределы зоны ± 30

Тест №6

Определение физической подготовленности.

- Прыжки в длину с места (скоростно-силовые качества, координация).
- Бросание мяча весом 1 кг вдаль (скоростно-силовые качества).
- Бег на 30м со старта (скоростная выносливость, скорость).
- Бег на 10 м с хода (скоростные качества).
- Метание в даль мешочка (150-200г) правой и левой рукой

После обследования показатели каждого ребёнка результаты заносятся в таблицу.

Средние возрастно-половые значения показателей физической подготовленности детей 5-7 лет

		5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м с хода (сек)	мальчики	2,5-2,1	2,4-1,9	2,2-1,8
	девочки	2,7-2,2	2,5-2,0	2,4-1,8
Скорость бега на 30 м со старта(сек)	мальчики	9,2-7,9	8,4-7,6	8,0-7,4
	девочки	9,8-8,3	8,9-7,7	8,7-7,3
Длина прыжка с места (см)	мальчики	81,2-102,4	86,3-108,7	94-122,4
	девочки	66-94	77,7-99,6	80-123
Длина броска правой рукой (м)	мальчики	3,9-5,7	4,4-7,9	6,0-10,0
	девочки	3,0-4,4	3,3-5,4	4,0-6,8
Длина броска левой рукой (м)	мальчики	2,4-4,2	3,3-5,3	4,2-6,8
	девочки	2,5-3,5	3,0-4,7	3,0-5,6
Дальность броска набивного мяча 1 кг из-за головы (см)	мальчики	187-270	221-303	242-360
	девочки	138-221	156-256	193-313
	девочки	14-20	16-30	18-31

Высокий уровень – 3 балла:

Средний уровень. – 2 балла

Низкий уровень – 1 балл:

Методика проведения.

1. Прыжок в длину с места

Обследование проводится на спортивной площадке (со специально оборудованной прыжковой ямой) или в физкультурном зале (при условии наличия мата) в виде игры «Кенгуру». Детям предлагается встать около черты (на краю пропасти) и прыгнуть как можно дальше через пропасть, оттолкнувшись двумя ногами. Кенгурята должны перепрыгнуть это опасное место и вернуться невредимыми к своей маме - кенгуру. В старшей и подготовительной группах можно дополнительно использовать соревновательный приём «Чей прыжок дальше». Место приземления каждого ребёнка (по пяткам) отмечается флажком.

2. Бросок мяча весом 1 кг вдаль

Тест проводится на дорожке длиной не менее 5 м. Ребёнок подходит к контрольной линии и ему предлагается добросить набивной мяч до яркой стойки, игрушки. Бросок выполняется из И.п: ноги врозь, мяч отведён за голову как можно дальше. Результат фиксируется по длине расстояния от линии до места приземления мяча.

3. Бег на 10м с хода.

Обследование проводится на прямой беговой дорожке длиной 20 м в виде соревнования «Кто быстрее». До линии старта и после финиша (дорожка длиной 10м) остаётся по 5 м. Именно эти линии фиксируются во внимание ребёнка как место старта и финиша и отмечаются яркими ориентирами (мелом, финишной лентой или флажком). Таким образом, испытуемый пробегает отрезок длиной 20 м, а секундомером отмечается время пробега только 10-метрового отрезка (в момент пересечения настоящего старта и финиша). Целесообразно подобрать пары детей, приблизительно равные по уровню физического развития, типу высшей нервной деятельности и организовать между ними соревнование.

4. Бег на 30 метров со старта.

Обследование проводится на прямой дорожке длиной 30 м, шириной 3м. в виде соревнования парами. Ребёнок стартует с высокой стойки от старта и пробегает 30 м до намеченного финиша. Ориентир (ленту, флажки) следует расположить чуть дальше намеченной линии, чтобы дети раньше не снижали скорость бега.

5. Метание в даль мешочка (150-200г) правой и левой рукой

Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15-20 м, ширина 4-5 м; дорожка размечена на метры или 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий

ребенок. Для метания берутся мячи (мешочки) весом 150 г для детей средней группы, 200-250 г для детей старшей и подготовительной к школе групп. Инструктор предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой рукой способом “из-за спины через плечо”. Ребенок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Лучший результат записывается в протокол. Для метания правой рукой используются мешочки красного цвета, а для метания левой мешочки зеленого цвета).

Итоговый мониторинг психомоторной одарённости у детей старшего дошкольного возраста

Ф.И. ребёнка	Статическая координация	Динамическая координация	Способность быстро реагировать	Ориентировка тела в пространстве	Способность воспринимать и запоминать собственные движения	Физическая подготовленность	Средний балл
	Тест №1	Тест № 2	Тест № 3	Тест № 4	Тест № 5	Тест № 6	

Шкала оценки психомоторной одарённости

Уровни	Тест №1	Тест № 2	Тест № 3	Тест № 4	Тест № 5	Тест № 6	Средний балл
Высокий	3	3	3	3	3	3	18-13
Средний	2	2	2	2	2	2	12-7
Низкий	1	1	1	1	1	1	6-1

Список учебно-методической литературы для педагогов:

1. Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. -М.: ТЦ Сфера, 2006.
2. Патрикеев А.Ю. Конспекты физкультурных занятий-М.:»Вако», 2018
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
5. Прищепа С.С., Шатверян Т.С. Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников, М.: ТЦ Сфера, 2013.
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и, колледжей. - М.: Мозаика- Синтез, 2004.
7. Рунова М.А. Движение день за днём, М.: Линка-Пресс, 2007.
8. Сулим Е.В. «Детский фитнес» –М.: Сфера, 2014.
9. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. –М.: Сфера, 2005. -

Список учебно-методической литературы для родителей:

1. Грядкина, Т. Образовательная область Физическое развитие / Т. Грядкина. - СПб.: Детство-Пресс, 2016. - 144 с.
2. Зайцев, А.А. Физическое воспитание дошкольников [Текст]: Учеб. пособие / Зайцев А.А., Конева Е.В., Полещук Н.К. и др. - Калининград: Калинингр. ун-т., 2007. -

71 с.

3. Кучма, В. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации. Вып. VII / В. Кучма и др. - М.: Гэотар-Медиа, 2019. - 176 с.
4. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 144 с.

Интернет-ресурсы:

<https://www.maam.ru/detskijsad/prezentacija-pravilnaja-osanka-zalog-zdorovja.html>

<https://nsportal.ru/npo-spo/zdravookhranenie/library/2017/01/27/prezentatsiya-k-lektsionnomu-zanyatiyu-narushenie-osanki>