

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №3 «Радуга» р.п. Шилов
муниципального образования – Шиловский муниципальный район
Рязанской области**

Педагогическая технология

«Мы ДЕТИ – 21 века»

для детей 3 – 7 лет
по образовательной области «Физическое развитие»



Составитель /Разработчик
Юдина Татьяна Александровна,
заведующий
Чуприкова Светлана Геннадьевна,
старший воспитатель
Митяева Марина Геннадьевна,
инструктор по ФК

ШИЛОВО

Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно.

Н.М. Амосов

Актуальность

Ребёнок XXI века, по мнению профессора Ю.Ф. Змановского и академика Н.М. Амосова, значительно отличается от сверстника конца XX века. Он сталкивается с тремя пороками современной цивилизации: накоплением отрицательных эмоций без физической разрядки, искусственной пищей и её переизбытком и гиподинамией, по причине увеличения времени пребывания возле телевизора и компьютера. Два последних обстоятельства, по мнению учёных, ведут к асинхронному (не гармоничному) развитию организма ребёнка. Во-первых, наблюдается ускоренное развитие организма ребёнка, и в первую очередь, увеличение роста и веса тела. А во-вторых – отставание внутренних органов в своём развитии. В результате такого диспропорционального развития возникают различные заболевания и отклонения.

По статистике, XXI век начался с резкого ухудшения здоровья дошкольников и главной проблемой является гипокинезия - это пониженная двигательная активность. Гипокинезия приводит к слабости мышц, связок, костного аппарата, плохому физическому развитию, нарушению функций нервной системы. Единственно верный путь противодействия этому влиянию – правильная организация физического воспитания с раннего детства.

Медицинская статистика говорит о том, что в последнее время увеличилось количество детей, имеющих различные нарушения опорно-двигательного аппарата (известно, что более 50% обучающихся начальной школы имеют нарушения осанки). В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической и оздоровительной направленности непосредственно в условиях образовательного учреждения, в частности,

детского сада, где ребенок находится ежедневно и где, следовательно, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность профилактических и оздоровительных воздействий.

Именно поэтому проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной. Подписанное президентом В. Путиным Постановление «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения» показало беспокойство государства за будущее страны. В связи с этим Правительством Российской Федерации своевременно принята целевая программа «Дети России». Особое место в программе уделяется подпрограмме «Здоровый ребенок», целью которой является сохранение и укрепление здоровья детей и подростков на всех этапах развития. А в «Концепции модернизации Российского образования» четко определена задача достижения нового современного качества образования за счет обновления содержания образования и совершенствования механизмов контроля за его качеством.

Актуальность данной проблемы определена и в Законе «Об образовании» (подраздел 2, ст.1, ч.1), Федеральной программе развития образования, Национальной доктрине образования, в Конвенции о правах ребенка и Всемирной декларации об обеспечении выживания, защиты и развития детей.

Различные оздоровительные системы и комплексы упражнений имеют относительно узкую направленность воздействия на функции организма. Так, например, аэробика развивает преимущественно сердечно-сосудистую систему, стретчинг, суставная гимнастика - гибкость и подвижность в суставах и т.д.

Целью же идеальной оздоровительной системы должно быть всестороннее гармоничное развитие функций организма как необходимое условие здоровья. Поэтому, создавая систему оздоровительного фитнеса, мы использовали из существующих оздоровительных программ наиболее

эффективные и разнообразные методы и средства, всесторонне воздействующие на организм ребенка.

Цель: создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности.

Задачи:

Укрепление здоровья:

- ✚ развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника (мышцы рук и плечевого пояса, мышцы брюшного пресса, мышцы спины и таза, мышцы ног и свода стопы);
- ✚ развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой, нервной систем организма;
- ✚ развитие гибкости и подвижности в различных суставах.

Развитие физических качеств и двигательных способностей:

- ✚ развитие точности, ловкости и координации движений;
- ✚ развитие гибкости, пластичности;
- ✚ развитие скоростно-силовых качеств;
- ✚ развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- ✚ воспитание выносливости;
- ✚ развитие умения ориентироваться в пространстве;
- ✚ овладение приемами самомассажа и дыхательной гимнастики;
- ✚ обогащение двигательного опыта ребенка: овладение движениями фитбол-аэробики и степ-аэробики, выполнение ОРУ под музыку.

Развитие психических процессов:

- ✚ развитие восприятия, внимания, памяти, мышления;
- ✚ тренировка подвижности и гибкости нервных процессов;
- ✚ развитие умения соотносить ритм и характер движений с характером музыки.

- ✚ *Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности:*

- ✚ воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- ✚ воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи.

Новизна

В отличие от содержания основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ детский сад №3 «Радуга» р.п. Шилов в рамках решения физкультурно-оздоровительных задач данная педагогическая технология отличается тем, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения с использованием аэробики, фитнеса, степ-аэробики и элементы стретчинга.

Педагогическая технология ***«Мы ДЕТИ – 21 века»*** основана на ***принципах:***

- *доступности* («от простого к сложному» - основная концепция, которая позволяет всем воспитанникам достичь эффективных результатов);
- *индивидуализации* (достигается путем установления различных задач и способов их решения при обучении);
- *наглядности* (в процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, путем комплексного использования разнообразных форм наглядности, в частности, демонстрации изучаемых действий и различного рода наглядных пособий, воссоздающих отдельные стороны двигательных действий в сочетании с образным словом, идеомоторным упражнением, а также имитационными и другими подводящими упражнениями, а также путем соблюдения рациональной последовательности обучения, благодаря чему двигательный опыт, приобретенный на предыдущих ступенях, естественно подводит к новым двигательным умениям, решаются вопросы освоения детьми правильного выполнения движений);
- *систематичности* (определяет как формат проведения регулярных занятий, так и необходимость системы чередования нагрузок с отдыхом и

последовательность занятий и взаимосвязи между различными сторонами их содержания);

- *последовательности* (в процессе физического воспитания в программе необходимо уделять внимание повторяемости. Повторяются не только отдельные упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определенных чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Без многократных повторений невозможно сформировать и упрочить двигательные навыки. Повторения не менее необходимы и для того, чтобы обеспечить долговременные приспособительные перестройки морфофункционального порядка, на базе которых происходит развитие физических качеств, закрепить достигнутое и создать предпосылки дальнейшего прогресса);

- *вариативности* (когда видоизменяются упражнения и условия их выполнения);

- *динамичности* (принцип постепенного повышения требований (динамичности) выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к занимающимся по программе, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности, связанных с ними нагрузок).

Сроки реализации: четыре года

Этапы реализации:

I-II год обучения: освоение ОРУ, развитие умения двигаться под музыку, умения выполнять упражнения стретчинга, дыхательной гимнастики, суставной гимнастики, самомассажа, релаксационных упражнений.

Основные задачи:

- Формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.
- Совершенствование различных видов ходьбы (с носка, на носках, с

поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинистыми шагами) и бега в чередовании с остановками на носках.

- Освоение упражнений на рейке гимнастической скамейки.
- Учить выполнять упражнения с выключенным зрительным анализатором.

III год обучения: вводятся элементы степ-аэробики, фитбол-гимнастики.

Основные задачи:

- Дать представления о степ-платформе.
- Обучить правильной стойке на степ-платформе.
- Научить базовым шагам при выполнении упражнений на степ-платформе.
- Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений на степ-платформе.
- Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).
- Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на степ-платформе.
- Научить выполнять комплекс ОРУ с использованием степ-платформы в едином для всей группы темпе.
- Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.
- Обучить правильной посадке на фитболе.
- Учить базовым положениям при выполнении упражнений на фитболе (сидя, лежа, в приседе).
- Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
- Закрепить умение сохранять правильную осанку при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).
- Научить сохранению равновесия в различных положениях на фитболе.
- Научить выполнять упражнения на растягивание, совершенствовать качество выполнения упражнений.
- Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

IV год обучения: усложнение и совершенствование форм двигательной активности.

Основные задачи:

- Закреплять и совершенствовать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на фитболе и степ-платформах.
- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Закрепить умение сохранять правильную осанку при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).
- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с использованием фитбола и степ-платформы в едином для всей группы темпе.
- Совершенствовать выполнение упражнения на растягивание с использованием фитбола.

Система упражнений имеет концентрический принцип построения; каждая новая ступень вбирает в себя основное содержание предыдущих, раскрывая его на новом уровне сложности.

Ожидаемые результаты:

По итогам I года обучения ребенок умеет:

- ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи);
- бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга.

По итогам II года обучения ребенок умеет:

- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, стараться владеть своим телом, держать осанку;
- выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в

различном темпе;

- выполнять упражнения стретчинга, преодолевая мышечное напряжение; выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга;
- владеть приемами самомассажа (поглаживание и разминание) и дыхательной гимнастики.

По итогам III года обучения ребенок умеет:

- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;
- соблюдать последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- принимать разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах;
- осознанно выполнять упражнения стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- знать, что такое "фитбол", правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- знать, что такое "степ", правильно вставать на него, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- с помощью педагога выполнять комплексы упражнений на фитболах и степах.

По итогам IV года обучения ребенок умеет:

- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- выполнять движения в разном ритмическом рисунке и темпе;

- самостоятельно выполнять под музыку комплексы фитнес-упражнений, разученных ранее;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений на фитболах и степках;
- самостоятельно использовать различные приемы самомассажа, соблюдая их последовательность;
- сочетать двигательные упражнения с дыханием.

Способы проверки ожидаемых результатов Методики педагогической диагностики

№ п/п	Показатели развития	Методики педагогической диагностики			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1.	Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений	Наблюдение ¹			
2.	Сформированность умения выполнять связки ОРУ под музыку, соотносить ритм и характер движений с характером музыки	Наблюдение ¹			
3.	Сформированность умения соблюдать последовательность выполнения упражнений	Наблюдение ¹			
4.	Сформированность умения принимать различные исходные положения	Наблюдение ¹			
5.	Владение основными приемами дыхательной гимнастики	Упражнение "Шарик Красный" ²	Упражнение "Гуси шипят" ²	Упражнение "Еж" ²	Упражнение "Завели машину" ²
6.	Владение основными приемами самомассажа	Упражнение "Разотру ладошки сильно..." ³	Упражнение "Быстрые ножки" ³	Упражнение "Времена года" ³	Упражнение "Мочалочка"
7.	Сформированность навыков владения фитболом			Фитбол-тест ⁴	Фитбол-тест ⁴
8.	Сформированность навыков владения движениями на степках			Выполнение базовых шагов на степ-платформе ⁵	Выполнение связки из базовых шагов на степ-платформе ⁵

9.	Сформированность навыка выполнения упражнений стретчинга	Упражнение "Ящерица" ⁶	Упражнение "Бабочка" ⁶	Упражнение "Птицы" ⁶	Упражнение "Носорог" ⁶
10.	Уровень сформированности осанки	Тест на правильность осанки ⁷	Тест на правильность осанки ⁷	Тест на правильность осанки ⁷	Тест на правильность осанки ⁷
11.	Наличие / отсутствие плоскостопия	Тест на плоскостопие ⁸	Тест на плоскостопие ⁸	Тест на плоскостопие ⁸	Тест на плоскостопие ⁸
12.	Уровень развития равновесия	Стойка на одной ноге (15 сек.)	Стойка на одной ноге (30 сек.)	Стойка "Ласточка" (20 сек.)	Стойка "Ласточка" (30 сек.)
13.	Уровень развития координации движений	Наблюдение ¹			
14.	Уровень развития гибкости	Наклон туловища вперед из положения сидя ⁹			
15.	Уровень развития скоростно-силовых качеств	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения стоя ¹⁰			
16.	Уровень развития скоростных способностей	Бег на 30 м (сек.) с высокого старта ¹¹			
17.	Уровень развития выносливости	Подъем туловища в сед (раз за 30 сек.) ¹²			
18.	Уровень развития умения ориентироваться в пространстве	Упражнение "Иди куда скажу" ¹³			

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год:

II младшая группа: октябрь, апрель;

средняя, старшая и подготовительная группы: декабрь, апрель.

Описание и авторы методик педагогической диагностики прописаны в приложении.

Учебно-тематический план

Перечень разделов и тем	Количество занятий			
	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Диагностика	3	3	2	2
Общеразвивающие упражнения:	15	36	28	28
Гимнастические упражнения	5	12	9	9
Игровой стретчинг	3	6	5	5
Суставная гимнастика	5	12	9	9
Упражнения на расслабление	2	6	5	5
Упражнения специального воздействия:	8	11	21	21
Дыхательные упражнения	4	5	5	5
Приемы массажа и самомассажа	4	6	5	5
Классическая аэробика	-	-	3	3
Упражнения на фитболах	-	-	4	4
Упражнения на степ-площадках	-	-	4	4

Открытое занятие для родителей	1	1	1	1
Диагностика	3	3	2	2
Итого	30	54	54	54

Содержание

Педагогическая технология «Мы ДЕТИ – 21 века» построена на выполнении двух групп физических упражнений: физические упражнения общеразвивающей направленности, физические упражнения специальной направленности. Упражнения обеих групп выполняются как с предметами или на гимнастических снарядах, так и без предметов и гимнастических снарядов.

Физические упражнения общеразвивающей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют "мышечный корсет"), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

Упражнения общеразвивающей направленности включают: гимнастические упражнения, игровой стретчинг, суставная гимнастика (включая пальчиковую), упражнения на расслабление.

Физические упражнения специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений профилактической направленности.

Упражнения специальной направленности включают: упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия; дыхательные упражнения; приемы массажа и самомассажа; классическая аэробика; упражнения на фитболах; упражнения на степ-площадках.

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью и играет важную роль во всестороннем развитии ребенка. Теоретическая подготовка проводится в виде бесед, инструкций, объяснений непосредственно во время

проведения занятий и носит адаптированный для детей дошкольного возраста характер. Она включает в себя следующие темы: гигиенические требования к занимающимся фитнесом; профилактика заболеваемости и травматизма в фитнесе; влияние упражнений на организм занимающихся фитнесом; влияние музыкального сопровождения на качество выполнения упражнений и эмоциональное состояние занимающихся.

Раздел Гимнастические упражнения включает разновидности основных движений: ходьбы, прыжков, бега; общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов в различных исходных положениях, упражнения на гимнастических снарядах, музыкально-ритмические упражнения.

Раздел Игровой стрейтчинг включает упражнения на растягивание разных групп мышц.

Раздел Суставная гимнастика (элементы хатха-йоги) включает упражнения как непосредственно суставной гимнастики (в том числе упражнения подготовительных комплексов, упражнения пальчиковой гимнастики), так и упражнения на растяжку и упражнения гимнастики потягивания.

Раздел Упражнения на расслабление включает упражнения на расслабление всех групп мышц.

Упражнения на расслабление способствуют быстрому восстановлению функций организма после физической нагрузки, повышению работоспособности детей и переводу их из одного эмоционального состояния (возбужденного) в другое (спокойное).

Раздел Дыхательные упражнения включает дыхательные упражнения со стихами и речитативами.

Упражнения дыхательной гимнастики позволяют контролировать дыхание во время выполнения упражнений, укрепить органы дыхательной системы, а также восстановить дыхание после физической нагрузки.

Раздел Приемы массажа и самомассажа включает упражнения самомассажа лица, груди, рук и ног и упражнения массажа спины (данный вид упражнений дети выполняют на спине сверстника).

Упражнения массажа и самомассажа предполагают поглаживание и растирание, разминание и пощипывание отдельных частей тела, что способствует расслаблению и укреплению мышц и связок, нормализации кровообращения в кожном покрове и мышцах.

Цель точечного самомассажа лица - предотвратить простудные заболевания, научиться управлять мимикой лица.

Систематически выполняя упражнения массажа и самомассажа, у ребенка формируется сознательное стремление к освоению навыков самооздоровления.

Раздел Классическая аэробика вводится на третьем году обучения и рассчитан на два года обучения (старшая группа - дети 5-6 лет и подготовительная группа - дети 6-7 лет) и включает обучение четырем группам шагов: маршевые простые шаги (simple - без смены ноги), приставные простые шаги (simple - без смены ноги), маршевые шаги со сменой ноги (Alternative), приставные шаги со сменой ноги (Alternative).

Также разучиваются разновидности перестроений и построения в начале и в конце выполнения комплекса.

Раздел Упражнения на фитболах вводится на третьем году обучения и рассчитан на два года обучения (старшая группа - дети 5-6 лет и подготовительная группа - дети 6-7 лет) и включает: обучение правильному положению сидя на мяче; обучение сохранению осанки при движении бедер; обучение поддержанию равновесия при движении рук; обучение базовому качанию; обучение контрольной остановке; комплексы упражнений на фитболах: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук, брюшного пресса, мышц тазового дна, мышц спины, мышц свода стопы,

упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов; подвижные игры с фитболами.

В композициях фитбол-гимнастики используются следующие базовые (основные) шаги классической аэробики, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений сидя на мяче:

- March - марш - шаги на месте, вперед, назад, по диагонали и пр.
- Step-touch - приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
- Knee-up - подъем согнутой ноги, колено вверх.
- Lunge - выпад вперед, в сторону.
- Kick - выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.
- Jack (jumpingjack) - прыжки: ноги врозь-вместе, сидя на мяче.
- V-step - ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе-назад и другие.

Также выполняются гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки, ОРУ с мячом (наклоны, повороты, приседания, махи, выпады) и в положении сидя, лежа на спине, животе, боку с мячом и на мяче.

Раздел Упражнения на степ-площадках включает:

- обучение основным базовым шагам на степ-площадках;
- разучивание комплексов упражнений на степ-площадках.

Раздел Открытое занятие для родителей включает одно занятие в конце учебного года в каждой возрастной группе, включающее упражнения из всех разделов Программы, что позволяет продемонстрировать полученные детьми навыки.

Методическое обеспечение

В рамках каждого раздела предполагаются занятия физической культурой только поточного типа, основанные преимущественно на ациклических упражнениях, а также занятия по типу круговой тренировки.

При обучении новым видам движений, ознакомлении с новым видом гимнастических снарядов в одно из занятий может быть включена беседа,

цель которой - краткое объяснение правил обращения с вводимым инвентарем.

Структура занятия:

В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой.

Цель вводной части - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части занятия. Подготовительная часть, в зависимости от возраста занимающихся и поставленных задач, занимает 5-10 минут от общего времени.

Основная часть занимает большую часть времени и длится 5-20 минут (в зависимости от возраста занимающихся). В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные упражнения стретчинга, классической аэробики, фитбол-аэробики и степ-аэробики и проч., совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы общеразвивающих упражнений определенной направленности, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),

- направленности (на коррекцию позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.)
- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Она должна занимать не более 5-7 минут. В этой части нагрузка значительно снижается за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести упражнения на расслабление и релаксацию: спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

Основными методами организации учебно-воспитательного процесса являются:

- методы развития силы - метод повторных усилий; метод развития динамической силы; метод изометрических усилий (характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется) и др.;

- методы развития быстроты движений - игровой метод; метод облегченных внешних усилий (уменьшение дистанции, высоты и т.д.); метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод и др.;

- методы развития выносливости - интервальный метод (разновидность повторного метода), т.е. дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба либо медленный бег; метод игры скоростей (закключается в

непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения) и др.;

- методы развития гибкости - метод многократного растягивания; игровой метод; музыкально-ритмические упражнения и др.

- методы развития ловкости - повторный и игровой методы; соревновательный метод и др.;

- показ;

- объяснение;

- пошаговая устная инструкция к выполнению упражнений;

- повторения;

- рассматривание иллюстративного материала;

- просмотр тематических презентаций;

- музыкальное сопровождение.

При этом в работе с детьми младшего дошкольного возраста (младшая и средняя группы) преобладают приемы опосредованного обучения (игра), объяснение, сопровождающееся показом, выполнение детьми упражнений совместно с инструктором и др.

В старшей и подготовительной к школе группах ведущими являются методы и приемы прямого обучения, а также методы и приемы, направленные на формирование двигательных качеств (строго дозированные упражнения, повторение их через определенные интервалы времени, увеличение интенсивности движений и др.)

Методические рекомендации по проведению занятий:

В занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия. В том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающего поддержание правильной осанки.

Следует уделять внимание знакомству с основами техники видов фитнес-аэробики:

- на первой неделе в занятия включают только один или два вида элементов, детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные (занятие с элементами фитнеса);

- на второй неделе проводится собственно фитнес-тренировка. Внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку.

Обучение детей основным видам движений (традиционные занятия) лучше проводить впервые две недели месяца, а фитнес-занятия - на третьей и четвертой неделях.

Для закрепления и совершенствования усвоенного необходимо многократное повторение.

Важно следить за правильной осанкой детей. Учитывая быструю утомляемость, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений и менять виды деятельности.

Занятия проводятся под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины занимающихся, а также задает темп и характер выполнения движений. Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Выполнение заданий под задорную музыку не позволяет замечать утомление, превращая занятие в веселую игру.

Использовать музыкальное сопровождение целесообразно на второй неделе, т.к. на первых обучающих занятиях приходится давать много словесных указаний и объяснений. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Упражнения и задания в большинстве случаев должны носить сюжетный характер. Большое значение уделяется игровому варианту выполнения упражнений.

При выполнении дыхательной, суставной и пальчиковой гимнастики, упражнений стретчинга необходимо использовать игровые приемы, имитационные упражнения, которые позволяют через осознание образа полноценно выполнять упражнение.

Рекомендации по проведению фитбол-аэробики:

1. Подбирать мяч каждому ребенку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведенные плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.
2. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие-либо острые предметы, которые могут повредить мяч.
3. Следует надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.
4. Следует начинать с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным.
5. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.
6. Необходимо избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.
7. При выполнении упражнений лежа на мяче, важно не задерживать дыхание.
8. Выполняя на мяче упражнения лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.

9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.
10. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.
11. Необходимо следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить само страховке на занятии с мячами.
12. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.
13. Возможно проведение комплексных занятий, когда одновременно с выполнением физических упражнений дети совершенствуют культуру речи, правильное произношение.
14. Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.
15. Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребенка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.
16. В процессе выполнения упражнений на фитболах важно обеспечивать страховку ребенка со стороны взрослого.

Рекомендации по проведению упражнений на степ-платформе:

1. Необходимо выполнять шаги в центр степ-платформы.
2. Важно ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг.
3. Опускаясь со степ-платформы, необходимо оставаться стоять достаточно близко к ней. Нельзя отступать от степ-платформы больше, чем на длину ступни.
4. Важно соблюдать последовательность разучивания движений: не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног.

5. Важно не подниматься и не опускаться со степ-платформы, стоя к ней спиной.
6. Важно делать шаг с легкостью, не ударять по степ-платформе ногами.
7. Нельзя заниматься на степе босиком или в обуви с мягкой подошвой, так как это может привести к повреждению ступни или вывиха лодыжки.
8. Некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.
9. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

Рекомендации по проведению суставной гимнастики:

Нагрузки при выполнении упражнений суставной гимнастики должны соответствовать возрасту. У детей тренировки не должны быть слишком долгими, а нагрузки интенсивными; важно использовать игры во время выполнения упражнений. Нагрузку можно дозировать как количеством повторений, так и поэтапным усложнением некоторых упражнений по мере освоения комплекса. Кроме того, в упражнениях, выполняемых сидя, нагрузка регулируется способом посадки корпуса в исходном положении. Сидя на стуле с посадкой на полное сидение (спина не касается спинки стула) - нагрузка минимальная, при посадке на край стула - нагрузка увеличивается. При выполнении этих же упражнений на полу - нагрузка максимальна.

При выполнении комплекса упражнений суставной гимнастики, следует задействовать все суставы, мышцы и сухожилия организма. Выполнять упражнения рекомендуется сверху вниз. Сначала дать нагрузку суставам и мышцам шеи, за тем, по очереди проработать все остальные суставы, завершив тренировку выполнением упражнений для стоп. В суставной

гимнастике много внимания уделяется упражнениям для коленей и позвоночника. Все мышцы, не участвующие в упражнении, должны быть расслаблены. Последовательность упражнений не менять.

Все упражнения выполняют, повернувшись лицом на Север. Лицо должно быть спокойное, удовлетворенное. На первых порах упражнения мышечно-суставной гимнастики целесообразно выполнять перед зеркалом с открытыми глазами. В дальнейшем глаза можно закрыть для лучшего сосредоточения.

Во время занятий суставной гимнастики важно следить за частотой дыхания и осанкой.

Дыхание - только через нос, кроме особо оговоренных случаев. Дыхание должно быть ровным, спокойным. В случае учащения дыхания, нужно расслабиться и успокоиться. Когда дыхание будет приведено в норму, можно продолжить занятия гимнастикой.

Если дыхание стало учащенным, необходимо сделать "очистительное дыхание", которое выполняется следующим образом:

- 1) направить сознание в область сердца;
- 2) сделать полный вдох;
- 3) на задержке вдоха сложить губы в щелочку;
- 4) сделать резкие выдохи (несколькими порциями) через приоткрытые губы так, чтобы щеки не надувались;
- 5) при выполнении порционного выдоха работает диафрагма, вся грудная клетка напряжена.

При выполнении упражнений спину нужно держать ровной, так чтобы она вместе с затылком и шеей образовали прямую линию.

Сознание обычно направляется на работающие мышцы и органы. При выполнении движений кистями и стопами сознание направляется на суставы лодыжек и запястий, при движении головой - на область шеи, при изгибах корпуса - на позвоночник.

Перед тем как переходить к выполнению полного комплекса суставной гимнастики следует использовать два подготовительных комплекса.

Следует приступать к занятиям суставной гимнастикой, начиная с простых упражнений.

На освоение каждого подготовительного комплекса дается примерно месяц. Затем можно выполнять суставную гимнастику полностью. Желательно выполнять суставную гимнастику хотя бы два-три раза в неделю (этого вполне достаточно, если в другие дни двигательная активность ребенка высокая).

Перед выполнением суставной гимнастики рекомендуется выполнить массаж ног и комплекс упражнений на растяжку.

Растяжку необходимо давать сразу после приветствия и разогревания, так как она способствует развитию гибкости и плавности у ребенка. Она нормализует ток энергии по всему организму, растягивает сухожилия.

Во время растяжки нужно:

- быть сосредоточенным и вводить в состояние, когда сознание детей сосредоточено в тех местах, над растяжкой которых в данный момент они работают;
- между делом проводить беседы на тему природных законов, этических норм;
- рассказывать поучительные и смешные истории или сказки, чтобы на занятии было интересно и весело.

Обучая растяжке, важно объяснить детям правило растяжки: в мире, где мы живем, все поддается перепадам - то напряжение, то расслабление, то вкусно, то невкусно, то грустно, то весело, то спать, то гулять, то бегать, то лежать. Поэтому, когда вы не сможете дальше тянуться и вам уже больно, вы расслабляетесь, и пусть ваше тело само растянет вас. Необходимо рассказать о том, что свое тело надо любить и ему больно, когда делаешь нежелательное, нужно с ним дружить и заботиться о нем.

Гимнастику потягиваний можно давать перед комплексом, растяжкой, когда холодно в зале, чтобы активизировать детей.

Необходимо задать состояние: "вы проснулись утром, солнце светит вам прямо в лицо, лаская его первыми теплыми лучами, вам пора просыпаться, хотя и не очень хочется. Попробуйте потянуться и всегда получайте удовольствие".

Результаты занятий будут зависеть от внимания, упорства, настойчивости занимающегося. Упражнения суставной гимнастики можно выполнять в качестве разминки перед силовой тренировкой.

Для занятий у детей должна быть физкультурная форма (футболка и шорты) и обувь.

Формы подведения итогов открытое занятие для родителей, фотоотчет и видеоотчет на официальном сайте детского сада <http://www.raduga3.nov.ru>

Также в конце года проводится диагностика уровня имеющихся навыков, уровня физического развития детей.

Анализ результатов диагностики.

Динамика показателей заболеваемости детей

Учебный год	2014 - 2015	2015 - 2016	2016 - 2017
Количество детей	120	132	132
Количество случаев заболеваний в год	80	87	89
Случай /пропуски дни/ на одного ребенка	7,3	8,1	8,5
Общая заболеваемость – ранний возраст	171	180	183
Общая заболеваемость – дошкольный возраст	267	277	280
Итого	525,3	552,2	560,5

Анализ динамики показателей здоровья воспитанников

Дифференциация по группам здоровья

Группы здоровья	2015	2016	2017
1 группа	45	43	52
2 группа	70	74	72
3 группа	12	9	8
4 группа	-	-	-

Итогом реализации данной технологии явилась положительная динамика состояния здоровья детей. На данный момент в детском саду 130 детей, детей с I группой здоровья – 52 ребёнка, со II группой -72 ребенка, с III группой – 8 детей. Диспансерных детей нет. Средняя посещаемость – 76%. По полученным результатам диагностики видно, что произошел качественный рост по всем показателям. Высокий уровень развития физических качеств вырос на 5,6%, в двигательной-эмоциональной сфере высокий уровень вырос на 16%.

Вывод.

Сравнительный анализ данных диагностики ежегодно показывает положительную динамику уровня развития детей, что подтверждает эффективность использования разработанной системы внедрения технологии в физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ. Дети стали гибче, выносливее. Появилось качество в технике выполнения движений и выразительность в моторике. У детей появился эмоциональный отклик на физическую активность, спортивная страсть, интерес, азарт. Воспитатели стали замечать, что у них появилась выносливость в различных видах деятельности, повысилась умственная трудоспособность, усидчивость, они стали выдержаннее и внимательнее. И ещё самое главное то, что улучшилась эмоционально-двигательная сфера ребёнка. У детей наблюдается гордая осанка, в движениях свобода и непринуждённость, появилась естественность и разнообразие в жестикуляции и позах, взгляд прямой, открытый, заинтересованный, выражение лица радостное, светлое, осмысленное, мимика живая, выразительная, речь становится внятной и мелодичной.

Список литературы

1. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. - Волгоград: Учитель, 2009
2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. - СПб.: ВЛАДОС, 2001
3. Бокатов А., Сергеев С. Детская йога. - М.: Ника-Центр, 2009. - http://www.ngebooks.com/book_21177.html
4. Винер-Усманова И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Основы физического воспитания в дошкольном детстве (Парциальная программа в соответствии с ФГОС ДО)
5. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. - М.: Скрипторий, 2004
6. Красикова И. Массаж и гимнастика для детей от года до семи лет. Практическое пособие. - СПб.: Корона-Принт, 2003
7. Кузина И. Степ-аэробика не просто мода // Обруч. - 2005. - № 1. - <http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=12&r=12>
8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду // Инструктор по физкультуре ДОУ. - 2009. - № 4. - С. 98-100
9. Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. - СПб.: Речь, 2009 (Фитбол-гимнастика при нарушении осанки. - С. 39-76)
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги. - М.: Гном и Д., 2003
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе: танцевально-игровая гимнастика для детей. - СПб.: "Детство-Пресс", 2006
12. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2014

13. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2015
14. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет / Под ред Н.В.Микляевой. - М.: АРКТИ, 2014
15. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2006
16. Шарапова Н.В. Степ-аэробика в работе с дошкольниками - <http://nsportal.ru/detskiv-sad/fizkultura/2014/02/11/step-aerobika-v-rabote-s-doshkolnikami>
17. <http://www.lanapalev.ru/pravilnost-osanki.html>
18. <http://womanadvice.ru/sustavnavagimnastika#ixzz3bACiKn7n>
19. <http://womanadvice.ru/samomassazh-dlva-doshkolnikov#ixzz3cORtD3SW>
20. <http://mamaexpert.ru/article/ploskostopie-u-rebenka>
21. <http://revolution.allbest.ru/pedagogics/002438410.html>
22. <http://doshvozrast.ru/ozdorov/fizkultura03.htm>
23. <http://nsportal.ru/detskiv-sad/fizkultura/2011/11/18/monitoring-fizicheskoy-podgotovlennosti-detev-doshkolnogo-vozrasta>

Приложение №1

Базовые шаги на степ-площадках



Фитбол - гимнастика Упражнения сидя на мече



Упражнения с элементами стретчинга



Точечный самомассаж



Растяжки в опоре на гимнастическую стенку



Работа с мячом



Работа с булавами



Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО



Участие родителей в жизни детского сада



Описание методик педагогической диагностики

¹Наблюдение.

В процессе наблюдения за двигательной деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней развития анализируемого показателя:

Высокий уровень:

- ребенок ритмично выполняет основные виды гимнастических упражнений;
- ребенок успешно выполняет связки ОРУ под музыку, соотносит ритм и характер движений с характером музыки;
- ребенок безошибочно соблюдает последовательность выполнения упражнений;
- ребенок успешно принимает различные исходные положения;
- движения ребенка скоординированы, ребенок успешно управляет собственными движениями.

Средний уровень:

- ребенок может сбиваться с ритма. Выполняя основные гимнастические упражнения; при этом способен восстановить ритм при медленном выполнении движений;
- ребенок способен выполнять ОРУ под музыку, допускает ошибки в быстром темпе либо при смене характера и ритма музыки;
- ребенок допускает ошибки, выстраивая последовательность выполнения упражнений; может спутать последовательность рядом стоящих в комплексе упражнений;
- ребенок принимает исходные положения при одновременном словесном указании и показе инструктором;
- координация нарушается при выполнении движений в быстром темпе.

Низкий уровень:

- ребенок не соблюдает ритм основных видов гимнастических упражнений, не соотносит ритм своих движений с ритмом движений инструктора, других детей, ритмом счета или музыки;
- ребенок не способен выполнять ОРУ под музыку, не соотносит ритм и характер движений с характером музыки;
- ребенок не стремится соблюдать последовательность выполнения упражнений;
- ребенок принимает исходное положение только с помощью взрослого (инструктор помогает принять положение телу, ногам, рукам);
- движения не скоординированы, ребенок затрудняется управлять собственными движениями.

²Описание упражнений дыхательной гимнастики приведено в приложении № 2

3-4 года

Высокий уровень: ребенок умеет делать глубокий вдох и выдох; дыхание ритмичное, соотносит ритм дыхания с темпом и ритмом речи взрослого.

Средний уровень: ребенок умеет делать глубокий вдох и выдох; не соотносит ритм дыхания с темпом и ритмом речи взрослого.

Низкий уровень: ребенок не умеет контролировать глубину вдоха и выдоха, не стремится соотносить ритм дыхания с темпом и ритмом речи взрослого.

4-5 лет

Высокий уровень: ребенок умеет одновременно выполнять движения тела и рук и выполнять глубокий вдох и выдох, соотносит дыхание с движением.

Средний уровень: ребенок сначала выполняет движения тела и рук, затем производит глубокий вдох или выдох.

Низкий уровень: ребенок не стремится соотносить движения и дыхание; не контролирует качество выполнения движений.

5-6 лет

Высокий уровень: ребенок соотносит сложные движения тела, рук, ног с одновременным выполнением глубокого вдоха и выдоха.

Средний уровень: ребенок контролирует либо сложные движения тела, ног, рук, либо качество вдоха и выдоха.

Низкий уровень: ребенок не стремится соотнести движения и дыхание.

6-7 лет

Высокий уровень: ребенок умеет выполнять серию коротких вдохов и выдохов, глубокий вдох и выдох. Средний уровень: ребенок сбивается, выполняя серию коротких вдохов.

Низкий уровень: ребенок не может чередовать короткие вдохи и глубокие выдохи.

³ Описание комплексов самомассажа приведено в приложении № 3.

Высокий уровень:

ребенок владеет приемами самомассажа, верно выполняет массажные движения, прилагает достаточные и необходимые усилия;

Средний уровень:

ребенок владеет приемами самомассажа, выполняет массажные движения с помощью взрослого. Не контролирует усилия (слишком сильный или слишком незначительный нажим);

Низкий уровень:

ребенок не владеет приемами самомассажа.

⁴*Фитбол-тест* - удержание равновесия, сидя на мяче. Выполняется индивидуально с каждым ребенком при страховке взрослого. При выполнении теста необходимо следить за сохранением ребенком правильной осанки.

Высокий уровень - ребенок может оторвать от пола ноги и зафиксировать положение;

Средний уровень - ребенок может поднять с пола ноги, но не может зафиксировать положение, или фиксирует положение, подняв одну ногу;

Низкий уровень - ребенок может поднять с пола только одну ногу и не может зафиксировать положение.

⁵ Выполнение базовых шагов на степ-платформе.

Базовые шаги:

1. Степ-тач (step-touch).
2. Базовый шаг (basic step).
3. Степ-ап (step-up).
4. Шаг колено.
5. Шаг-бэк (back).
6. Ви-степ (V step).
7. Шаг-выпад.

Высокий уровень - ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний уровень - ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения неуверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий уровень - ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

⁶ Описание упражнений стретчинга приведено в приложении № 5.

Высокий уровень: ребенок верно выполняет заданное движение, принимает заданную позу, способен длительно удерживать позу;

Средний уровень: ребенок выполняет заданное движение, принимает заданную позу с помощью взрослого, затрудняется длительно удерживать позу;

Низкий уровень: ребенок выполняет заданное движение с помощью взрослого, не способен принять и удержать заданную позу.

7Тест на правильность осанки.

1. Предварительный осмотр. Для определения правильности осанки следует в первую очередь осмотреть ровно стоящего испытуемого сзади и сбоку.

При осмотре сзади обращается внимание на лопатки: лопатки должны быть расположены симметрично, на одинаковом расстоянии от позвоночника, и прижаты к туловищу. Симметричными должны быть также ягодичные складки. А еще симметричными должны быть треугольники талии (чтобы увидеть и оценить треугольники талии, мы просим испытуемого свободно и расслабленно опустить вниз руки; в результате между опущенными вниз руками и контуром талии образуется пространство треугольной формы - это и есть треугольник талии. Теперь сравниваем размеры полученных треугольников - с правой и с левой стороны тела. Если размеры не совпадают, значит, треугольники талии несимметричны).

Если треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены несимметрично, это обычно говорит о той или иной степени сколиоза - искривления позвоночника.

Осмотр испытуемого сбоку. У правильно развитого человека грудная клетка должна быть слегка приподнята, живот подтянут или не выступает за линию грудной клетки, ноги выпрямлены, физиологические изгибы позвоночника плавные и умеренно выражены.

При осмотре человека, имеющего плохую осанку, можно легко заметить усиление кифоза грудного отдела позвоночника. Усиление кифоза обычно образуется при сутулости (и при болезни Шейермана-Мау).

Кроме того, можно обнаружить усиление поясничного лордоза. Оно часто возникает при болезни Шейермана-Мау или при плоско-вогнутой спине. Еще при боковом осмотре легко заметить исчезновение или уменьшение изгибов, характерное для плоской спины.

2. Осмотр в наклоне. При осмотре в наклоне мы просим испытуемого наклониться вперед и постараться достать пола руками. В норме гармонично сложенный человек должен, наклонившись, без особого труда коснуться пола кончиками пальцев, не сгибая при этом ноги в коленях.

Если, наклонившись вперед и не сгибая ноги в коленях, человек не только касается пола пальцами, но легко кладет на пол ладони целиком, это обычно говорит о гипермобильности суставов и позвоночника. Или о том, что человек слишком много времени и внимания уделяет упражнениям на растяжку - что не всегда хорошо.

И напротив, если, наклонившись вперед и не сгибая ноги в коленях, человек не достает до пола кончиками пальцев более 10-15 сантиметров, это говорит о другой крайности - плохой физической форме, хроническом спазме мышц ног и поясницы; возможно даже - о болезни Шейермана (если плохая гибкость сочетается с заметной сутулостью).

Определив расстояние между полом и кончиками пальцев, осматриваем спину испытуемого, продолжающего стоять в наклоне. При наклоне вперед мы можем легко обнаружить искривление того или иного отдела позвоночника (если оно есть) вправо или влево. Также без труда можно заметить, если одна лопатка выпирает явно сильнее, чем вторая. Все это - признаки сколиоза.

Еще при наклоне вперед можно легко обнаружить перекося таза - когда крыло подвздошной кости с одной стороны расположено выше, чем с другой. Такой перекося говорит либо о значительном укорочении одной ноги, либо о сколиозе.

3. Завершающий этап - осмотр у стены - тест 5 точек. На этом этапе мы просим испытуемого встать спиной к стене, свободно опустить руки вниз, и прижать к стене (помимо спины) пятки, голени, ягодицы, лопатки, плечи и затылок. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе, раздвигать ноги нежелательно.

У правильно сложенного человека выполнение такого теста не вызовет никаких затруднений. Но человеку, привыкшему сутулиться, и особенно человеку, болеющему болезнью Шейермана, будет довольно трудно прижать к стене затылок, не оторвав от стены либо пятки, либо ягодицы. Еще тяжелее ему придется, если в дополнение мы попросим прижать к стене плечи. Для человека сутулого это окажется крайне трудной задачей! И именно тот факт, что человеку трудно прижать к стене плечи и затылок, укажет нам на привычку постоянно сутулиться, или наличие у него чрезмерного кифоза, либо на болезнь Шейермана-Мау.

В самом конце осмотра обратим внимание на то, какое расстояние остается при выполнении этого теста между поясницей испытуемого и стеной. В норме между поясницей и стеной должна с трудом протискиваться ладонь (прижатая к стене плашмя, а не ребром ладони).

Если же расстояние слишком большое, то есть ладонь проходит очень легко, и еще остается зазор, это говорит о чрезмерном лордозе поясницы - при болезни Шейермана или при плосковогнутой спине.

В таком состоянии ребенку необходимо простоять как можно дольше (усложнение - отойти от стены на один шаг. Стараясь сохранить правильное положение тела).

Нормальная осанка, когда ребенок держит ее до 1,5 минут. Значит, у ребенка хороший мышечный корсет. Когда 10 секунд и меньше, значит, ребенка необходимо показать специалисту.

4. Осмотр лежа. При обнаружении искривления, необходимо осмотреть спину ребенка, уложив его на ровную твердую поверхность лицом вниз, руки вдоль туловища. Если искривление позвоночного столба в положении лежа не сохраняется то речь пока идет лишь о нарушении осанки, которую можно исправить.

Тест для определения состояния мышечной системы ребенка. Для этого оценивают способность малыша к длительному напряжению мышц спины. Ребенка укладывают на кушетку вниз лицом так, чтобы часть тела выше бедер находилась вне кушетки на весу, руки на поясе (ноги ребенка удерживаются взрослым). В норме дети 5-6 лет могут удерживать горизонтальное положение туловища 30-60 сек. Развитие *мышц брюшного пресса*, определяется числом непрерывного повторения перехода из положения лежа в положение сидя и обратно (при фиксации ног) в медленном темпе не более 16 раз в минуту. Норма для дошкольников - 10-15 раз.

⁸ **Тест на плоскостопие.**

Нужно чистый лист бумаги положить на пол. Ступни ребенка нужно смазать жирным кремом (например, детским кремом) или красящим веществом. Затем просим ребенка встать на лист бумаги. Нельзя ни на что опираться, следует стоять прямо, не наклоняясь, только тогда будет возможность определить верный результат.

Обработка отпечатка:

1. Плоскостопие отсутствует, если на отпечатке легко заметить выемку со стороны внутреннего края стопы, занимающую чуть больше половины ширины ступни, а внутренняя часть образует будто мостик для ручейка.

О плоскостопии говорит неглубокая выемка или отпечаток получился без углублений или наоборот - отдельно пятка и пальчики.



2. Метод В.А. Яралова-Яральянца:

а) на отпечатке проводим линию, соединив края подошвенного углубления. О плоскостопии говорит изображение, на котором отпечаток узкой части занимает больше трети этого отрезка.

б) на отпечатке проводим линию от центра основания большого пальца до центра пятки. Вторую линию рисуем также от центра пятки но проводим ее уже до точки между основаниями указательного и среднего пальчиков. Плоскостопия нет, если самое узкое место стопы уходит за обе эти линии или находится на границе второй. Если контур этого места отпечатался между двумя нарисованными полосами, то это первая степень плоскостопия. Если контур на обеих линиях или выходит за их пределы, то вторая степень, а возможно - третья степень деформации.

⁹ **Наклон туловища вперед из положения сидя** (нормативы для оценки результатов физических качеств детей по О.А.Сиротину, С.Б.Шармановой, Л.В.Пигаловой, 1994).

На полу проводятся две прямые перпендикулярные пересекающиеся линии.

С					А	Б				
					0					
- 2,5 - 2 - 1,5 - 1 - 0,5						+ 0,5 + 1 + 1,5 + 2 + 2,5 + 3				

Ребенок (без обуви) садится со стороны С так, чтобы его пятки находились рядом с линией АБ, но не касались ее. Расстояние между пятками 20-30 см. Ступни стоят вертикально. Руки вперед, ладонями вниз. Взрослый прижимает колени ребенка к полу. Не позволяя сгибать ноги во время наклонов. Выполняются три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвертый наклон - зачетный, выполняется с удержанием согнутого положения на 3 с. Результат засчитывается по кончикам пальцев рук, он может быть с результатом "+" или "-", точно до 0,5 см.

Нормативы для оценки результатов:

Пол ребенка	Возраст ребенка /уровень развития											
	3-4 года			4-5 лет			5-6 лет			6-7 лет		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Мальчики	> 8	1-5	< 2	> 9	2-6	< 1	> 10	3-7	< 1	> 11	4-8	< 2
Девочки	> 10	3-7	< 0	> 11	4-8	< 1	> 13	5-9	< 2	> 18	9-14	< 1

¹⁰**Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения стоя** (Показатели физической подготовленности детей 4-7 лет по Г.Н.Сердюковской, 1995).

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Нормативы для оценки результатов:

Пол ребенка	Возраст ребенка /уровень развития											
	3-4 года			4-5 лет			5-6 лет			6-7 лет		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Мальчики	119	138	157	125,0	165,0	205,0	165,0	212,0	260,0	215,0	277,0	340,0
Девочки	97	127	153	110,0	150,0	190,0	140,0	185,0	230,0	175,0	237,0	300,0

¹¹ **Бег на 30 метров с высокого старта** (Общероссийская система мониторинга физического развития детей. Подростков и молодежи (утверждена постановлением правительства РФ 29.12.2001 № 916)).

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширины 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) -- на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя "Внимание!" ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда "Марш!" - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Нормативы для оценки результатов:

Пол ребенка	Возраст ребенка /уровень развития											
	3-4 года			4-5 лет			5-6 лет			6-7 лет		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Мальчики	< 8,59,0	9,2 10,3	> 10,5	< 7,68,1	8,2-9,2	> 9,6-10,0	< 6,7-6,9	7,4-8,1	> 8,8-9,0	< 6,1-6,4	7,0 7,3	> 8,1-8,4
Девочки	< 9,09,5	9,7 11,3	> 11,5	< 7,98,3	8,5-9,4	> 9,9-10,2	< 7,0-7,2	7,7-8,4	> 9,1-9,3	< 6,5-6,8	7,1 7,9	> 8,4-8,8

12

Подъем туловища в сед (раз за 30 сек.) (Общероссийская система мониторинга физического развития детей. Подростков и молодежи (утверждена постановлением правительства РФ 29.12.2001 № 916)).

Нормативы для оценки результатов:

Пол ребенка	Возраст ребенка /уровень развития											
	3-4 года			4-5 лет			5-6 лет			6-7 лет		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Мальчики	> 1112	8-9	< 4	> 1213	9-10	< 5	> 1314	10-11	< 6	> 15	10-13	< 7-8
Девочки	> 1011	6-7	< 3	> 1112	7-9	< 3-4	> 1213	9-10	< 5	> 1314	10-11	< 6

13

Упражнение "Иди куда скажу" ("Покажи что скажу").

В зале расставляются метки (конусы, мячи, коврики и проч.). Ведущий - взрослый - отдает команды игроку: "Встань слева от... Обойди ... справа. Встань перед... И т.п." Игрок выполняет команды.

3-4 года

Высокий уровень: ребенок безошибочно определяет следующие ориентиры от себя: перед, впереди, за, позади, вверху, внизу, под, над, сбоку, рядом;

Средний уровень: ребенок определяет названный ориентир с помощью дополнительных признаков (где лицо, где спина и проч.);

Низкий уровень: ребенок не ориентируется в пространстве.

4-5 лет

Высокий уровень: ребенок безошибочно определяет следующие ориентиры от себя: справа, слева и проч., умеет передвигаться в заданном направлении;

Средний уровень: ребенок определяет названный ориентир с помощью дополнительных признаков (где окно, где стена и проч.);

Низкий уровень: ребенок не ориентируется в пространстве.

5-6 лет, 6-7 лет

Высокий уровень: ребенок безошибочно определяет следующие ориентиры - положение предмета среди других предметов, свое положение среди окружающих предметов: за, рядом, перед, справа, слева и проч. от предмета или другого человека, умеет передвигаться в заданном направлении;

Средний уровень: ребенок определяет названный ориентир с помощью дополнительных признаков;

Низкий уровень: ребенок не ориентируется в пространстве

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ТАБЛИЦА по определению уровня усвоения

20__ - 20__ уч. год

№ п/ п	ФИ ребенка	Критерии оценки																																			
		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18	
		н	г	н	г	н	г	н	г	н	г	н	г	н	г	н	г	н	г	н	г	н	г	н	г	н	г	н	г	н	г	н	г	н	г	н	г

[illegible]

Критерии оценки:

1. Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений
2. Сформированность умения выполнять связки ОРУ под музыку, соотносить ритм и характер движений с характером музыки
3. Сформированность умения соблюдать последовательность выполнения упражнений
4. Сформированность умения принимать различные исходные положения
5. Владение основными приемами дыхательной гимнастики
6. Владение основными приемами самомассажа
7. Сформированность навыков владения фитболом
8. Сформированность навыков владения движениями на степе
9. Сформированность навыка выполнения упражнений стретчинга
10. Уровень сформированности осанки
11. Наличие / отсутствие плоскостопия
12. Уровень развития равновесия
13. Уровень развития координации движений
14. Уровень развития гибкости
15. Уровень развития скоростно - силовых качеств
16. Уровень развития скоростных способностей
17. Уровень развития выносливости
18. Уровень развития умения ориентироваться в пространстве

Итого:

Высокий н.г._____к.г._____

Средний н.г. к.г.

Низкий н.г. к.г.

Формы подведения итогов: открытое занятие для родителей, фотоотчет.