



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 30

**Дополнительная образовательная программа  
«Физическое развитие детей дошкольного возраста (3-7 лет)»**

**на 2018-2021гг.**

**г.Новочеркасск**

<b>Структура программы</b>		
<b>1. Пояснительная записка</b>	.....	<b>3</b>
1.1. Приоритетные направления деятельности по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования МБДОУ детского сада	.....	<b>3</b>
1.2. Цели и задачи деятельности по реализации рабочей программы инструктора по физической культуре МБДОУ детского сада №.....	.....	<b>6</b>
1.3. Особенности осуществления образовательного процесса	.....	<b>6</b>
1.4. Принципы и подходы к формированию программы	.....	
1.5. Возрастные особенности психо – физического развития детей	.....	
1.6. Характеристика детей с общим недоразвитием речи	.....	
1.7. Целевые ориентиры реализации рабочей программы	.....	
<b>2. Содержательный раздел программы</b>	.....	
2.1 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка по физическому развитию, с учётом использования вариативных образовательных программ	.....	
2.2 Реализация образовательной области «Физическое развитие» в разных формах работы	.....	
2.3 Планируемые результаты освоения детьми программы	.....	
2.4 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы	.....	
2.5 Взаимодействие всех участников образовательного процесса. (модель, система)	.....	
2.6 Взаимодействие с семьями воспитанников	.....	
2.7 Вариативные формы, способы, методы (кружковая работа, сопровождение, индивидуальная работа)	.....	
<b>3. Организационный раздел</b>	.....	
3.1. Материально – техническое обеспечение образовательной области «Физическое развитие», особенности организации предметно – пространственной среды (наличие коррекционного оборудования, участок, группы, залы, уголки, тренажёрные залы и др.)	.....	
3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения	.....	
3.3. Проведение традиционных мероприятий, праздников, традиций, (основной принцип – событийность, обряды и т.д.)	.....	

условием, показателем и гарантом физического развития и здоровья ребёнка, и создание условий для овладения им конкретных движений с другой стороны.

Дополнительная образовательная программа МБДОУ детского сада обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

При разработке программы опирались на нормативно – правовые документы:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 об образовании СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
4. Устав МБДОУ детского сада
5. Образовательной программы МБДОУ детского сада ;
6. Коллективный договор МБДОУ детского сада .

Настоящая рабочая программа разработана на основе «Образовательной программы Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада , на 2011-2015 г.г.», примерной основной общеобразовательной программе дошкольного образования «Детство», разработанная в соответствии с ФГОС под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайловой (с 3 до 7 лет)

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса детей дошкольного возраста и направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность,

## 1. Пояснительная записка

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

### 1.1. Приоритетные направления деятельности по реализации *дополнительной общеобразовательной программы дошкольного образования МБДОУ детского сада №30*

Сохранение и укрепление здоровья детей является приоритетным направлением работы нашего ДОУ.

Комплекс физкультурных мероприятий, осуществляемых в дошкольном учреждении, направлен на совершенствование и развитие основных систем жизнеобеспечения организма ребенка. Здоровый малыш стремится к движениям, активной деятельности. Во многом подвижность ребенка зависит от его двигательных умений. Одним из важнейших факторов хорошего физического и психического развития ребенка является правильно организованная двигательная деятельность в детском саду.

В соответствии с ФГОС ДО содержание образовательной области «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно – двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Двигательное развитие детей в системе дошкольного образования – это процесс, направленный, с одной стороны, на обеспечение естественной потребности ребёнка в движении, удовлетворение которой является важнейшим фактором,

## 1.2. Цели и задачи деятельности по реализации *Долгой* программы по физической культуре МБДОУ детского сада № 30

**Цель рабочей программы:** систематизация деятельности специалиста по сохранению здоровья, осознание детьми ценности здорового образа жизни, всестороннее развитие физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.

### **Задачи:**

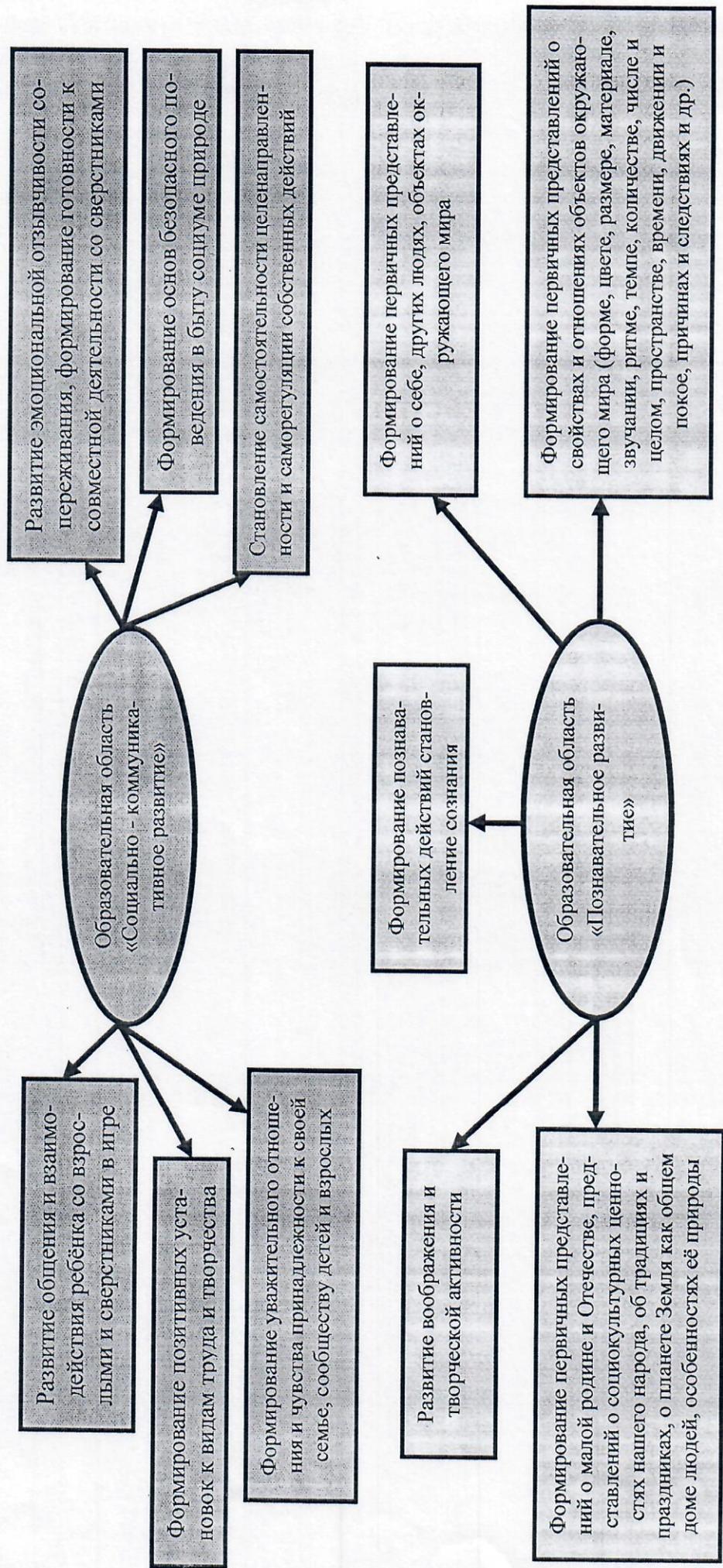
- ✦ Охрана и укрепление здоровья детей;
- ✦ Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- ✦ Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- ✦ Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- ✦ Обеспечение физического и психического благополучия;
- ✦ Обеспечить физическое развитие детей, своевременное овладение основными движениями и элементарными культурно-гигиеническими навыками;
- ✦ Развивать взаимоотношения детей, умение действовать согласованно, принимать общую цель, переживать радость от результатов общих усилий и совместной деятельности;
- ✦ Обеспечить взаимодействие специалистов в коррекционной работе с детьми логопатами (развитие физиологического и речевого дыхания, нормализация голосовых функций; развитие зрительно-пространственных ориентаций, координации речи с движением; развитие общей и мелкой моторики пальцев рук).

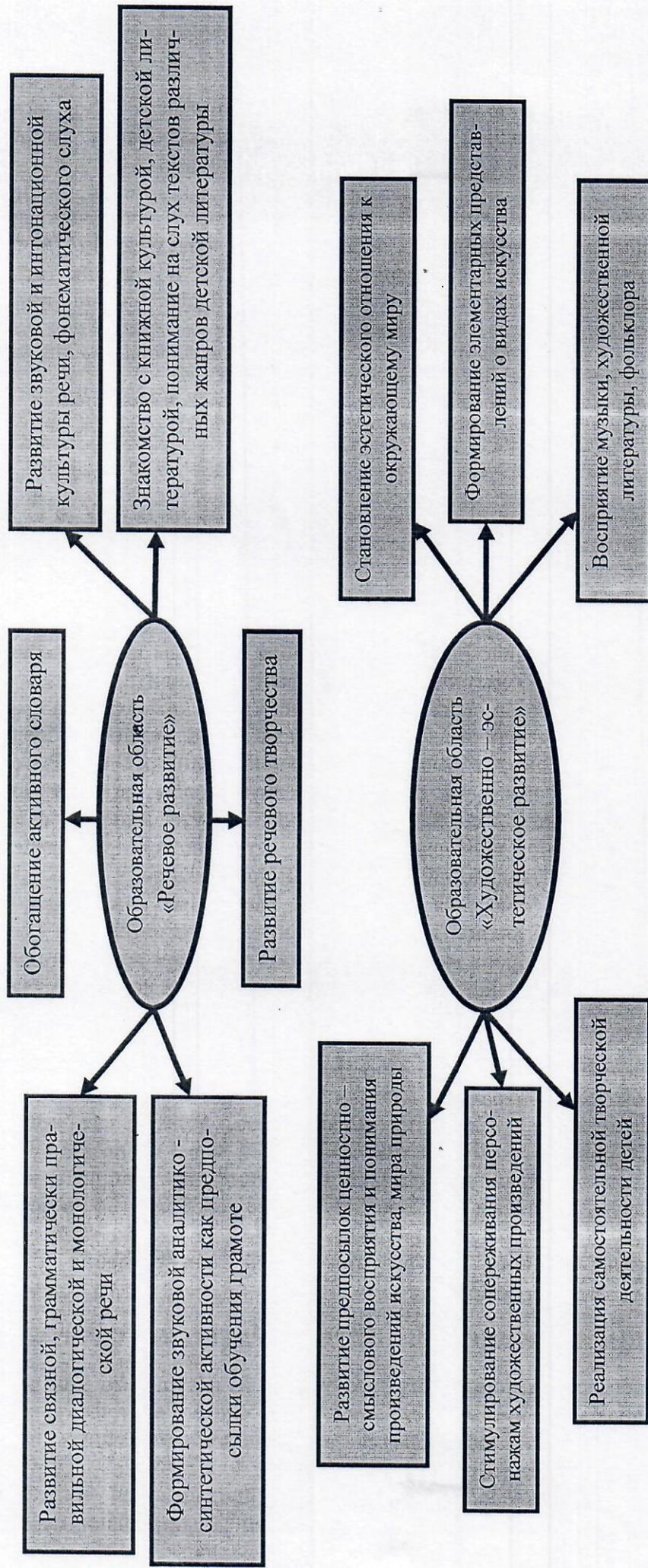
## 1.3. Особенности реализации образовательного процесса

Особенности осуществления образовательного процесса отличаются организационные, национально-культурные, демографические, климатические и другие особенности.

В рабочей программе представлена работа с детьми логопедических групп, целью которой является создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепление здоровья детей с общим недоразвитием речи путём повышения физиологической активности органов и систем детского организма.

При построении рабочей программы учитывается принцип интегративности образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания образовательной области «Физическое развитие» решаются и в ходе реализации других областей («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно - эстетическое развитие»).





Комплексно – тематический планирование образовательного процесса с ведущей игровой деятельностью, обеспечивает соединение образовательных областей в единое целое. В основу реализации комплексно – тематического планирования построения рабочей программы положена система лексических тем рассматриваемых в течение определенного периода всеми участниками педагогического процесса.

#### **1.4. Принципы и подходы к формированию программы.**

При разработке рабочей программы учитывались основные принципы федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155.

1. Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
2. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
3. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
4. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
5. Сотрудничество Организации с семьей;
6. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
7. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
8. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
9. Учет этнокультурной ситуации развития детей.
10. В коррекционной работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья учитываются особенности развития и специфические образовательные потребности каждой категории детей.

Срок реализации Программы – 3 год. (2018 -2024 учебный год)

#### **1.5. Возрастные особенности психо – физического развития детей Вторая младшая группа (дети 3-4 лет).**

**Анатомо-физиологические особенности.** Три года – это возраст, когда ребенок вступает в период дошкольного детства. Основные показатели физического развития ребенка на этот момент таковы: рост  $96\pm 4,3$  см, вес  $12,5\pm 1$  кг, окружность грудной клетки  $51,7\pm 1,9$  см, окружность головы 48 см, количество молочных зубов 20. Объем черепной коробки трехлетнего ребенка составляет уже 80% от объема черепа взрослого.

**Особенности опорно-двигательного аппарата.** Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Суставы пальцев могут деформироваться (например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина). Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опущенная голова) могут стать привычными, нарушаться осанка. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. В период 3-4 лет диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно в процессе изобразительной деятельности, в строительных и дидактических играх совершенствуются движения кисти и пальцев. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом.

**Дыхательные пути.** Дыхательные пути у детей отличаются от таковых у взрослых. Просветы воздухоносных путей (гортань, трахея, бронхи, носовые ходы) у ребенка значительно уже. Слизистая оболочка, их выстилающая, нежна и ранима. Это создает предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок трех-четырёх лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пупинками, легкими бумажными изделиями.

**Сердечно-сосудистая система.** Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии сильных нагрузок. Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба.

**Центральная нервная система.** В дошкольном возрасте происходит совершенствование строения и деятельности центральной нервной системы. К трем годам у ребенка бывает обычно достаточно развита способность к анализу и синтезу воздействий окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит не только непосредственному восприятию, но и речи, с помощью которой ребенок обобщает и уточняет воспринимаемое.

Развивающаяся способность к концентрации возбуждения облегчает сосредоточение детей на учебном материале. Однако оно легко нарушается при изменении обстановки под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если на занятии в момент объяснения с улицы донесся какой-то шум или в комнату вошел посторонний, дети мгновенно отвлекаются. Воспитатели на этот случай должны знать приемы, с помощью которых можно с минимальной затратой времени переключить внимание детей на учебное задание.

Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют. Внешне это выражается в лиш-них движениях, суетливости, дети много говорят или, наоборот, замолкают.

Часто наблюдается повышенная возбудимость, и это приводит к быстрой утомляемости детей.

У ребенка 3-3,5 лет взаимодействие сигнальных систем еще несовершенно. Уровень межанализаторных связей та-ков, что в момент выполнения упражнений дети порой не могут воспринимать словесные коррективы воспитателя. Бо-лее эффективным будет оказать ребенку непосредственную помощь: повернуть его корпус, руки, задавая прав ильную амплитуду движений, и т.д. На этом этапе важно гармонично сочетать непосредственные и словесные воздействия на детей.

Общение ребенка становится внеситуативным, ведущим видом деятельности становится игра. Основное содержа-ние игры — действия с игрушками и предметами-заместителями. Начинают формироваться представления о предмете, при рисовании дети могут использовать цвет. Развитие мелкой моторики осуществляется через лепку, доступны про-стейшие виды аппликации. К концу четвертого года дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и бо-лее цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы. Развивается память и внимание, продолжает развиваться наглядно-действенное мышление, начинает развиваться воображение. Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. Сознательное управление поведением только начинает складываться, на начальной стадии развития находится самооценка. Продолжает развиваться половая идентификация.

### *Средняя группа (дети 4-5 лет).*

**Анатомо-физиологические особенности.** Темп физического развития ребенка с 4-го по 6-й год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5-7 см, в массе тела — 1,5-2 кг. Рост четырехлетних мальчиков — 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет — 99,7 см, пяти лет — 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет — 17,8 и 17,5 кг.

**Особенности опорно-двигательного аппарата.** К пяти годам соотношение размеров различных отделов позво-ночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возрас-та. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4-5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за пра-вильностью их позы.

Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразие формы физических пауз.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. Для рисунков карандашом ребенку не дают больших листов бумаги, так как его утомляет необходимость зарисовывать большую поверхность. Для изображения отдельных предметов в средней группе рекомендуется использовать бумагу размером в половину писчего листа, для сюжетных рисунков — 28 x 20 см.

**Органы дыхания.** Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функций внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2-3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1060 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

**Сердечно-сосудистая система.** Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса — 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания — от 19 до 29.

В возрасте 4-5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

Возрастной период детей от четырех до пяти лет характеризуется дальнейшим развитием разных форм двигательной активности, которая во многом обусловлена их достаточным запасом умений и навыков, хорошей пространственной ориентировкой, стремлением выполнять движения совместно, небольшими группами.

Дети пятого года жизни владеют в общих чертах всеми видами основных движений; они стремятся самостоятельно выполнять различные сочетания движений, достаточно сложные упражнения. Но зачастую им не удается выполнить их качественно и до конца.

Движения детей уже в этом возрасте носят произвольный и целеустремленный характер. Дети самостоятельно различают все основные виды движений, частично умеют выделять их отдельные элементы, пытаются обсуждать результаты своих действий, сопоставляя их с образцом.

Отличительной особенностью детей четырех-пяти лет является их познавательная активность и постоянное стремление к выполнению различных действий: расставлять и убирать пособия, имитировать образы животных, птиц и т. д. Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые формируют у них ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. В процессе выполнения двигательных заданий различной сложности дети пытаются прилагать волевые усилия: перепрыгивают через барьеры, пролезают под дугами, ходят по наклонному буму и т. д. У детей совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются такие физические качества, как быстрота движений, ловкость, координация, выносливость.

### **Старшая группа (дети 5 – 6 лет).**

**Анатомо-физиологические особенности.** Возраст 5-6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела – 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200,0 г, а роста – 0,5 см.

Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

**Развитие опорно-двигательной системы.** Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причём у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается и окостенение носовой пе-

регородки. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов.

Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основной двигательной деятельностью является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (пропри — оцептивные рефлексы — рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы — реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

**Органы дыхания.** Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%).

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100-1200 см<sup>3</sup>, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 л<sup>3</sup> воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге — еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на

воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 до 1,2-1,6 км. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гипердинамии и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

**Сердечно-сосудистая система.** К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденности размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту.

На шестом году жизни ребенок осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам; быть заботливыми и внимательными друг к другу).

### **Подготовительная к школе группа (дети 6-7 лет).**

**Анатомо-физиологические особенности.** Седьмой год жизни - продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее разветвление этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития.

В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113-122 см, средний вес - 21-25 кг.

**Развитие опорно-двигательной системы.** У детей 6-7 лет отмечается ускорение физического развития. В этот период происходит интенсивный рост трубчатых костей ног, рук, оформляются изгибы позвоночника, изменяется строение костей: хрящевая ткань заменяется костной.

В этом возрасте увеличиваются в объеме мышцы, они становятся более плотными, возрастает их сила. Особенно быстро развиваются мышцы груди, спины, таза. При тщательном соблюдении правил физического развития происходит укрепление всего мышечно-связочного аппарата.

Появляется различие в мышечной силе мальчиков и девочек. Сила рук мальчиков больше, чем девочек. Это различие нужно учитывать при организации трудовой деятельности.

Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

На седьмом году жизни ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

У старших дошкольников изменяется кожный покров: кожа грубеет, начинают активно действовать сальные железы, потовые железы действуют еще недостаточно. При обильном выделении кожного сала тело быстро становится грязным. Нужно тщательно следить за чистотой кожи: чаще заставлять ребенка мыть руки, ноги, два раза в неделю купать, мять белье.

**Органы дыхания.** К 7 годам окончательно формируется структура легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов), и набухание слизистой при заболеваниях дыхательной системы уже не создает серьезной опасности. Частота дыханий уменьшается в 10 лет до 20 в минуту.

**Сердечно – сосудистая система,** средняя частота пульса с 5 до 11 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту. Артериальное давление 11-летнего ребенка в среднем -- 110/70 мм рт. ст.

### **1.6. Характеристика детей с общим недоразвитием речи**

К этой категории дошкольников относятся дети, имеющие отклонения в развитии речи при нормальном слухе и сохранном интеллекте. Общее недоразвитие речи может быть выражено в разной степени: от полной невозможности соединить слова во фразы или от произнесения вместо слов отдельных звукоподражательных комплексов до развёрнутой речи с элементами фонетики – фонематического и лексико – грамматического несовершенства. Но в любом случае нарушение касается всех компонентов языковой системы: фонетики, лексики и грамматики.

Неполноценная речевая деятельность накладывает отпечаток на формирование у детей сенсорной, интеллектуальной и аффективно – волевой сфер. Отмечается недостаточная устойчивая внимания, ограниченные возможности его распределения. Они забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий. Детям с ОНР присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции.

Дети с ОНР отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по про-странственно – временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Отмечаются недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики. Обнаруживается замедленность, застревание на одной позе.

### **1.7. Целевые ориентиры реализации рабочей программы**

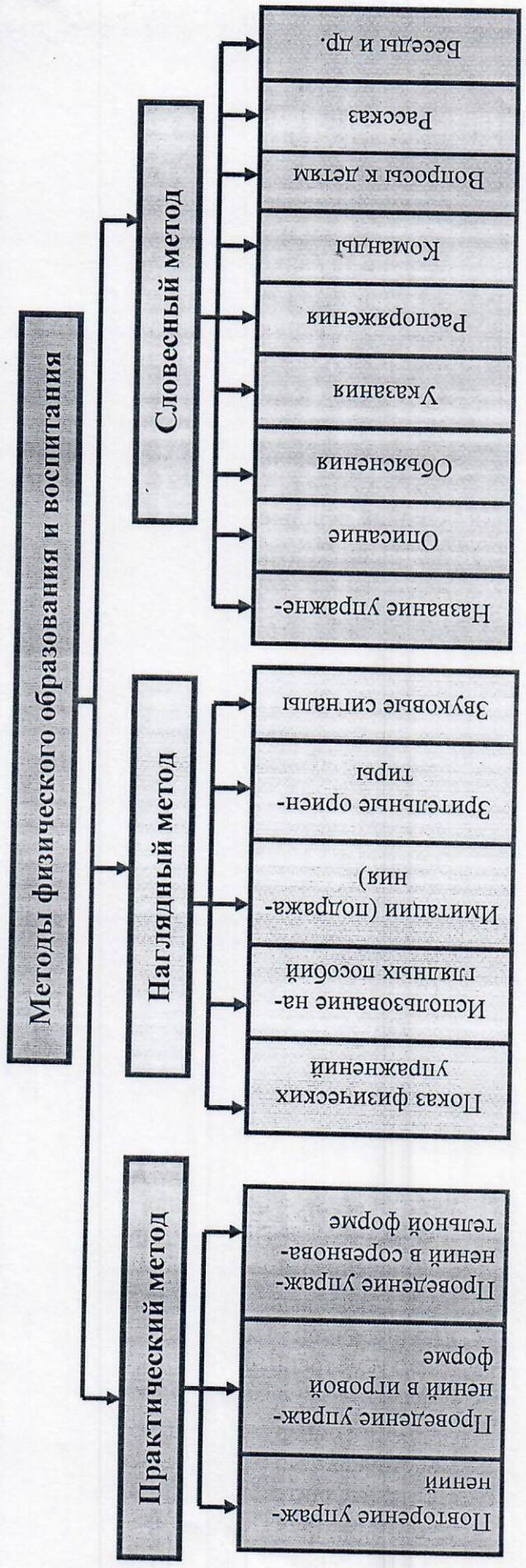
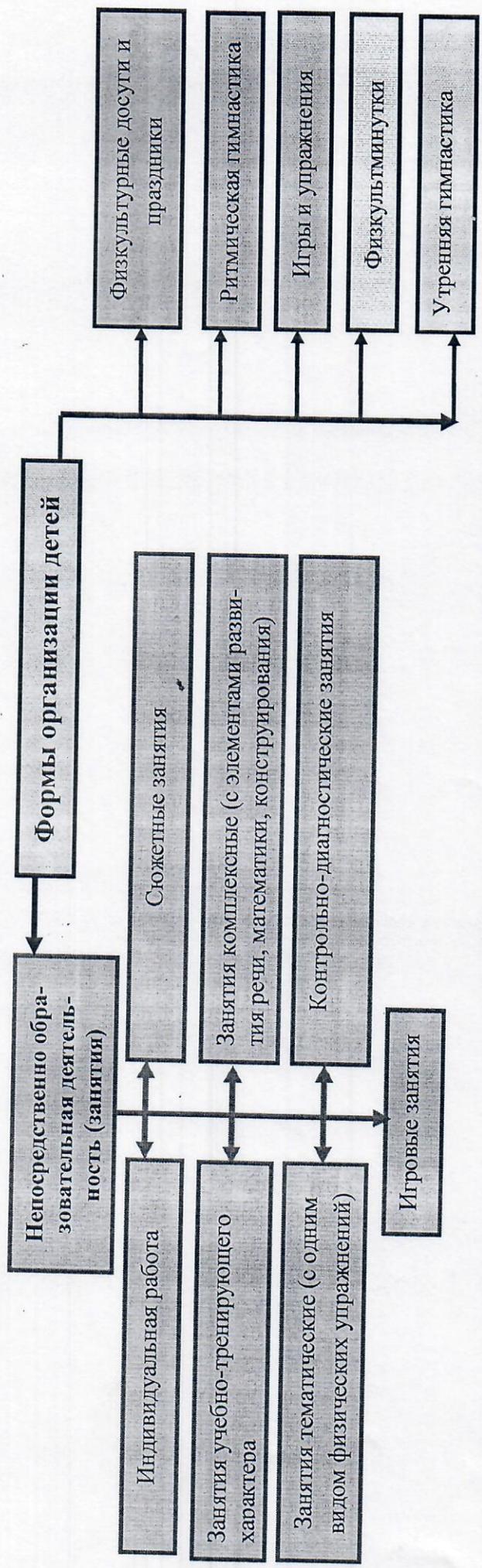
- ребёнок проявляет инициативность и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, конструировании и др. Способен выбирать себе род занятий, участников совместной деятельности, обнаруживает способность к воплощению разнообразных замыслов;
- ребёнок уверен в своих силах, открыт внешнему миру, положительно относится к себе и к другим, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, стараться разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности. Способность ребёнка к фантазии, воображению, творчеству интенсивно развивается и проявляется в игре. Ребёнок владеет разными формами и видами игры. Умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам, различать условную и реальную ситуацию, в том числе игровую и учебную;

- творческие способности ребёнка также проявляются в физических упражнениях, придумывании движений, танцах и т. п. Ребёнок может фантазировать. Хорошо понимает устную речь и может выражать свои мысли и желания в движении;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика. Он может контролировать свои движения и управлять ими, обладает развитой потребностью бегать, прыгать и т. п.;
- ребёнок способен к волевым усилиям в разных видах деятельности, преодолевать сиюминутные побуждения, доводить до конца начатое дело. Ребёнок может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, правилам безопасного поведения и личной гигиены;
- ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы, касающиеся близких и далёких предметов и явлений, интересуется причинами – следственными связями (как? почему? зачем?), пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей. Склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о предметном, природном, социальном и культурном мире, в котором он живёт. Знаком с книжной культурой, детской литературой, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т. п., у ребёнка складываются предпосылки грамотности. Ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных сферах действительности.

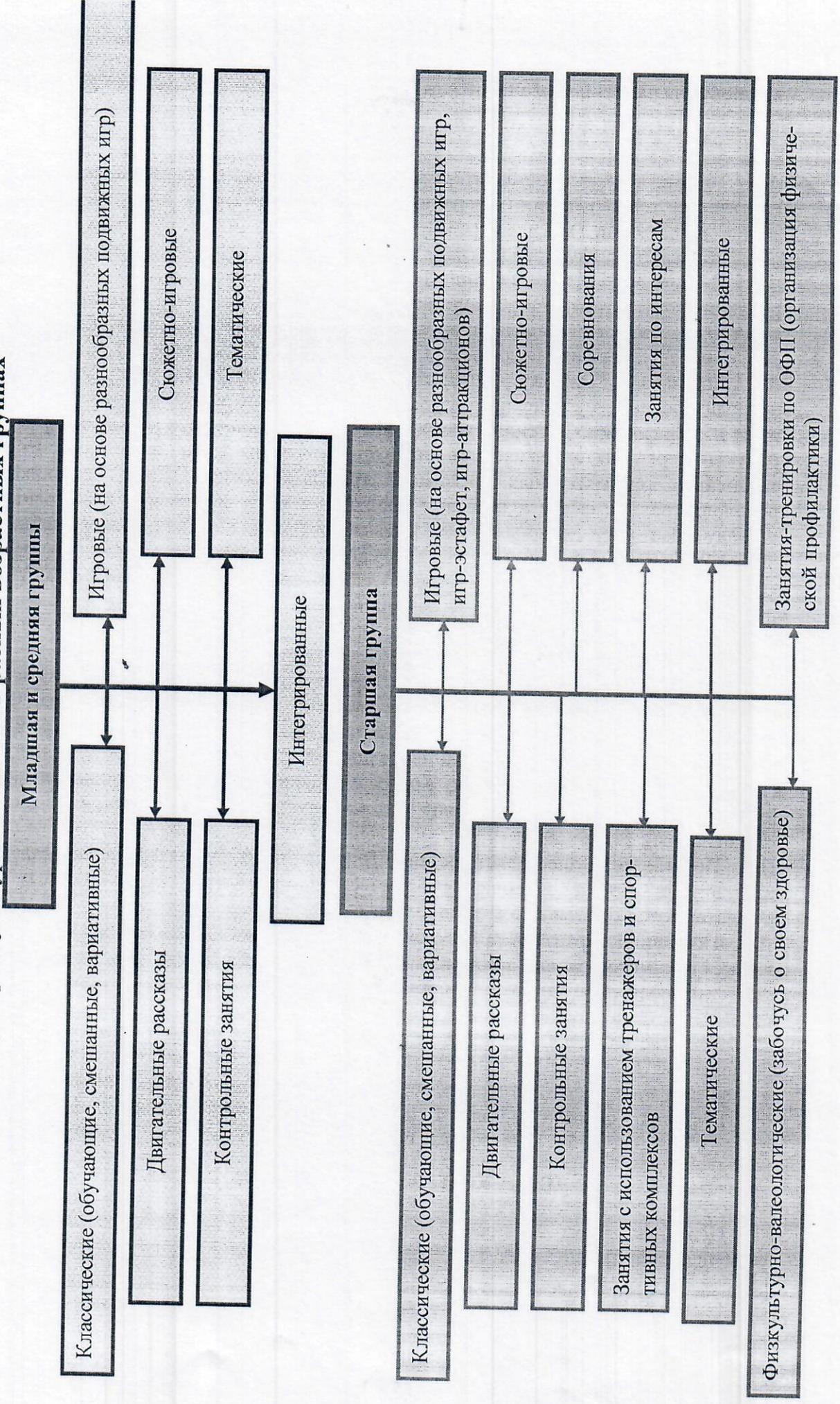
## II. Содержательный раздел программы.

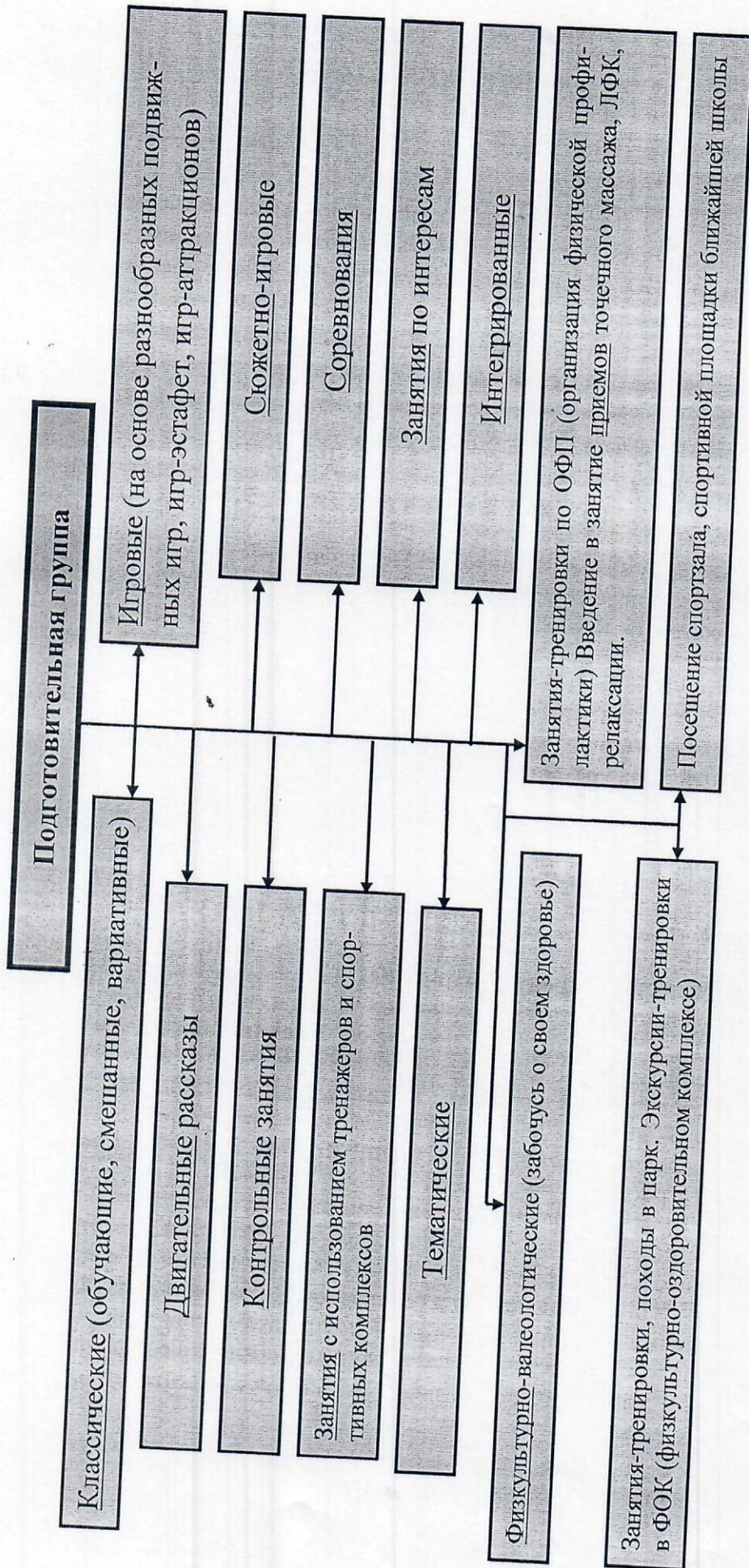
### 2.1. *Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка по физическому развитию, с учётом использования вариативных образовательных программ.*

Образовательная деятельность организуется в соответствии с программой «Детство» и коррекционными программами Н.Н. Ефименко «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста», Ю.А.Кириллова «Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет»



## Виды физкультурных занятий в разных возрастных группах





Физкультурные досуговые мероприятия проводятся как на воздухе, так и в помещении 1-2 раза в месяц, начиная со 2-ой младшей группы, в вечернее время (16-17 часов), в дни, когда нет физкультурных занятий. В каникулярное время (январь) и в

летний период досуг проходит в первую половину дня (9-11 часов). Длительность досуга колеблется от 20 до 50 минут в зависимости от возраста детей.

Спортивные праздники проводятся, начиная со средней группы, 2 - 3 раза в год, длительность физкультурного праздника 1 - 1 час 20 минут. В мероприятиях могут участвовать и дети из соседнего дошкольного учреждения.

	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Досуг	15 – 20 минут	20 – 30 минут	30 – 40 минут	40 – 50 минут
Спортивный праздник	-	2 раза в год до 50 минут	2 – 3 раза в год до 60 минут	

#### Режим двигательной активности детей

На основании СанПиН 2.4.1.3049-13 утверждением 15.05.13 г. № 26., при контроле режима двигательной активности необходимо учитывать: рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок должна составлять 3 – 4 ч. (п. 11.5); рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и другие, объем двигательной активности до 6 – 8 часов в неделю с учетом психофизических особенностей детей (п. 12.2); занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю (п. 12.5).

#### Режим двигательной активности детей МБДОУ детского сада на холодный период года

Режим двигательной активности детей МБДОУ детского сада на теплый период года

#### 2.2. Реализация образовательной области «Физическое развитие» в разных формах работы Основные требования по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» 3 – 4 лет

- Становление мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:
- интерес к физическим упражнениям и совместным подвижным играм в группе и на улице (Социализация, Коммуникация);
  - потребность ежедневно выполнять утреннюю гимнастику.

- Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений:
- процесс освоения детьми разнообразных видов основных и общеразвивающих движений (ходьба, бег, простейшие построения, прыжки, метание, катание, бросание, ловля мяча, лазанье, ползание и т.п.) (Познание);
  - сохранение правильной осанки в различных положениях (Социализация);
  - потребность в правильном выполнении движений; умение оценивать их красоту и выразительность, двигательное творчество, получать удовольствие, радость от двигательной деятельности (Музыка, Социализация, Познание);
  - культура использования спортивного оборудования, инвентаря; воспитание аккуратности, бережливости (Труд, Социализация).
- Развитие физических качеств: ориентация в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно; равновесие при выполнении разнообразных движений; координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости (Безопасность, Познание, Социализация, Музыка).
- Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям:
- реакция на речевые сигналы («Беги!», «Стой!», «Лови!», «Бросай!», «Прыгай!» и т. п.) и правила выполнения упражнений и игр (Коммуникация, Социализация);
  - катание на санках, трёхколесном велосипеде, ходьба на лыжах (Безопасность, Коммуникация, Социализация);
  - умение согласовывать действия со сверстниками, быть аккуратным в движениях и перемещениях, соблюдать двигательную безопасность (Социализация, Безопасность);
  - инициативность, активность, самостоятельность в подвижных играх, в ходе совместной и индивидуальной двигательной деятельности детей (Социализация, Коммуникация).

#### *Перспективно-тематический план во второй младшей группе (3-4 года)*

#### *Основные требования по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» 4 – 5 лет*

- Становление мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:
- интерес и самостоятельность в двигательной деятельности, её различных формах; активизировать творчество детей (Социализация, Коммуникация, Музыка);
  - самостоятельная активность детей с использованием физкультурного оборудования и инвентаря в подвижных играх в группе и на улице (Социализация, Коммуникация, Труд).

- Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений:
  - двигательные умения и навыки; умения их самостоятельного применения и использования детьми (Безопасность, Социализация, Коммуникация);
  - умения согласованно ходить, бегать, соблюдать красоту, лёгкость и грацию движений, демонстрируя пластичность и выразительность, свои двигательные возможности (Музыка, Социализация);
  - различные варианты ползания и лазанья, прыжков, метаний и бросания предметов вдаль, ловли, техника выполнения движений (Социализация);
  - формирование правильной осанки (Социализация);
  - опыт подвижных игр у детей; детская самостоятельность в них, инициативность (Социализация, Коммуникация).
- Развитие физических качеств: ориентации в пространстве, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и т.п.
- Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям:
- кругозор детей в области спортивных игр; представления об их разнообразии и пользе (Социализация, Познание);
  - катание на двухколёсном велосипеде, (Безопасность, Социализация, Коммуникация);
  - инициативность, активность, самостоятельность во всех формах двигательной деятельности, умение сотрудничать и помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх (Социализация, Коммуникация);
  - стремление действовать по правилам, соблюдать их.

#### *Перспективно-тематический план в средней группе (4-5 лет)*

### ***Основные требования по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» 5 – 6 лет***

- Становление мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:
- уровень осознанного выполнения движений детьми; потребность в самостоятельной двигательной активности, социальных движениях со сверстниками (Социализация, Коммуникация, Познание);
- самостоятельность в организации подвижных игр, спортивных упражнений и игр на прогулке и в помещении, свободного использования спортивного инвентаря и физкультурного оборудования (Социализация, Коммуникация, Труд);
- стремление детей помогать взрослому в подготовке физкультурной среды группы, спортивной площадки и зала к занятиям физической культурой (Труд, Социализация);

- стремление организовывать игры-соревнования, игры-эстафеты и участвовать в них (Социализация, Коммуникация).
- Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений:
- совершенствование основных движений дошкольников, двигательные умения и навыки по линии изменения темпа, ритма их выполнения, чередования, ориентации в пространстве, координации выполнения движений, удержания равновесия (Безопасность, Социализация, Коммуникация, Музыка);
- формирование правильной осанки (Социализация);
- потребность в красивом, грациозном и ритмичном выполнении упражнений, сочетая движения с музыкой, демонстрируя культуру освоения основных движений (Музыка, Социализация).
- Развитие физических качеств:
  - совершенствование физические качества во всех видах двигательной активности (Безопасность, Социализация).
- Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям:
  - интерес детей к различным видам спорта; обогащение представления о них, спортивных достижениях нашей страны, олимпийских победах (Познание, Социализация);
  - умения в катании на санках, велосипеде и самокате, (Безопасность, Социализация, Коммуникация);
  - спортивные игры (городки, бадминтон, элементы футбола, хоккея, баскетбола) (Безопасность, Социализация, Коммуникация);
  - инициативность, активность, самостоятельность, произвольность во всех формах двигательной деятельности;
  - сотрудничество, кооперация в совместной двигательной деятельности, умение помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх, поддерживать достижения сверстников, переживать за общие победы в соревнованиях и эстафетах (Социализация, Коммуникация);
  - стремление действовать по правилам, соблюдая их;
  - творчество в двигательной деятельности.

#### *Перспективно-тематический план в старшей группе (5-6 лет)*

*Основные требования по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» 6 – 7 лет*

- Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании:
  - потребность в ежедневной двигательной активности;
  - потребность в аккуратном обращении со спортивным инвентарём, физкультурным оборудованием, следить за его состоянием (Труд).
- Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений:
  - культура движений, техника их выполнения;
  - качество навыков и качество движений;
  - совершенствование основные движения: соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползание, бросание и ловля мяча, метание в цель, соотнесение движений друг с другом в более сложных упражнениях и играх, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме с сохранением равновесия, координации и ориентации в пространстве (Безопасность, Социализация, Познание, Музыка);
  - техника выполнения основных движений, спортивных упражнений (Безопасность, Социализация, Познание);
  - самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры, организовывать игры-соревнования, оказывать детям помощь в комбинировании подвижных игр, придумывании новых, развивать творчество (Социализация, Коммуникация).
- Развитие физических качеств:
  - самостоятельность детей в их развитии во всех видах двигательной деятельности (Безопасность, Социализация).
- Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям:
  - интерес к спортивным играм и упражнениям, занятиям в спортивных секциях и группах (Познание, Социализация);
  - чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на олимпиадах (Социализация);
  - обучение играм в городки, бадминтон, элементам баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса и др. (Познание, Социализация);
  - инициативность, активность, самостоятельность, выдержка, настойчивость, смелость, организованность, самоконтроль, самооценку, уверенность в своих силах, двигательное творчество (Социализация, Коммуникация);
  - социально-нравственные проявления детей в двигательной деятельности.

### 1.3. Содержание коррекционной работы

У детей с ОНР наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам:

- **Развитие физических качеств.** Низкий уровень ловкости и быстроты. По выносливости, силе и гибкости отставающих не выявлено;
  - **Степень сформированности двигательных навыков.** Отсутствие автоматизации движений и низкая обучаемость. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти).
- В связи с этим физическое воспитание детей с речевой патологией должно учитывать характерные особенности детей с данным диагнозом.

- В процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста решаются следующие задачи:
- закаливание организма с целью укрепления сердечно – сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме;
  - создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
  - непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учётом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических);
  - формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
  - развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, умения сохранять равновесие;
  - формирование широкого круга игровых действий;
  - воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней;
  - ежедневное использование таких форм работы по физическому воспитанию детей, как утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, физические упражнения, игры и упражнения на прогулке, а также соревновательные формы работы: игры – соревнования и эстафеты.

Отличительными чертами работы с детьми с ОНР являются: большее количество повторений при показе упражнений; более продолжительный показ упражнений и неоднократное детальное объяснение при показе фотографий, рисунков, схем и др.; более длительное запоминание расположения в зале зрительных ориентиров, замедленная реакция на звуковые сигналы и другое.

**От 5 до 6 лет**

**Задачи:**

- осуществлять непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учётом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических) детей шестого года жизни;
- развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность и точность действий, способность поддерживать равновесие;
- совершенствовать навыки ориентировки в пространстве;
- использовать такие формы работы, как игры – соревнования, эстафеты.

### *Перспективно-тематический план в старшей логопедической группе (5-6 лет)*

**От 6 до 7 лет**

**Задачи:**

- совершенствовать жизненно необходимые виды двигательных действий (ходьбу, бег, лазание, прыжки, ползание и лазание, бросание, ловлю и метание) с учётом этапности развития нервной системы, психики и моторики;
- добиваться развития физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, хорошей ориентировки в пространстве, чувства равновесия, умения проявлять силу и выносливость);
- воспитывать выдержку, смелость, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициативность, фантазию, творческие способности, интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней;
- способствовать формированию широкого круга игровых действий.

### *Перспективно-тематический план в подготовительной логопедической группе (6 – 7 лет)*

**Модель взаимодействия специалистов в коррекционно-образовательном пространстве ДОУ**

Выполнение задач по коррекции речевых нарушений, нарушений слуха и формированию правильной речи дошкольников, выполняющей в полном объёме коммуникативную функцию, обеспечивается благодаря комплексному подходу к коррекции недостатков развития, тесной взаимосвязи специалистов педагогического и медицинского профилей.

*Заведующий детским садом* производит зачисление детей в логопедические группы, направляет воспитанников логопедических групп в Городской психолого-медико-педагогический центр.

*Заместитель заведующего по ВМР* обеспечивает организацию воспитательно-образовательного процесса в МБДОУ, обеспечивает организацию специалистов, осуществляющих сопровождение ребёнка с ОВЗ, обеспечивает по-

вышение профессиональной компетенции специалистов, а так же организует взаимодействие с семьёй ребёнка с ОВЗ и различными социальными партнёрами.

**Учитель-логопед** проводит работу по коррекции речевых недостатков во время непосредственно образовательной деятельности (коммуникативной, коррекционной и восприятия художественной литературы), совместной деятельности педагога с ребёнком с ОВЗ, при оречевлении режимных моментов.

**Учитель-дефектолог** проводит работу по коррекции слухо-речевых недостатков во время непосредственно образовательной деятельности (коммуникативной, коррекционной, познавательной и восприятия художественной литературы), совместной деятельности педагога с ребёнком с ОВЗ, при оречевлении режимных моментов.

Воспитатель, инструктор по физической культуре и музыкальный руководитель планируют свои занятия в соответствии с рекомендациями, полученными от логопеда или дефектолога и исходя из общего тематического планирования.

**Воспитатель** развивает мелкую моторику воспитанников во время конструирования, рисования, лепки и аппликации, общую моторику – во время прогулок; закрепляет речевые навыки во время режимных моментах, при выполнении заданий логопеда во второй половине дня.

**Инструктор по физической культуре** проводит работу по развитию общей и мелкой моторики, постановке правильного дыхания, развитие координации речи и движения.

**Музыкальный руководитель** обеспечивает развитие темпа, ритма мелодики речевых и неречевых звуков, развитие слухового восприятия, развитие силы голоса.

**Педагог-психолог** осуществляет руководство работой по сенсорному развитию и развитию психических функций, способствует адаптации и социализации детей с ОВЗ в условиях детского сада.

**Старшая медицинская сестра** обеспечивает сопровождение развития ребёнка с ОВЗ, а так же разрабатывает комплекс оздоровительно-профилактических мероприятий.

Родители воспитанников взаимодействуют с педагогами по вопросам реализации основной общеобразовательной программы и вопросам коррекции речевых и слухоречевых нарушений.

Специалисты, осуществляющие сопровождение ребёнка, реализуют следующие профессиональные функции:

- диагностическую (определяют причину трудности с помощью комплексной диагностики);
- проектную (разрабатывают на основе принципа единства диагностики и коррекции индивидуальный маршрут сопровождения);
- сопровождающую (реализуют индивидуальный маршрут сопровождения);
- аналитическую (анализируют результаты реализации образовательных маршрутов).

Организационно-управленческой формой сопровождения является психолого-медико-педагогический консилиум ДОУ (ПМПк), который решает задачу взаимодействия специалистов.

#### *Перспективный план заседаний ПМПк ДОУ*

Параллельно с физическим развитием идёт обучение детей основам культуры здоровья. Валеологический материал органично включается в структуру занятий, способствуя расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, о безопасности жизнедеятельности. С детьми разучиваются комплексы упражнений, направленных на профилактику плоскостопия, дыхательной системы, формируются навыки самомассажа.

В целях оздоровления организма ребёнка во всех группах проводятся различные виды закаливания. В яслях это воздушные ванны и ходьба по корригирующим дорожкам. В младшей и средней группах добавляется дыхательная гимнастика и точечный массаж. В старших группах - массаж стопы (су-джок), обширное умывание по методу Уманского, сухое обтирание, восточная гимнастика на постели, уход за полостью рта.

#### *1.4. Планируемые результаты освоения детьми рабочей программы*

*Дети 3 – 4 лет к концу года могут:*

1. Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
2. Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
3. Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
4. Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
5. Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
6. Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
7. Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

*Дети 4 – 5 лет к концу года могут:*

1. Хорошо ориентироваться в пространстве, используя всю площадь зала;

2. Быстро сменяют положение тела и направление.

3. Реагируют на сигналы во время различных действий: кружения, легких прыжков на батуте, удерживания равновесия на балансирах, бега по мягким бумагам и т. д.; при этом необходима страховка со стороны педагога.

#### *Дети 5 – 6 лет к концу года могут:*

1. Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
2. Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
3. Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); в обозначенное место с высоты 30 см; в длину с места (не менее 80 см); с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); через короткую и длинную скакалку;
4. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 – 4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м);
5. Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
6. Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами;
7. Вести мяч, отбивать от пола.

#### *Дети 6 – 7 лет к концу года могут:*

1. Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
2. Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см., с разбега – 180 см, в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
3. Могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 12 м, метать предметы в движущуюся цель.
4. Умеют перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
5. Выполняют физические упражнения из разных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

6. Ходят на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимаются на горку и спускаются с нее, тор-мозят при спуске.

### 1.5. Система мониторинга достижения детьми планируемого результата освоения программы. Дети 3 – 4 лет

#### 1. Длина тела

Для определения соответствия роста возрастным нормам можно воспользоваться следующими формулами:

Рост мальчика =  $(6 * \text{возраст}) + 77$

Рост девочки =  $(6 * \text{возраст}) + 76$

#### 2. Масса тела

Масса тела может рассчитываться по формуле:  $2 * \text{возраст} + 9$ . Превышение массы тела на 10% называется ожирением и требует коррекции

Возраст (лет)	Тип ребёнка	Средний рост (см)	Отклонение (см)	Средняя масса отклонение (кг)	Отклонение (кг)
3 года	Б (большой)	105.4	2.8	16.8	2.5
	С (средний)	98.7	2.5	13.4	1.9
	М (маленький)	91.3	1.9	11.3	1.6

#### 3. Окружность грудной клетки (ОГК) (см)

Мальчики - 53,6

Девочки - 53,0

4. Индекс Пинье (%) О пропорциональности развития тела можно судить с помощью определения антропометрических коэффициентов или индексу Пинье, который рассчитывается по формуле:

ИП =  $\text{рост (см)} - [\text{масса (кг)} + \text{ОГК (см)}]$  Стандартные показатели ИП у детей:

Мальчики - 25, 7

Девочки - 27, 1

Чем меньше индекс Пинье, тем крепче телосложение.

#### 5. Коэффициент выносливости (КВ)

Коэффициент выносливости рассчитывается по формуле:

$$KB = П * 100 / ПД, \text{ где } П - \text{ пульс, } ПД - \text{ пульсовое давление}$$

Пульсовое давление определяется разностью между систолическим (максимальным) и диастолическим (минимальным) артериальным давлением (АД). Максимальное АД можно рассчитать по формуле:

$$100 + Н, \text{ где } Н - \text{ возраст в годах.}$$

Допустимые колебания + 15 мм рт. ст. Минимальное АД составляет  $1/2 \dots 2/3$  от максимального.

Стандартными показателями KB у детей, являются: 3-х лет - > 30;

## **6. Оценка темпов прироста физических качеств**

### **1) Быстрота**

Бег за воспитателем и к нему, в разных направлениях. В медленном темпе 30 - 14 сек, расстояние до 80 м. На скорость - расстояние до 10 метров. После отдыха нужно предложить ребёнку ещё попытку.

Минимальный результат бега на 10 метров = 10,2 сек.

### **2) Сила**

Сила рук измеряется ручным динамометром, сила ног - станovým динамометром. Сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места, а сила рук по бросанию предмета:

- метание можно проводить и в помещении, и на площадке. При выполнении необходимо обратить внимание на исходное положение, прицеливание, замах, бросок и сохранение равновесия после броска. Ребёнок совершает 2 - 3 броска; фиксируется лучший результат.

Минимальный результат метания = 2.5 - 3 метра.

- прыжок в длину с места. Для проведения прыжков с места нужно создать необходимые условия, т. е. положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них.

Замеряются результаты от носков в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Минимальный результат прыжка в длину с места = 30 см.

### **3) Ловкость**

Ловкость можно определить по результатам подлезания ребёнка под дугу высотой 40 см. каждому ребёнку даётся по три попытки, засчитывается лучший результат.

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

$$W = \frac{100 * (V2 - V1)}{1/2 * (V2 + V1)}, \text{ где}$$

W - прирост показателей темпов (%); V 1 - исходный уровень; V2 - конечный уровень.

Шкала оценки темпов прироста физических качеств дошкольного возраста

Темпы прироста	Оценка	За счёт чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счёт естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счёт естественного роста и роста естественной двигательной активности
10-15	хорошо	За счёт естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	отлично	За счёт эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

### 7. Качество выполнения различных заданий Критерии оценки:

- Отлично - все элементы упражнений выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения (5 баллов);
- Хорошо - при выполнении теста допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат (4 балла);
- Удовлетворительно - тест выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от заданной модели (3 балла);
- Неудовлетворительно - упражнение практически не выполнено, однако ребёнок делает попытки (1- 2 элемента движения) к его выполнению (2 балла);
- Плохо - ребёнок не предпринимает попыток к выполнению теста, физически не в состоянии его выполнить (0 баллов).

Результаты тестирования в баллах вносятся в протокол тестирования.

Фамилия, имя ребёнка	Пол	Тесты и их оценка			Средний балл
		№ 1	№ 2	№3	
	М	4	3	2	3,6

Средний балл по группе девочек	Д	4,6	3,8	4,2	...	3,6
Средний балл по группе мальчиков	М	5	4,7	5	...	3,5
Средний балл по всей группе (девочек + Мальчиков)	М+Д	4,1	3,1	3,6	...	3,5

### 8. Двигательная активность (ДА)

У детей 3-х лет двигательная активность равняется 6-9 тыс. шагов в сутки

У детей 3-х лет двигательную активность можно измерить с помощью шагомера.

**1 вариант:** Двигательную активность можно измерить с помощью шагомера. Шагомер крепится на пояс, груди или лопатке ребёнка. Двигательная активность измеряется в локомоциях или шагах.

**2 вариант:** Измерить двигательную активность можно путём хронометрирования.

За определенный временной период фиксируется время пассивного состояния ребенка (сидит, стоит, лежит) и время активного состояния ребёнка (идёт, бежит, прыгает). Наблюдение ведётся за одним ребёнком или несколькими детьми одновременно. Затем определяется процент активного и пассивного состояния ребёнка за данный промежуток времени. Нормальным состоянием покоя и движения для дошкольника можно считать 30% покоя и 70% двигательной активности.

Двигательное поведение ребёнка можно отнести к одной из трёх групп по двигательной активности:

**1 группу** составляют дети со средней, нормальной двигательной активностью, обеспечивающей своё временное и целесообразное развитие ребёнка в целом.

**2 группу** составляют дети малоподвижные, т. е. с низкой ДА. Многие из них отличаются повышенной массой тела и различными отклонениями в состоянии здоровья.

**3 группу** составляют дети с большой ДА. Таких детей называют «моторными». Большая ДА, как и малая, имеет отрицательные последствия для организма ребёнка, его сердечно - сосудистой системы. Кроме того, такие дети очень подвержены заболеваниям.

### Уровни освоения программы

**Низкий** - движения ребёнка - импульсивные, напряжённые, скованные, плохо скоординированные; реакция на сигнал замедленная, темп выполнения большинства упражнений медленный. В играх и упражнениях малая активность, интерес сниженный, часто требуется помощь воспитателя, необходим обязательный показ упражнений.

**Средний** - движения ребёнка приобретают произвольность, согласованность, менее скованны и напряжены, наблюдаются перекрёстная координация в движениях рук и ног (ходьбе, беге, лазании), которая проявляется эпизодически. Ребёнок улавливает общую структуру и темп движения, реагирует на сигнал; в подвижных играх активен, эмоционален, иногда нуждается в помощи воспитателя.

**Высокий** - большинство осваиваемых упражнений выполняется ребёнком активно, наблюдается согласованность в движениях рук и ног (в ходьбе и беге); ребёнок хорошо реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним; выдерживает заданный темп, проявляет положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности, самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения.

**Минимальные результаты:**

- Бег на 10 метров ...10.2сек
- Прыжок в длину с места ...30см
- Бросание предмета ...2.5-3м
- Спрыгивание (прыжки в длину) ...15см

**Дети 4 – 5 лет**

**1. Длина тела**

Для определения соответствия роста возрастным нормам можно воспользоваться следующими формулами:

Рост мальчика =  $(6 * \text{возраст}) + 77$

Рост девочки =  $(6 * \text{возраст}) + 76$

**2. Масса тела**

Масса тела может рассчитываться по формуле:  $2 * \text{возраст} + 9$

Превышение массы тела на 10 % называется ожирением и требует коррекции

Возраст (лет)	Тип ребёнка	Средний рост (см)	Отклонение (см)	Средняя масса (кг)	Отклонение(кг)
4 года	Б	113,3	2,2	17,1	2,3
	С	106,2	2,4	15,4	1,5
	М	98,5	2,1	12,2	1,9

Окружность грудной клетки (ОГК) (см): 4-х лет

Мальчики - 54,2

Девочки - 54,4

### 3. Индекс Пинье (%)

О пропорциональности развития тела можно судить с помощью определения антропометрических коэффициентов или индексу Пинье, который рассчитывается по формуле:

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

Стандартные показатели ИП у детей:

4-х лет: Мальчики - 31,3

Девочки - 31,0

Чем меньше индекс Пинье, тем крепче телосложение.

### 4. Коэффициент выносливости (КВ)

Коэффициент выносливости рассчитывается по формуле:  $\text{КВ} = \text{П} * 100 / \text{ПД}$ , где П - пульс, ПД - пульсовое давление

Пульсовое давление определяется разностью между систолическим (максимальным) и диастолическим (минимальным) артериальным давлением (АД).

Максимальное АД можно рассчитать по формуле:  $100 + \text{Н}$ , где Н - возраст в годах.

Допустимые колебания + 15 мм рт. ст. Минимальное АД составляет  $1/2 \dots 2/3$  от максимального.

Стандартными показателями КВ у детей, являются: 4 - х лет -  $> 29$

### 6. Оценка физической работоспособности

Степ - тест (подъём на ступеньку или гимнастическую скамейку высотой до 35 см) предлагают детям две нагрузки воз-растающей мощности:

- подъём на скамейку с частотой восхождений 22 раза в минуту;

- подъём с частотой восхождений 30 раз в минуту.

Длительность каждой нагрузки 2 минуты, а отдыха между ними 3 минуты. Объём работы W, выполненной ребёнком рассчитывается по формуле:  $W = \text{Р} * \text{п} * \text{h}$  (кг\*м/мин), где

Р - масса ребёнка ( кг),

п - число подъёмов на ступеньку в минуту,

h - высота ступеньки (м).

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

Стандартными показателями физической работоспособности детей W (кг \* м/мин) являются:

У детей 4-х лет

Мальчики - 109 + 20,1      Девочки - 105 + 18,7

## **7. Оценка темпов прироста физических качеств**

### **1) Быстрота**

В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. Длина беговой дорожки должна быть на 5 - 7 метров больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5 - 7 метра ставится хорошо видимый с линии старта чертой ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребёнка ком движений на финише. По команде «На старт, внимание» - поднимается флажок, и по команде - «Марш» - ребёнок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребёнку ещё две попытки. Минимальный результат бега на 30 метров = 13,5 секунд.

### **2) Сила**

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

- метание набивного мяча массой 1 кг., проводится способом из - за головы двумя руками. Ребёнок совершает 2 - 3 броска; фиксируется лучший результат. Минимальный результат метания = 90 см.  
- прыжок в длину с места. Для проведения прыжков с места нужно создать необходимые условия, т. е. положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них.

Замеряются результаты от носков в начале прыжка до пяток в конце. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Минимальный результат прыжка в длину с места = 40 см.

### **3) Ловкость**

Определяют по результатам подлезания ребёнка под дугу высотой 40 см. Каждому ребёнку даётся по три попытки, зачитывается лучший результат. Ловкость можно определить по результатам бега на дистанцию 10 м: она определяется как разница во времени, за которое ребёнок пробегает эту дистанцию с поворотом (5м + 5м) И по прямой. Ребёнку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

#### 4) Выносливость

Можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе на дистанции 100 м - для детей 4 - х лет. Тест считается выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок.

#### 5) Гибкость

Гибкость оценивается при помощи упражнения наклона вперёд, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20 - 25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определён со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях не должны сгибаться.

Для оценки темпов при роста показателей физических качеств рекомендуется пользоваться формулой, предложенной в.н. Усаковым:

$$W = \frac{100 * (V2 - V1)}{12 * (V2 + V1)}$$

W - прирост показателей темпов (%); V 1 - исходный уровень; V2 - конечный уровень.

Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста	Оценка	За счёт чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счёт естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счёт естественного роста и роста естественной двигательной активности
10-15	хорошо	За счёт естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	отлично	За счёт эффективного использования естественных сил природы

### 8. Качество выполнения различных заданий

#### Критерии оценки:

- Отлично - все элементы упражнений выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения (5 баллов);
- Хорошо - при выполнении теста допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат (4 балла);
- Удовлетворительно - тест выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от заданной модели (3 балла);
- Неудовлетворительно - упражнение практически не выполнено, однако ребёнок делает попытки (1-2 элемента движения) к его выполнению (2 балла); - Плохо - ребёнок не предпринимает попыток к выполнению теста, физически не в состоянии его выполнить (0 баллов).

Результаты тестирования в баллах вносятся в протокол тестирования.

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

**9. Двигательная активность (ДА) у детей 4-х лет** двигательная активность равняется 6 - 9 тыс. шагов в сутки.

1 вариант: Двигательную активность можно измерить с помощью шагомера. Шагомер крепится на пояс, груди или лопатке ребёнка. Двигательная активность измеряется в локомоциях или шагах.

**2 вариант:** Измерить двигательную активность можно путём хронометрирования. За определенный временной период фиксируется время пассивного состояния ребёнка (сидит, стоит, лежит) и время активного состояния ребёнка (идёт, бегит, прыгает). Наблюдение ведётся за одним ребёнком или несколькими детьми одновременно. Затем определяется процент активного и пассивного состояния ребёнка за данный промежуток времени. Нормальным состоянием покоя и движения для дошкольника можно считать 30% покоя и 70% двигательной активности.

Двигательное поведение ребёнка можно отнести к одной из трёх групп по двигательной активности:

**1 группу** составляют дети со средней, нормальной двигательной активностью, обеспечивающей своё временное и целенаправленное развитие ребёнка в целом.

**2 группу** составляют дети малоподвижные, т. е. с низкой ДА. Многие из них отличаются повышенной массой тела и различными отклонениями в состоянии здоровья.

**3 группу** составляют дети с большой ДА. Таких детей называют «моторными». Большая ДА, как и малая, имеет отрицательные последствия для организма ребёнка, его сердечно - сосудистой системы. Кроме того, такие дети очень подвержены заболеваниям.

Возрастно - половые показатели двигательных качеств детей дошкольного возраста

возраст	пол	Бег на 10м (сек)	Бег на 30м (сек)	Метание на бивного мяча см	Метание мешочка с песком(200гр)		Прыжок в длину с места см	Прыжок в высоту с места см	Стагическое равновесие сек	станование рук	Сила кисти	
					Правая рука	Левая рука					Правая рука	Левая рука
4 год	мальчик	10.5-8.8	3.3-2.4	117-185	2.5-4.1	2.0-3.4	60-90	14-18	3.3-5.1	14-18	3.9-7.5	3.5-7.1
	девочка	10.7-8.7	3.4-2.6	97-178	2.4-3.4	1.8-2.8	55-93	12-15	5.2-8.1	12-15	3.1-6.0	3.2-5.6

### Уровни освоения программы

**Низкий** - ребёнок напряжён, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании); не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с

движениями других детей; отстаёт от общего темпа выполнения упражнений: необходим обязательный показ движения. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

**Средний** - ребёнок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, общепознавательные упражнения, наблюдает нужное направление, основную форму и последовательность действий; действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе; с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения; соблюдает правила в подвижных играх.

**Высокий** - ребёнок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует, в общем для всех темпе; легко находит своё место при совместных построениях и в играх; быстро реагирует на сигнал, перекладывается с одного движения на другое; с большим удовольствием участвует в играх; строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

### Дети 5 – 6 лет

#### 1. Длина тела

Для определения соответствия роста возрастным нормам можно воспользоваться следующими формулами:  
Рост мальчика =  $(6 * \text{возраст}) + 77$       Рост девочки =  $(6 * \text{возраст}) + 76$

#### 2. Масса тела

Масса тела может рассчитываться по формуле:  $2 * \text{возраст} + 9$

Превышение массы тела на 10% называется ожирение и требует коррекции

Возраст (лет)	Тип ребёнка	Средний рост (см)	Отклонение (см)	Средняя масса (кг)	Отклонение (кг)
5 лет	Б	120,4	2,9	24,3	2,4
	С	111,6	2,7	16,3	2,1
	М	104,0	2,2	13,9	1,9

#### 3. Окружность грудной клетки (ОГК) (см)

Мальчики - 56,4      Девочки - 55,9

#### 4. Индекс Пинье (%)

В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. беговой дорожки должна быть на 5 - 7 метров больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5 - 7 метра ставится хорошо видимый с линии старта чертой ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребёнка движения на финише. По команде «На старт, внимание» - поднимается флажок, и по команде - «Марш» - ребёнок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребёнку ещё две попытки. Минимальный результат бега на 30 метров = 9,5 - 10 секунд.

## 2) Сила

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

- метание набивного мяча массой 1 кг., проводится способом из - за головы двумя руками. Ребёнок совершает 2 - 3 броска; фиксируется лучший результат. Минимальный результат метания = 1,3 метра.

- прыжок в длину с места. Для проведения прыжков с места нужно создать необходимые условия, т. е. положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них.

Замеряются результаты от носков в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Минимальный результат прыжка в длину с места = 0,5 метров.

## 3) Ловкость

Ловкость можно определить по результатам бега на дистанцию 10 м: она определяется как разница во времени, за которое ребёнок пробегает эту дистанцию с поворотом (5м + 5м) и по прямой. Ребёнку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

## 4) Выносливость

Можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе на дистанции 100 м - для детей 4 - х лет 200 м - для детей 5 - и лет.

## 5) Гибкость