**Тема опыта:**

**«Двигательная активность как средство развития двигательных способностей старших дошкольников»**

**Автор опыта:**

Жохеева Елизавета Михайловна, воспитатель государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения Ненецкого автономного округа «Центр развития ребенка – детский сад «Радуга»

**Информация об опыте**

**Условия возникновения и становления опыта**

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Ненецкого автономного округа «Центр развития ребёнка – детский сад «Радуга» работает по собственной образовательной программе, разработанной на основе примерной общеобразовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Одним из приоритетных направлений деятельности образовательной организации по реализации основной общеобразовательной программы является физическое развитие.

Анкетирование родителей показало, что они заинтересованы в физическом развитии детей, в приобретении ими таких качеств как сила, ловкость, координация и гибкость, крупная и мелкая моторика рук.

Безусловно, развитие подобных качеств ребёнка требует дополнительных систематических занятий, в том числе, в различных спортивных секциях. Но в силу современного ритма жизни, занятости на работе и дома, немалых финансовых затрат на дополнительное образование родители не всегда могут уделить должное внимание этой составляющей развития ребенка.

Дома родители стараются развлечь ребенка спокойными играми: интеллектуальными, дидактическими, настольными играми, рисованием, а также просмотром мультфильмов. Это, безусловно, способствует снижению двигательной активности, а, следовательно, уровня здоровья и физического развития подрастающего поколения.

Таким образом, возложенная на коллектив образовательной организации ответственность за физическое развитие детей подвигла на поиск новых, более эффективных методов его реализации.

В процессе наблюдения было отмечено, что основная часть детей дошкольного возраста проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, но при этом не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений, быстро устает, что говорит о недостаточно развитых двигательных способностях детей.

Исходя из этого, сделан вывод, что решением данной проблемы является внедрение в воспитательно-образовательный процесс технологии проведения занятий, направленных на повышение двигательной активности старших дошкольников.

Работа над проблемой развития двигательных способностей детей через внедрение в воспитательно-образовательный процесс технологии проведения занятий, направленных на повышение двигательной активности дошкольников ведётся в течение трёх лет. В поисках интересных методов и технологий используются программы: «Здоровье» В. Алямовской, «Зелёный огонёк здоровья» М. Картушиной, «Планета детства» Т. Тарановой.

**Факторами, послужившими к становлению данного опыта, являются:**  
- наблюдение за детьми в процессе подвижной деятельности;  
- анализ данных, полученных в результате исследования по методике Т.А. Тарасовой «Определение уровня развития двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Подготовительная группа | 2020-2021 учебный год | | |
| высокий | средний | низкий |
| Уровень развития двигательных способностей детей  (способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями в изменяющихся условиях;  способность сохранять статистическую позу; способности к ориентации в пространстве; точность движения и скорость реакции; способность к ритму) | 10% | 50% | 40% |

- желание взрослого находиться в поиске, постоянно предлагать ребенку новые идеи подвижных игр, физических упражнений, стимулировать его двигательную активность.

**Актуальность опыта**

Необходимым условием нормального развития организма ребёнка является двигательная активность, от которой зависит его положительное нервно-психическое состояние, нормальный рост и развитие, уровень функциональных возможностей и работоспособность.

Кроме того, ограничение двигательной активности детей противоречит потребностям растущего организма. Двигательная активность – это деятельность, основным компонентом которой является движение и которая направлена на физическое и двигательное развитие ребёнка.

Образовательная область «Физическое развитие» ФГОС ДО включает приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки).

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).

Для решения данной проблемы постановлением Правительства Российской Федерации №4 от 16 января 2015 года принята Федеральная целевая программа «Развития физической культуры и спорта в РФ на 2016-2020 годы», а также приказом Министерства образования и науки РФ от 28 декабря 2010 г. №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в частности охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

Одной из важных задач, решаемых посредством реализации выступает стремление внести в процесс учебно-воспитательных занятий физической культурой оздоровительные технологии, которые будут способствовать сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста, соответствующему «Санитарно - эпидемиологическим требованием к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольного образовательного учреждения – СанПин 2.4.1.3049-13».

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обусловливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы «От рождения до школы» в виде целевых ориентиров.

Поиск путей повышения двигательной активности детей в дошкольной образовательной организации остается одной из проблем дошкольной педагогики. Разрешение этой проблемы учеными видится в усилении организованных форм двигательной деятельности (З.И. Ермакова, Н.Т. Лебедева, Г.В. Сендек, Ф.Г. Фролов, Д.М. Шептицкий и др.).

**Ведущая педагогическая идея опыта**

Повышение уровня развития двигательных способностей детей дошкольного возраста предполагает создание условий, следовательно, ведущая педагогическая идея заключается в определении форм и методов, способствующих двигательной активности дошкольников.

**Длительность работы над опытом**

Работа была обозначена как реализация цикличной системы решения проблемы и соответственно разделенная на три цикла:  
I цикл – обнаружение противоречия, срок реализации 2020-2021 год, предполагал обнаружение проблемы, подбор диагностического материала и выявление уровня развития двигательных способностей детей.  
II цикл – решение противоречия – 2021-2022, 2022-2023 учебные года, предполагал разработку тематического плана занятий и организацию двигательной деятельности в условиях детского сада.  
III цикл – результативность решения противоречия – 2022-2023 учебный год, предполагал диагностику развития двигательных способностей детей.

**Диапазон опыта**

Диапазон опыта представлен системой работы воспитателя дошкольной образовательной организации по активизации двигательной активности, способствующей развитию двигательных способностей старших дошкольников.

**Теоретическая база опыта**

В общей системе многостороннего и гармоничного развития человека физическое развитие ребенка дошкольного возраста занимает особое место.

Уже в детском саду закладываются основы правильного физического развития и крепкого здоровья. В эти годы происходит начальное воспитание физических качеств, а также становление двигательной деятельности. Через движение ребенок познает окружающий мир, происходит удовлетворение биологических потребностей организма [9].

Двигательная активность является биологической потребностью организма, от ее удовлетворения зависит здоровье детей, их общее и физическое развитие. Она является производной не только от индивидуальных особенностей детей, но и от двигательного режима в доме и в детской образовательной организации.

Данная активность является основой индивидуального развития и жизнеобеспечения организма каждого ребенка [14]. Она подчинена основному закону здоровья: приобретаем, расходуя, сформулированному И.А. Аршавским Теория индивидуального развития ребенка основана на энергетическом правиле двигательной активности, согласно которой особенности энергетики на уровне целостного организма и его клеточных элементов зависят от характера функционирования скелетных мышц в разном возрасте.

Двигательная активность – средство полноценного развития и подготовки детей. Движения принадлежат к фундаментальным и сложным явлением природы. С философских позиций движение подчеркивает диалектическое единство живой и неживой природы.

Движение привлекло к себе внимание ученых всевозможных направлений, его изучали физики (И. Ньютон, А. Эйнштейн), биологи (Ч. Дарвин, И. Мечников), ученые физиологи (И.М. Сеченов, И.П. Павлов, А.А. Ухтомский, Л.А. Орбели), специалисты по психологии (Б.М. Теплов, А.Р. Лурия) и др. [7].

Движение человека занимает особое место в исследованиях ученых специалистов по физической культуре и спорту Н.Г. Озолина, В.М. Дьячкова, А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева и др. [6].

Прирожденное влечение к движению подарила ребенку природа, снабдив довольно ценным ощущением – чувством «мышечной радости», которое он испытывает, двигаясь. Высокая подвижность дошкольника – «его естественная стихия» считал Е.А. Аркин [4].

Двигательные функции неразделимо связаны с жизненно необходимыми системами организма: кровообращение, дыхание, начиная с внешнего дыхания и кончая дыханием на клеточном уровне.

Таким образом, совершенствование движений развивает не только лишь двигательные возможности человека, но и в тоже время расширяет запасные способности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, развивает их регуляторные аппараты.

Сотрудниками лаборатории российского физиолога И.А. Аршавского зафиксирована прямая зависимость формирования деятельности сердечно-сосудистой системы от активности скелетной мускулатуры. Подобная взаимосвязь выявлена еще и во взаимодействии системы с мышечной деятельностью.

Так же положительное воздействие оказывает рациональная двигательная активность на нервную систему и психическое развитие дошкольника, увеличивает иммунитет и биологические свойства организма, его устойчивость к инфекции [19].

Понятие «двигательная активность» включает в себя необходимую сумму движений, производимых человеком в процессе его жизнедеятельности. В дошкольном возрасте двигательная активность условно делится на 3 составные части:

* динамичность в процессе физического воспитания;
* физическая активность, которая осуществляется во время обучения, общественно полезной и трудовой деятельности;
* внезапная физическая активность в свободное время. Эти составляющие неразрывно связаны между собой.

Изучение психолого-педагогической литературы показало, что двигательная активность определяется как:

* важное проявление жизни, естественное влечение к физическому и психическому развитию (Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева);
* основная база персонального развития и жизнеобеспечения организма ребенка, которая подчиняется главному закону здоровья: приобретаем, расходуя (И.А. Аршавский);
* кинетический (двигательный) момент, определяющий развитие организма и нервной системы вместе с генетическим и сенсорным факторами (Н.А. Бернштейн, Г. Шеперд);
* удовлетворенность в личных побуждениях ребенка, внутренней необходимости в виде инстинкта «радость движения» (Ю.Ф. Змановский и др.).

Такие авторы как, М.А. Рунова, Т.В. Хабарова, Э.Я. Степаненкова выделяют три уровня двигательной активности: высокий, средний, низкий.

Высокий уровень двигательной активности. Для детей старшего дошкольного возраста свойственна высокая подвижность, высокий уровень развития основных видов движений, довольно богатый двигательный опыт, который позволяет обогатить свою самостоятельную деятельность. Определенные дети этой группы выделяются повышенной психомоторной возбудимостью, гиперактивностью.

Средний уровень двигательной активности. Дети имеют средние и высокие показатели физической подготовленности и высокий уровень развития двигательных качеств, для них свойственно многообразие самостоятельной двигательной деятельности.

Низкий уровень двигательной активности - это малоподвижные дети, у которых прослеживается отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов, общая пассивность, застенчивость, обидчивость, у них никак не проявляются какие-либо закономерные изменения в реакциях сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку [14].

В последнее время в системе дошкольного образования остро стоит проблема, связанная с большими умственными и физическими перегрузками, которые испытывают дети в ДОО. Многие авторы отмечают, что это связано с возрастанием объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности детей.

Специалисты считают, что образовательный процесс в детском саду перегружен интеллектуальными статическими, в том числе дополнительными занятиями на платной основе, среди которых обучение чтению, письму, изобразительной деятельности, шахматам и др.

Это, в свою очередь, ведет к ухудшению физического развития ребенка, снижает его возможности для удовлетворения биологической потребности в двигательной активность.

Как отмечает О.А. Парфёнова [27], современную жизнь невозможно представить без использования компьютеров, телефонов и других, электронных гаджетов, приобщение, к которым происходит сегодня довольно рано. Дома родители стараются развлечь ребенка спокойными играми: интеллектуальными, дидактическими, настольными играми, рисованием, а также просмотром мультфильмов, что, безусловно, способствует снижению уровня здоровья подрастающего поколения.

Исследованиями установлено, что за последнее десятилетие сокращается количество детей, отнесенных к первой группе здоровья, в то же время возрастает численность детей с третьей, четвертой и пятой группами здоровья [12].

Многие исследования свидетельствуют о том, что значительно возросло количество детей с ослабленным здоровьем, с частыми простудными заболеваниями, нарушениями осанки, излишним весом. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из них – малоподвижный образ жизни [19].

Так, А.С. Галанов утверждает, что снижение естественной двигательной активности у детей ведёт к расстройству центральной нервной системы и внутренних органов: понижается эмоциональный тонус, ослабляется нервно-мышечный аппарат, слабее работают сердечно-сосудистая и дыхательная системы. А значит, ослабляется организм в целом, что ведёт к более частым заболеваниям.

Т.П. Завьялова [17], Т.В. Иванова [19] выделяют перечень симптомов, отмечаемых у детей дошкольного и школьного возраста: головные боли, боли в области спины и шеи, нервозность, зрительное утомление, слабость, общее утомление, нарушение цветового восприятия.

Как отмечает С.А. Медведева [23] нарушение осанки, помимо значительного внешнего дефекта, нередко сопровождается расстройствами деятельности внутренних органов, отрицательно сказывается на нервной деятельности, сопровождается быстрым наступлением утомления, а нередко головными болями. Именно с нарушений в позвоночнике начинаются серьезные беды, а уже потом, те опасные заболевания, которые заставляют нас задуматься о своем здоровье.

Дети дошкольного возраста в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. количество движений, производящих ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что дети большую часть времени пребывают в статическом положении.

Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц, отвечающие за удержание тела в вертикальном положении (мышцы позы), склонны к повышению тонуса и при неблагоприятных длительно действующих факторах могут укорачиваться.

Другие мышцы осуществляют в основном функцию движения и при действии неблагоприятных факторов (например, гиподинамии, низкой двигательной активности) ослабевают и удлиняются [17].

По мнению Н.К. Смирнова [13] снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры, влечет за собой снижение иммунитета, задержку возрастного развития быстроты, координации движений, выносливости, искривление позвоночника, плоскостопия, нарушение осанки, ухудшаются показатели дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем.

Ученые считают, что именно в период дошкольного возраста позвоночник находится в стадии интенсивного формирования, поэтому любые неблагоприятные воздействия могут легко привести к возникновению деформации его различных звеньев [19].

Необходимо отметить, что недостаточно эффективно выстроенный процесс физического воспитания детей в дошкольных образовательных организациях, ограничение объема двигательной активности влечет за собой появление многих болезней и недугов, связанных с психическим состоянием.

В.Г. Алямовская, Т.А. Бекетова [1] констатируют, что проблема психического состояния обучаемых в ДОО, его эмоционального самочувствия является одной из самых актуальных, так как доказано, что между душевным равновесием и физическим здоровьем существует тесная взаимосвязь, и положительное эмоциональное состояние является одним из важнейших условий развития личности.

В.Г. Алямовская [1] рассматривает психологическое состояние как психологическое явление, достаточно сложное по структуре, отражающее взаимодействие человека с жизненной средой. По данным М.А. Руновой [22], З.П. Красношлык [23] длительные статические нагрузки, снижение двигательной активности значимый психологический фактор. Её дефицит резко и отрицательно сказывается на состоянии психофизического здоровья, снижается работоспособность ребенка. Это связано с повышением требований к организму ребенка в период подготовки к школе.

В научно-методической литературе рассматривают состояния: отрицательные, положительные, волевые, эмоциональные, когнитивные, напряжения и тревоги. К психическим состояниям психологи относят утомление, фрустрацию, удовлетворенность и другие. Специалисты выделяют эмоциональный компонент, который раскрывает такие состояния как тонус, активацию напряжение и стресс [1].

Двигательная активность поддерживает постоянный тонус нервных центров, тканей, органов, предусматривает их готовность к работе. Тонус активизируется в готовности ребенка к работе, в субъективном ощущении внутренней собственности.

Это проявляется: плохой работоспособностью, несообразительностью, вялостью, что говорит о плохой реакции на возникающие жизненные трудности. Если эти симптомы не проявляются, то это говорит о положительном тонусе. Желание изменить ситуацию, отношение к проблемам, в этом помогает активизация, которая проявляется активной работоспособностью.

Специалисты выделяют еще одно психическое состояние, связанное с дефицитом двигательной активности - напряжение, которое проявляется ожиданием плохих проблем, событий для человека, которые сопровождаются различными неблагоприятными ощущениями, проблемами, дискомфортом, тревогой, переживаниями, страхами и другими симптомами. Напряжения бывают физическими, интеллектуальными, эмоциональными, сенсорными.

В результате исследования было выявлено, что на фоне увеличенной образовательной нагрузки у 68 % детей в старшей группе отмечается повышенная и высокая степень невротизации. А среди воспитанников выпускных групп уже 80 % имело повышенный уровень невротизации [22].

По мнению многих авторов, причина прогрессирующей невротизации современных детей заключается в том, что значительную часть своей жизни ребенок проживает в стрессовой среде.

Согласно В.Г. Алямовской [2], З.П. Красношлык [23], это происходит из-за кумуляции стрессовых факторов, которые приводят:

- к ухудшению психологического здоровья детей;

- к ухудшению дисциплины;

- к снижению показателей усвоения учебного материала;

- к усложнению межличностных отношений между сверстниками и семьей. Это происходит именно в состоянии стресса, так как создаются условия для девиантного поведения детей.

Многочисленными исследователями было доказано, что стресс отрицательно действует на организм человека, на личность и его отношение к окружающему миру.

Различные виды стресса включают гормональные системы организма человека, которые приводят к различным типам заболевания. Если нагрузка превышает устойчивость человека к неблагоприятным воздействиям, то возникают отрицательные состояния.

И.В. Пичугина [17] также подчеркивает, что небольшой стресс не воздействует разрушительно на организм здорового человека, а частично адаптирует его к резервным возможностям человека.

С.А Медведева [27] с другими авторами подчеркивает, что надежными ориентирами при этом могут быть проявление у детей чувства бодрости, радости, азарта, рассеянности, стыда, страха, тревоги, вины и т.п. Индикатором этих чувств является настроение ребенка.

Как утверждает И.В. Пичугина [21] психоэмоциональные напряжения приводят к неврозам, при этом ухудшаются управления функциями организма. Из-за этого дети не просто становятся раздражительными и обидчивыми, но часто жалуются на головную боль. Кроме того, у них могут быть нарушения ритма сердечной деятельности, часто отмечается повышение артериального давления.

В дошкольных образовательных организациях в стрессовой ситуации адаптационный процесс чаще протекает как реакция приспособления. И у детей, как способ защитного поведения, очень часто проявляется социальная маска.

Специалисты отмечают, что к старшему дошкольному возрасту у детей возникает высокая потребность в двигательной активности, но они не всегда могут ее реализовать на должном уровне.

Дети 6-7 лет все меньше активно двигаются, это связано с ограничивающими условиями в семье и детском саду, так как увеличивается продолжительность образовательных ситуаций, в которых дети в большинстве случаев, сидят.

Возрастают познавательные интересы детей, такие как компьютерные игры, конструирование, просмотр мультфильмов. В связи с этим у детей 6-7 лет могут возникнуть привычки малоподвижного образа жизни [22].

Т.И. Осокина и Е.А. Тимофеева отмечают, что «от систематической работы мышцы увеличиваются в объеме, становятся крепче и в то же время не утрачивают характерную для детского возраста эластичность.

Усиленная деятельность мышечной массы тела, вес которой в дошкольном возрасте составляет 22-24% общего веса, вызывает и усиленное функционирование всех органов и систем организма, т.к. требует обильного питания (кровоснабжения) и стимулирует обменные процессы. Чем лучше снабжается мышца кровью, тем выше ее работоспособность».

В дошкольном возрасте, в период интенсивного роста и развития детей, особенно важно обеспечить оптимальный режим двигательной активности, способствующий своевременному развитию моторики, правильному формированию важнейших органов и систем.

Двигательная активность детей в значительной степени зависит от режима детского сада, обучения и воспитания детей. Широкое использование комплекса физических упражнений способствует удовлетворению потребности детей в движении, укреплению их здоровья и повышению работоспособности.

Одним из средств повышения двигательной активности являются спортивные игры, в частности, бадминтон [25].

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще невелики.

У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества), благодаря которым он: сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги); подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз); прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия; бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м; ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их; бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок и др. удобной рукой на 5-8 м; хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку [26].

Двигательная активность оказывает влияние и на формирование психофизиологического статуса ребенка. Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка, двигательная активность стимулирует рецептивные, интеллектуальные процессы, ритмические движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы.

Для обеспечения оптимального режима двигательной активности старших дошкольников большую роль играет повышение интереса к физической активности. В процессе выполнения интересного дела повышается эмоциональный тонус, что приводит к более позднему наступлению утомления даже при трудной работе.

Итак, верное решение проблемы развития двигательных активности детей дошкольного возраста обуславливается применением различных средств на занятиях физической культурой, увеличивается значимость постоянных, ежедневных занятий физическими упражнениями, подвижными играми.

Анализ научно-методической литературы позволяет констатировать, что в настоящее время сохраняется тенденция к ухудшению здоровья детей дошкольного возраста. Установлено, что одной из причин является дефицит двигательной активности.

Это отрицательно сказывается как на физическом и психическом состоянии здоровья дошкольников. Следовательно, возникает необходимость в поиске средств, направленных на повышение эффективности оздоровительной работы в ДОО.

Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от их двигательной активности.

Особенностями двигательной активности детей старшего дошкольного возраста является запас двигательных умений и навыков; им легче даются движения, которые требуют скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще небольшие.

У дошкольника достаточно хорошо развиты главные двигательные качества, такие как ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества.

Именно в период дошкольного возраста, когда закладываются все основы для будущей жизни, необходимо сформировать у детей осознанную позицию ценности здоровья, его значимости, учить сохранять и укреплять свое здоровье.

Множественные исследования специалистов указывают на то, что уровень развития физических качеств в настоящее время находится на низком уровне, который не удовлетворяет современным нынешним требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию в дошкольной образовательной организации. Именно по этой причине, вопрос развития двигательной активности весьма актуален и требует дальнейшего совершенствования [17].

**Новизна опыта**

Новизна опыта состоит в использовании здоровьесберегающих технологий и разнообразных форм двигательной деятельности в воспитательно-образовательном процессе, направленных на повышение двигательной активности дошкольников, с целью их физического развития.

**Технология описания опыта**

Цель – развитие двигательных способностей старших дошкольников посредством двигательной активности

Задачи:

- активизировать интерес детей к движению, научить управлять движениями, обогащать состав движений и содержание двигательной активности в целом;

- развивать различные качества физического развития, двигательного творчества;

- создать условия, способствующие развитию двигательной активности дошкольников.

Для решения поставленных задач в дошкольной образовательной организации созданы все условия для физического развития детей.

Прежде всего, это полностью укомплектованный спортивный зал, бассейн, прогулочные веранды для подвижной деятельности в актированные дни динамические часы, спортивные уголки в группах, оснащённые различным инвентарём, прогулочные участки с малыми формами и выносным материалом.

Работа по физическому развитию детей ведётся в тесном сотрудничестве с инструкторами по физкультуре и плаванию, с медперсоналом, музыкальным руководителем.

Здоровьесберегающие технологии реализуются нами через физминутки, пальчиковые игры, артикуляционную, дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, психогимнастику, утреннюю и бодрящую гимнастику **(Приложение 1),** подвижные и малоподвижные игры **(Приложение 2),** закаливание (ходьба по дорожкам, воздушные ванны), динамические часы.

В ходе образовательной деятельности соблюдаются следующие правила здоровьесбережения:

- организация перерывов с использованием релаксационных упражнений;

- регулирование степени утомляемости ребёнка за счёт сменяемости видов деятельности, порядка предъявления заданий по степени сложности;

- выбор оптимального темпа работы в соответствии с личностными особенностями ребёнка;

- контроль соблюдения ребёнком правильной осанки, расстояние глаз до рассматриваемого объекта и т.д.

- использование разнообразных дидактических, наглядных и игровых материалов, адекватных возрасту и уровню развития ребёнка.

Двигательный режим в дошкольной организации включает всю двигательную деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную. Каждый день мы начинаем с утренней гимнастики.

Она является одним из важнейших компонентов двигательного режима, её организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

Утренняя гимнастика нами проводится до завтрака: в летнее время на улице, в остальное в помещении, в различных формах: традиционный комплекс утренней гимнастики, гимнастика в игровой форме, с использованием полосы препятствий, с использованием простейших тренажеров. Утренняя гимнастика в помещении проводится с использованием музыкального сопровождения.

Бодрящая гимнастика после дневного сна также проводится в различных вариантах. Это может быть разминка в постели и самомассаж, гимнастика игрового характера, с использованием тренажёров, ходьба по массажным дорожкам.

В процессе различных занятий двигательная активность детей не ограничивается одной физминуткой. Так, например, в момент организации любой образовательной деятельности детям предлагается, используя различный инвентарь, проникнуть в страну знаний, или в страну сказок, или в страну творчества, преодолев определённые препятствия: пролезть по туннелю, переплыть реку, перешагнуть через огромные камни, перепрыгнуть через ручей по кочкам и другое.

Работа детей с дидактическим, раздаточным материалом организуется чаще не за столами, а на полу. Так, например, чтобы собрать части целого (разрезные картинки) детям интереснее и полезнее будет, передвигаясь на коленях по полу, чем статично сидя за столом.

В процессе занятий на закрепление материала используем спортивный инвентарь. Так, например, на занятии по формированию элементарных математических представлений детям предлагается любое число представить в виде количества отбивания мяча о пол, заброшенных колец на кольцеброс или мячей в корзину, количества прыжков на месте или на скакалке и многое другое.

Физминутки также стараемся сделать интересными. Текст и движения к ним часто придумываем сами, чтобы их тематика совпадала с темой занятия. Так, например, были созданы подвижные, малоподвижные и пальчиковые игры с региональным компонентом. Также создана картотека физминуток согласно комплексно-тематическому планированию.

Самым благоприятным временем для реализации потребностей детей в движениях является прогулка. В дни проведения физкультурных занятий играем с детьми в хорошо знакомую им подвижную игру.

В другие дни проводим подвижные игры и игровые упражнения на разучивание и закрепление. Выпавший снег на прогулочном участке и наличие лопаток - хорошее подспорье для занятия детей физическим трудом, а пешие групповые прогулки по городу – прекрасная возможность совместить познавательную деятельность и полезное времяпрепровождение в движении.

Самостоятельная двигательная деятельность организуется в разное время дня: утром до завтрака, между занятиями, в часы игр после дневного сна и во время прогулок. Такая деятельность возникает по инициативе детей и даёт широкий простор для проявления их двигательных возможностей.

Самостоятельные подвижные игры и физические упражнения детей чередуются с более спокойной деятельностью. При этом нами учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка, его самочувствие.

Предоставляем в распоряжение детей необходимый инвентарь, пособия, стимулирующие разнообразную двигательную активность, поясняем способы движений, личным примером повышаем интерес детей к двигательной активности. Большое количество инвентаря сделано руками педагогов и родителей.

Наряду с перечисленными формами двигательной активности немаловажное значение имеет активный отдых, физкультурно-массовые мероприятия. Нами организуются дни здоровья, физкультурные досуги, физкультурно-спортивные праздники, игры-соревнования, спартакиады, смотры песни и строя.

Интересное содержание, юмор, музыкальное сопровождение, радостная атмосфера этих мероприятий способствуют активизации двигательной деятельности.

Нередко участниками этих мероприятий становятся родители воспитанников. Для своих детей они являются примером в стремлении стать такими же ловкими, сильными, быстрыми.

Дополнительную информацию по вопросам физического развития детей родители могут почерпнуть из буклетов **(Приложение 4),** папок-передвижек, разработанными педагогами группы. «Физическое развитие детей» - частая тема родительских собраний, на которых педагоги могут ответить на любой интересующий по данной теме вопрос.

Безусловно, огромное место в двигательном режиме детей занимает совместная деятельность по физической культуре, где дети обучаются двигательным навыкам и развивают оптимальную двигательную активность.

Программой нашей организации непосредственно-образовательная деятельность по физической культуре детей старшего дошкольного возраста реализуется три раза в неделю: два занятия проводятся в спортивном зале, одно на улице.

Для уличных занятий физкультурой на территории детского сада предусмотрена спортивная площадка с безопасным покрытием и различными спортивно-игровыми снарядами. В зимнее время года с детьми организуются занятия на лыжах.

Коллективом нашей организации разработана и реализуется дополнительная образовательная программа по плаванию. Занятия в бассейне посещают дети со второй младшей группы.

В процессе двигательной активности наши воспитанники познают себя, своё тело, знакомятся с его строением, свойствами, возможностями. У ребят значительно улучшаются показатели ловкости, они овладевают более сложными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся условиям.

Ежедневное использование физических упражнений организует и дисциплинирует детский коллектив, формирует интерес к физическим упражнениям, привычку их выполнять, вырабатывает такие качества, как воля, смелость, умение доводить дело до конца, решительность.

**Результативность опыта**

Для проведения промежуточного и итогового мониторинга использовалась диагностическая методика, Т.А. Тарасовой «Определение уровня развития двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста» **(Приложение 3),** а также наблюдения в процессе двигательной деятельности детей.

На начальном этапе исследования выяснилось, что у 40% детей наблюдался низкий уровень развития двигательных способностей.

Потребность в двигательной активности у этих детей была выражена слабо, двигательный опыт беден, интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий.

Эти дети не проявляли настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений, быстро уставали, допускали существенные ошибки в технике движений, затруднялись самостоятельно выполнить физическое упражнение после показа педагога, не соблюдали заданный темп и ритм, действовали только в сопровождении показа воспитателя, испытывали затруднения при выполнении упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости.

Эти дети не всегда свободно ориентировались в пространстве, не могли быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями в изменяющихся условиях, сохраняли устойчивую позу в статике и динамике только при помощи воспитателя, обладали недостаточной реакцией.

С ошибками повторяли комбинацию из хлопков, затруднялись в оценке движений других детей, не согласовывали свои движения с движениями коллектива. Данные результаты свидетельствовали о недостаточном уровне развития двигательных способностей этих дошкольников.

Если сравнить результаты диагностики детей подготовительных групп выпуска 2020-2021уч.г.г. и 2022-2023уч.г.г., можно наблюдать положительную динамику отслеживаемых показателей.

Если в 2021 году количество детей с хорошо развитыми двигательными способностями составляло 60% (10%-высокий, 50%-средний уровень), то к 2023 году оно увеличилось до 72%, причем высокий уровень повысился до 32%.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень развития двигательных способностей, (%) | | | | | | |
| Подготовительная группа  2020-2021уч.г.г. | | | | Подготовительная группа  2022-2023уч.г.г. | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | | средний | низкий |
| 10 | 50 | 40 | 32 | | 40 | 28 |

Мониторинг показал, что большинство детей гармонично физически развиты, испытывают потребность в двигательной деятельности, проявляют хорошую координацию, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость. Проявляют интерес к разнообразным физическим упражнениям, проявляют волевые качества для достижения цели. Уверенно и активно выполняют элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений. У этих детей хорошо развита крупная и мелкая моторика рук. Они способны внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно точно выполнить физическое упражнение. Движения детей точны, они свободно ориентируется в пространстве, способны быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями в изменяющихся условиях, сохраняют устойчивую позу в статике и динамике, обладают хорошей реакцией. Имеют представление о чувстве ритма, способны без ошибок повторить комбинацию из хлопков. Осуществляют элементарный контроль за действиями сверстников и согласовывают свои действия с действиями коллектива. Переносят освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

Опыт работы показывает, что детском саду ведется целенаправленная работа с обучающимися по физическому развитию. Воспитанники принимают активное участие в городских, окружных спортивных соревнованиях.

Выстроенная система работы детского сада по физическому воспитанию способствует формированию здорового стиля жизни, приоритета здоровья, как непреходящей жизненной ценности, созданы все необходимые условия, с помощью которых можно решить важную проблему по формированию, сохранению и укреплению культуры здоровья и здорового образа жизни.

Положительные результаты данного опыта подтвердили правильность и целесообразность выбора форм и методов, способствующих двигательной активности дошкольников для развития их двигательных способностей и определили всю дальнейшую работу.

Успешность данного опыта позволяет рекомендовать педагогам ДОО технологию проведения занятий, направленных на повышение двигательной активности как эффективную форму работы с детьми.

**Библиографический список**

1. Об образовании Российской Федерации: федеральный закон № 273 – ФЗ [принят Государственной думой 21 декабря 2012 года: одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года] – Ростов – на – Дону: Легион, 2013. – 208 с. Текст: непосредственный.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г., № 1155 / Министерство образования и науки Российской Федерации. – Москва, 2013. – 22 с.

3. Алямовская, В. И. Как воспитать здорового ребенка / В. И. Алямовская // Дошкольное воспитание. -2000 -№11 - С. 4-19. Текст: непосредственный.

4. Амосов, Н. М. Сердце и физические упражнения / Н. М. Амосов, И.В. Муравов. – М., 2015. – 250 с. Текст: непосредственный.

5. Анохин, П. К. Философские аспекты теории функциональной системы / П. К. Анохин: М. : Наука, 2014. – 300 с. Текст: непосредственный.

6. Бисярина, В. П. Анатомо-физиологические особенности детского организма. / В.П. Бисярина. – М. : Медицина, 2015. – 300 с. Текст: непосредственный.

7. Богданов, Г. П. Руководство физическим воспитанием школьников. Г. П. Богданов. — М.: Просвещение, 2016. – 143 с. Текст: непосредственный.

8. Введение в теорию физической культуры / под ред. Л. П. Матвеева. – М. : Физкультура и спорт, 2017. – 128 с. Текст: непосредственный.

9. Виногадова, Н. Ф., Готов ли ваш ребенок к школе? Н. Ф. Виногадова. М. 2004. – 16 с. Текст: непосредственный.

10. Волобуева, Л. М. Старший воспитатель или заместитель руководителя ДОУ: требования к должности / Л. М. Волобуева // Справочник старшего воспитателя ДОУ. – 2017. – №4. – 150 с. Текст: непосредственный.

11. Голицына, Н. С. Система методической работы с кадрами в ДОУ / Н. С. Голицына. – М., 2014. – 75 с. Текст: непосредственный.

12. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду / В. И. Логинова, Т. И. Бабаева, Н. А. Ноткина и др.; под ред. Т. И. Бабаевой, З. А. Михайловой Л. М. Гурович – Изд. 3–e, переработанное. – СПб.: Детство–Пресс, 2016. – 244 с. Текст: непосредственный.

13. Дубровский, В. И., Спортивная медицина / В. И. Дубровский. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2010. – 250 с. Текст: непосредственный.

14. Короткова, Е. А., Педагогические технологии в учебном процессе по физическому воспитанию: учеб. пособие. / Е. А. Короткова, Л. А. Архипова, Н. В. Фомичева. Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2017. – 145 c. Текст: непосредственный.

15. Кравцова, Е. Е. Психологические проблемы готовности детей к обучению в школе. М.: Педагогика, 2016. – 550 с.

16. Логинова, В. И. Программа «Детство» // Дошкольное воспитание – 2001. – №10 – с.19-21. Текст: непосредственный.

17. Лурия, А. Р. Письмо и речь: Нейролингвистические исследования / А. Р. Лурия. – М., 2012. – 620 с. Текст: непосредственный.

18. Матвеев, А. П., Физическая культура: физкультура или развитие человека / А. П. Матвеев. – Ростов н/Д, 2014. – 250 с. Текст: непосредственный.

19. От рождения до школы: примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М. : Мозаика Синтез, 2014. — 368 с. Текст: непосредственный.

20. Певзнер, М. С. Психическое развитие детей с нарушением умственной работоспособности / М.С. Певзнер, Л.И. Ростягайлова, Е. М. Мастюкова. — М. : Педагогика, 2012. – 300 с. Текст: непосредственный.

21. Пензулаева, Л. И. Физическая культура в детском саду для детей 6–7 лет: методическое пособие / Л. И. Пензулаева. – М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013. – 86 с. Текст: непосредственный.

22. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Мозайка – Синтез, 2005. – 208с. Текст: непосредственный.

23. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду: 5–7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / М. А. Рунова. – М. : Мозаика-Синтез, 2008. – 256 с. Текст: непосредственный.

24. Степаненкова, Э. Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: https://fanread.net/book/10561703/?page=1/ (свободный). – Загл. с экрана.

23. Теория и методика физического воспитания. / под ред., Круцевич Т. Ю. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 424 с.

24. Хрипкова, А. Г. Возрастная физиология. А. Г. Хрипкова. – М. : Просвещение, 2010. – 154 с. Текст: непосредственный.

25. Хухлаева, Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. Учебник для учащихся пед.училищ. – 3-е изд. перераб. и доп. – М. : Просвещение, 2001 – 208 с. Текст: непосредственный.

26. Цузмер, А. М. Человек. А. М. Цузмер, О. Л. Петришина – М. : Просвещение, 2014. – 145 с. Текст: непосредственный.

**Приложения:**

Приложение 1

Методическая разработка утренней гимнастики «Армейские ребята»

Методическая разработка бодрящей гимнастики после сна «Бравые солдаты!»

Приложение 2

Картотека подвижных игр

Приложение 3

Диагностическая методика, Т.А. Тарасовой

«Определение уровня развития двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста»

Приложение 4

Буклет «Подвижные игры»

Приложение 1

**Методическая разработка утренней гимнастики «Армейские ребята»**

**Цель**: Способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности.

**Задачи:**

- укреплять опорно-двигательный аппарат, основные мышечные группы;

- формировать осанку (ходьба с высоким подниманием коленей);

- обучать детей согласованным действиям;

- организовать внимание детей.

**Форма:** традиционная с использованием общеразвивающих упражнений.

**Методы:**

**- практические:** выполнение упражнений вместе с детьми; выполнение упражнений ребенком.

**- словесные:** краткое описание; объяснение выполнения; указание; распоряжения и команды

**- наглядные:** показ; имитация

**Предварительная работа:** беседы о празднике День защитников Отечества, «Наша армия сильна», рассматривание альбомов «Военная техника», «Солдаты нашей армии», сюжетно – ролевая игра «Пограничники», дидактические игры «Кто на чём служит?», «Сравни солдат».

**Ход**

**Игровая ситуация:**

**Игра «Имена»**

Воспитатель начинает игру и называет своё имя, и сообщает, что оно начинается со звука (В). При этом он протягивает руку вперёд с согнутыми в кулак пальцами, выставляя вверх большой палец. В последующем дети проделывают то же самое, цепляясь за большой палец предыдущего участника игры, называя своё имя и первый звук, образовывая высокую пирамиду.

**Воспитатель:** Вот какую большую пирамиду доброты мы построили! А теперь давайте дружно крикнем «Ура!» и сделаем «салют» нашими ладошками. (Дети выполняют задание).

**Воспитатель:** Какой замечательный салют у нас получился! А видели ли вы настоящий салют? Когда вы его видели? (Ответы детей).

**Воспитатель:** Ребята, действительно, салют можно увидеть на праздниках. А какой праздник скоро наступит (День защитника Отечества)

- Ребята, хотите в армии служить? (да)

-Предлагаю сейчас ими побыть. (Вручаются пагоны)

- В одну шеренгу становись! (построение в шеренгу)

-Направо! В обход по залу шагом марш!

**Музыкальное сопровождение: «Шли солдаты на войну»**

1. Ходьба в колонне по одному.

2. А теперь перед нами сугробы. Поднимаем повыше ноги. (ходьба с высоким подниманием колен)

3. Обычная ходьба.

4. Замела зима все дороги, все пути, ни проехать, ни пройти. (Скользящий шаг)

5. Обычная ходьба

6. Побыстрее побежали (лёгкий бег)

7. На пути скользкая дорога. Заскользили мы по льду, ловко и умело. (боковой галоп лицом в круг, спиной в круг)

8. Обычная ходьба.

9. А теперь поторопись, в три колонны становись. Через центр звеньями, марш! (Перестроение в 3 звена).

**Указание:** Не задерживаем дыхание

На сигнал танкисты дети усаживаются на стулья.

**Упражнения на стульях**

2. И. п. – сидя на стуле, руки внизу. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – сидя на стуле, ноги расставлены, руки на поясе. 1 – наклон вправо (влево); 2 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – сидя на стуле, ноги вместе прямые, руки в упоре с боков стула. 1 – поднять правую (левую) ногу вперед-вверх; 2 – опустить ногу, вернуться в исходное положение (4–6 раз).

5. И. п. – стоя за стулом, держаться за спинку стула. 1–2 – приседая, колени развести; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны под счет воспитателя. Другая серия прыжков выполняется с небольшой паузой.

7. **Дыхательная гимнастика «Подводники».** Дети стоят, руки вдоль туловища. 1-вдох через нос. 2- присесть, задержать дыхание, 3-выдох через рот, вернуться в и. п. 2-3 раза.

Солдаты устали. Настало время отдыха

**8.Релаксация (**Звучит спокойная расслабляющая музыка)

Сядьте на стульчики. Закройте глаза. Представьте, что на улице идёт снег. Он медленно, не торопясь падает на землю. Хлопья снега крупные и пушистые. Каждый из вас превратился в красивую, фигурную снежинку. Вы медленно парите, плывете в воздухе. А теперь вы приближаетесь к земле, опускаетесь на шубы и шапки прохожих. Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя отдохнувшими, у вас бодрое настроение, которое сохранится на весь день. Встаньте.

**9. Солдаты, на завтрак шагом марш. Ходьба в колонне по одному.**

**Методическая разработка бодрящей гимнастики после сна «Бравые солдаты!»**

**Цель:** улучшение общего эмоционального состояния детей после дневного сна

**Задачи** бодрящей гимнастики после сна:

- повысить жизненный тонус

- совершенствовать и развивать координацию движений;

- укреплять опорно-двигательный аппарат;

- воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

**Эффективность бодрящей гимнастики на здоровье детей:**

- гимнастика пробуждения поднимает настроение, укрепляет нервную систему детей с психическим нарушением

- дыхательная гимнастика улучшает работу дыхательной системы, уменьшает риск заболевания дыхательных путей

- поглаживающий массаж укрепляет мышечный тонус, улучшает и усиливает физическое развитие

- коррекционные упражнения, ходьба по массажной дорожке для профилактики плоскостопия, сколиоза, исправления осанки.

Создать положительную эмоциональную атмосферу, т. к. настроение ребёнка может зависеть и от того, как они выспались, и от эмоциональной обстановки, которая создаётся нами (воспитателями) в группе, и от состояния здоровья ребёнка.

Основные этапы проведения гимнастики после дневного сна:

1) разминка в постели и самомассаж;

2) гимнастика игрового характера;

3) гимнастика с использованием тренажеров и спортивного комплекса;

4) пробежки по массажным дорожкам.

Глазки открываются,

Реснички поднимаются,                       Легкий массаж лица

Дети просыпаются,

Друг другу улыбаются.                        Поворачивают голову вправо-влево

Дышим ровно, глубоко

И свободно, и легко.      Делают глубокий вдох и выдох,                                                                  надувая и втягивая живот

Что за чудная зарядка –

Как она нам помогает,

Настроенье улучшает

И здоровье укрепляет.                         Растирают ладонями грудную                                                                  клетку и предплечья

Крепко кулачки сжимает,

Руки выше поднимаем.             Медленно поднимают руки вверх,                                                                  быстро сжимая и разжимая кулаки.

Сильно-сильно потянись.

Солнцу шире улыбнись!                        Вытягивают руки, потягиваются.

Потянулись! Улыбнулись!

Наконец-то мы проснулись!

Добрый день!

Пора вставать!

Заправлять свою кровать.                        Встают с кровати

 Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Ходьба босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба на носках, пятках.

Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«У меня спина прямая»

- И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

«У меня спина прямая, я наклонов не боюсь» (наклоны вперед)

«Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь» (действия в соответствии с текстом)

«Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два!» (повороты туловища-руки на поясе).

«Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу» (ходьба на месте)

«Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два» (повороты туловища)

«Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать» (действия в соответствии с текстом)

«Наклонюсь туда- сюда! Ох, прямешенька спина!» (наклоны туловища, руки скользят по бёдрам).

- И.п.- сидя на стульчиках. «Согреем наши ножки». Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах. (6-8раз)

- И. п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками. (6-8раз)

- И.п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник). (6-8 раз)

- И.п.- то же, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз).

Приложение 2

**Картотека подвижных игр**

**Подвижные игры, способствующие развитию быстроты**

«Передал – садись»

Цель: развивать ловкость, быстроту движения.

Описание игры: дети делятся на две команды и выстраиваются в колонны, одна параллельно другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 3–4 м. У капитанов в руках по мячу. По сигналу ведущего капитан бросает мяч (любым или заранее установленным способом – от груди, от плеча, снизу, двумя руками из-за головы и т. п.) первому игроку в своей команде. Тот ловит, возвращает капитану и сразу приседает. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, вернув мяч капитану, приседает. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Команда, быстрее и точнее выполнившая передачи мяча от капитана к игрокам и обратно, считается победительницей.

«Хитрая лиса»

Цель: развивать ловкость, быстроту движения

Описание игры: дети становятся в круг на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается «дом лисы». Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза. Воспитатель обходит круг (за спинами детей) и дотрагивается до одного из играющих, который становится «хитрой лисой». Дети три раза спрашивают хором: «Хитрая лиса, где ты?» Хитрая лиса выходит на середину круга. Дети разбегаются по площадке, а лиса их ловит.

«Ловишка, бери ленту»

Цель: развивать ловкость, быстроту.

Описание игры: дети становятся в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, получают полоску из цветного материала или ленточку, которую они закладывают сзади за пояс или за ворот. Ловишка встает в центр круга. Дети идут по кругу со словами: «Мы, веселые ребята, любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!». Ловишка бегает за детьми, стремясь вытянуть ленточку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, в круг скорей беги!» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

«Ключи»

Цель: развивать ловкость, быстроту.

Описание игры: дети встают в кружки, начерченные на площадке. Выбирается один из водящих. Он подходит к любому из играющих и спрашивает: “Где ключи?” Ему отвечают: «Пойди к Сереже (называет имя одного из детей) постучи”. В это время играющие стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять освободившийся кружок. Если водящий долго не может занять кружки, он кричит: «Нашел ключи!” Все дети меняются местами. В это время водящий занимает кружок. Ребенок, оставшийся без места, становится водящим.

«Успей поймать»

Цель: развивать ловкость, быстроту.

Описание игры: дети стоят в небольшом кругу, у каждого в руках мяч и камешек. Подбросив мяч, надо выбежать из круга, положить как можно дальше от него камешек на землю и, вернувшись в круг, успеть поймать мяч, отскочивший от земли. Кто сумеет положить камешек дальше всех и при этом не уронить мяч, тот и выигрывает. Усложнение: бросить мяч, положить камешек, выбежав из круга, затем вернуться, быстро поймать мяч на лету (мяч не должен упасть на землю).

«Бери скорее»

Цель: развивать ловкость, быстроту движения

Описание игры: дети стоят посередине площадки в двух шеренгах напротив друг друга на расстоянии двух метров. По сторонам площадки на расстоянии 10-15 м за каждой шеренгой обозначаются ограничительные линии. Между каждой парой кладётся небольшой предмет (кубик, камешек, мешочек). Дети принимают одно из исходных положений - сидя, лёжа, в упоре на коленях. По сигналу воспитателя каждый стремится быстро подняться, схватить предмет и убежать за ограничительную линию. Тот, кто не успел взять предмет, догоняет. Выигрывает тот, кто успел взять предмет и убежать за линию.

«Бабочка и стрекозы»

Цель: развивать ловкость, быстроту движения

Описание игры: дети в двух шеренгах располагаются в середине площадки на расстоянии одного шага спиной друг к другу. Командам дают названия «Бабочки» и «Стрекозы». Воспитатель называет одну из команд. Её игроки должны как можно быстрее убежать за линию, обозначенную в 10 шагах перед ними. Дети другой команды, повернувшись кругом, устремляются вдогонку. Сколько игроков они сумеют поймать до черты дома, столько и получают очков. Из игры никто не выбывает, и все участники снова встают по шеренгам. Воспитатель называет команды в произвольной последовательности. Побеждает команда, сумевшая за одинаковое количество перебежек поймать больше игроков соперника.

Усложнение: дети принимают исходное положение, стоя на коленях, сидя, лёжа.

«Догони»

Цель: развивать ловкость, быстроту движения

Описание игры: на одной стороне площадки стоят друг за другом два ребёнка, между ними расстояние 2- 3 метра. По сигналу бегут в прямом направлении на другую сторону, сзади стоящий старается догнать переднего.

Расстояние для бега 20 - 30 м. Затем дети меняются местами.

«Конь-огонь»

Цель: развивать ловкость, быстроту движения

Описание игры: дети стоят в кругу, один в центре круга с флажком. Идут подскоками по кругу под слова: «у меня есть конь, этот конь - огонь! Но - но - но - но, но - но - но - но». Останавливаются, на месте делают движение согнутой ногой - конь бьет копытом. Водящий в это время подскоками обходит круг, говоря: «я скачу на нём, на коне своём. Но - но - но - но, но - но - но - но». С окончанием слов останавливается и протягивает флажок между двумя играющими. Один бежит в правую сторону круга, другой - в левую, стараясь быстрее добежать и взять флажок. Тот, кому это удалось, идёт в круг с флажком.

**Подвижные игры, способствующие развитию ловкости**

«Ловишки на одной ноге»

Цель: развивать ловкость, быстроту.

Описание игры: с помощью считалочки выбирается ловишка. Он становится в центре зала. Дети стоят в одной стороне. По сигналу дети перебегают, а ловишка ловит. Ловишка не может ловить ребенка, который остановился на одной ноге, обхватив колено другой ноги двумя руками. В конце игры определяют, какой ловишка самый ловкий.

«Мяч в обруч»

Цель: Совершенствовать броски мячом в вертикальную цель, развивать ловкость.

Описание игры: дети делятся на 3-4 команды. У ведущего команды обруч. Он держит обруч перпендикулярно полу и стоит в 2-х метрах от своей команды. Первый в команде бросает мяч, стараясь попасть в обруч. Ведущий должен подставить обруч навстречу мячу. Затем он передает обруч ребёнку, бросившему мяч, а сам становится в конец строя своей команды. Попадание в обруч засчитывается за очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

«Дождик»

Цель: развивать ловкость, быстроту.

Описание игры: выбирается водящий (он будет «дождиком»). Остальные участники игры становятся в круг. «Дождик» становится в центр круга. Игроки берутся за руки и ходят по кругу, хором читая стихотворение о дожде. «Дождик» в это время бегает внутри круга в направлении, противоположном движению остальных игроков. С последними словами стихотворения ребята останавливаются и становятся лицом к середине круга. Тот игрок, который оказался напротив «дождика», говорит: «Здравствуй, дождик, зачем пришел?» «Дождик» в ответ предлагает: «Побегаем наперегонки?», далее он и выбранный им игрок выходят за пределы круга возле «домика» (пустующего места в кругу), и встают спиной друг к другу. Остальные участники игры считают до трех, после чего «дождик» и выбранный им игрок бегут вдоль внешней стороны круга. Побеждает тот, кто, обежав весь круг, сумеет первым занять «домик». Если побеждает «дождик», то оставшийся игрок занимает его место и становится водящим («дождиком»). Если же «дождик» проигрывает и не успевает добежать до «домика» первым, то ему приходится водить снова.

«Рыбак и рыбки»

Цель: развивать ловкость, быстроту.

Описание игры: «рыбак» бежит за «рыбками». Догнав одну из них, «рыбак» берет ее за руку, и следующую «рыбку» они ловят уже вдвоем, не расцепляя рук. С каждой новой пойманной «рыбкой» все больше игроков присоединяются к «рыбаку», образуя собой целую «рыболовную сеть». Игра заканчивается, когда последняя «рыбка» попадается в сети к «рыбаку».

«Самый ловкий»

Цель: развивать ловкость, быстроту.

Описание игры: дети становятся в круг лицом к его середине. По команде воспитателя игроки начинают передавать друг другу мяч из рук в руки, стараясь не упустить его. Постепенно скорость передачи мяча должна возрастать. Каждый игрок старается не уронить мяч. Если это произошло, игрок выбывает. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один, самый ловкий.

«Передай мяч»

Цель: развивать ловкость, быстроту.

Описание игры: дети распределяются на две равные подгруппы, встают в две колонны и по сигналу передают мяч. Последний стоящий в каждой колонне, получив мяч, бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Игра заканчивается, когда с мячом впереди колонны оказывается ведущий звена.

Варианты передачи: над головой, с боку, внизу между ног, в положении сидя на полу или скамейке.

«Канатоходец»

Цель: развивать ловкость, быстроту.

Описание игры: две команды стоят в колоннах у линии старта, финиш на расстоянии 8 - 10 м. У игроков по одному бумажному или картонному колпаку. Первые в колонне ставят на голову колпак, разводят руки в стороны и по сигналу продвигаются вперёд. Повернув в условном месте, берут колпак в руки и бегут к своей колонне. Выигрывает колонна, выполнившая задание первой.

«Коршун и наседка»

Цель: развивать ловкость, быстроту.

Описание игры: дети, стоят в колонне, держась друг за друга, впереди стоящий - наседка. На другой стороне площадки - коршун. По сигналу он вылетает и старается схватить цыплёнка, стоящего последним. Наседка защищает цыплят, поднимая руки в стороны и не давая коршуну достать цыплёнка. Все цыплята дружно двигаются за наседкой, не разрывая сцепления, мешая коршуну. Коршун, для того чтобы поймать цыплёнка, часто меняет направление движения.

«Перемени предмет»

Цель: развивать ловкость, быстроту.

Описание игры: на одной стороне площадки в кружках 4-5 предметов (мешочки, кубики, кегли). На противоположной стороне за линией старта (расстояние 15-20 м) дети образуют 4-5 колонн. Первые получают по одному такому же предмету, но другого цвета. На сигнал «Беги» они бегут к кружкам напротив своей колонны, кладут предмет, берут лежащий, возвращаются с ним к своей колонне и поднимают над головой. Отмечается выигравший. Затем они передают предмет следующему из своего звена, а сами встают в конец колонны. Отмечается колонна, в которой оказалось больше выигравших. Усложнение: в каждом кружке находится по 3-4 предмета. На сигнал «Беги» играющие бегут, и в это время им называют предмет, который надо взять.

«Кто скорей»

Цель: развивать ловкость, быстроту.

Описание игры: эта игра с элементом соревнования может включать преодоление различных препятствий, знакомых детям: пройти по гимнастической скамейке и обежать змейкой мячи или кегли; подлезать под верёвку, перепрыгнуть канавку; провести мяч, ударами о пол по прямому направлению, огибая предметы; пролезать в один обруч, затем прыгать из обруча в обруч на двух ногах.

**Подвижные игры, способствующие развитию силы**

«Тяни в круг»

Цель: учить детей двигаться по кругу по часовой стрелке и против, крепко держась за руки, по сигналу тянуть соседа в круг осторожно, чтобы тот наступил на снежный ком. Развивать силу, равновесие.

Описание игры: дети, взявшись за руки, образуют круг. Внутри круга перед каждым играющим лежит снежный ком. По одному сигналу дети идут по кругу влево (вправо). По другому сигналу движение прекращается и каждый старается втянуть своего соседа в круг, чтобы то наступил на снежный ком. При этом руки расцеплять нельзя. Кто не сумеет удержаться и наступит на ком - получает штрафное очко. Ребенок, набравший два очка, выбывает из игры. Побеждают те, кто ни одного штрафного очка не получил.

Усложнение: ввести бег по кругу.

«Чурбан»

Цель: учить детей ходить по кругу, крепко держась за руки, стараясь подтянуть соседа к чурбану по сигналу. Развивать у детей внимание, силу, ловкость.

Описание игры: в середине площадки ставится чурбан (полено, высокий кубик). Игроки встают по кругу, берутся за руки и говорят: «Стоит чурбан, не мешает нам. Кто чурбан собьёт, из круга уйдёт!» После этого все начинают двигаться вокруг чурбана. При этом каждый старается подтянуть своих соседей к чурбану так, чтобы они его свалили. Кто свалит чурбан выходит из круга; руки отпускать нельзя; играют не более 6-8 детей.

Усложнение: вокруг чурбана двигаться боковым галопом.

«Мячик кверху»

Цель: развивать внимание, силу, ловкость.

Описание игры: дети встают в круг, водящий идет в его середину и бросает мяч со словами: “Мячик кверху!” Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: “Стой!” Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. «Запятнанный» становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается им вновь и игра продолжается.

«Зевака»

Цель: развивать внимание, силу, ловкость.

Описание игры: дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Мяч перебрасывают, пока кто-то из игроков его не уронит. Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1-2 упражнения с мячом.

«Свечи ставить»

Цель: развивать внимание, силу, ловкость.

Описание игры: в земле делают небольшую ямку, опускают в нее одним концом дощечку так, чтобы другой ее конец был приподнят над землей. В ямку на доску кладут мяч, водящий бьет ногой по выступающему концу доски, мяч летит вверх, играющие бегут за ним. Тот, кто мяч поймал или взял его первым с земли, идет к ямке, кладет его на доску и бьет по доске. Игра продолжается.

**Подвижные игры, способствующие развитию выносливости**

«Догони свою пару»

Цель: учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений. Способствовать проявлению выносливости.

Описание игры: (1 вариант) дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади – отступя 2-3 шага. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями. (2 вариант) Запятнать свою пару мячом.

«Эстафета парами»

Цель: учить детей бегать в парах, держась за руки стараясь прибежать к финишу вперёд своих соперников. Развивать выносливость, ловкость.

Описание игры: дети становятся в две колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, обегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает колонна, игроки которой быстрее выполнят задание и не разъединят руки во время бега.

Усложнение: дети встают спиной друг к другу и сцепляются локтями.

«С кочки на кочку»

Цель: развивать выносливость, ловкость.

Описание игры: на площадке чертятся небольшие кружки, диаметром 30-35 см. Расстояние между кружками 25-30 см. Это «кочки» на «болоте», по которым ребенок должен перебраться на другую сторону. Выигрывает тот, кто быстрее переберется.

«Кто скорее снимет ленту»

Цель: развивать выносливость, ловкость.

Описание игры: дети строятся в несколько колонн по 4-5 человек. На расстоянии 10-15 шагов напротив колонн протягивается веревка, высота которой на 10-15 см выше поднятых вверх рук детей. Против каждой колонны на эту веревку накидывается лента. По сигналу воспитателя: «Беги» все стоящие первыми в колоннах бегут к своей ленте, подпрыгивают и сдергивают ее с веревки. Снявший ленту первым считается выигравшим. Воспитатель снова размещает ленты на веревке. По новому сигналу бегут следующие дети. Игра заканчивается, когда все дети снимут ленты. После этого подсчитываются выигрыши в каждой команде. В дальнейшем игру можно усложнить, поставив на пути бега препятствия: протянуть веревку на высоте 40-50 см, под которую нужно подлезать, не задев ее, или провести две линии на расстоянии 30-35 см, через которые надо перепрыгнуть.

«Удочка»

Цель: развивать выносливость, ловкость.

Описание игры: дети стоят по кругу. В центре круга – воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их. Предварительно воспитатель показывает и объясняет детям, как надо подпрыгивать: сильно оттолкнуться и подобрать ноги.

**Подвижные игры, способствующие развитию равновесия**

«Совушка»

Цель: учить детей действовать по сигналу, бегать врассыпную, имитируя птиц, сохранять неподвижную позу. Развивать равновесие.

Описание игры: (1 вариант) все дети птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. Далее снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке. (2 вариант) выбирается две совы. Принимать интересные позы.

«Стоп»

Цель: учить детей ходить по площадке, выполняя ритмичные шаги в соответствии со словами ведущего, по сигналу «Стоп!» останавливаться, стоять не двигаясь. Развивать умение двигаться по сигналу, равновесие.

Описание игры: (1вариант) на расстоянии 10-16 шагов от границы площадки проводится линия, за которой стоят дети. На другом конце площадки очерчивается круг диаметром 2- 3 шага – место водящего. Повернувшись спиной к детям, водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай! стоп!» на эти слова все идут к водящему, делая шаг на каждое слово. На слово «стоп» останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Кто не успел остановиться и сделал дополнительное движение, возвращается на исходную линию. (2 вариант) первый, дошедший до водящего раньше сигнала «стоп», дотрагивается до него, все быстро убегают, водящий старается поймать бегущих до черты.

«Переправа на плотах»

Цель: развивать равновесие.

Описание игры: команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу», в руках у направляющего по 2 резиновых коврика (плоты). По сигналу он кладёт один коврик перед собой на пол, и на него быстро становятся 2-4 человека (в зависимости от размера коврика). Затем направляющий кладёт на пол второй коврик, и вся группа перебирается на него, передавая первый коврик дальше. И т. д. вся группа переправляется через «реку» на противоположный «берег», где участники остаются за чертой, а один из игроков тем же способом возвращается назад по следу.

«Идти и держать равновесие»

Цель: развивать равновесие.

Описание: дети кладут платок на различные части своего тела и медленно двигаются под музыку. При этом они должны согласовывать свои движения с темпом музыки. Задача ребёнка - не уронить платок.

**Подвижные игры, способствующие развитию гибкости**

«Ящерицы»

Цель: развить гибкость.

Описание игры: в игре участвуют 2 команды. На игровом поле расставляют кегли, которые должны будут огибать проползающие игроки. По сигналу ведущего игроки опускаются на пол и ползком передвигаются по дистанции,

стараясь не сбить кегли. Выигрывает та команда, которая первой пройдет дистанцию.

«Туннель из обручей»

Цель: развить гибкость.

Описание игры: дети делятся на 2 команды. Часть участников команды держит обручи, образуя туннель, другая часть по сигналу ведущего пробегает по туннелю. Затем участники меняются местами. Побеждает та команда, которая выполнит задание первой.

«Потянулись, подросли»

Цель: развить гибкость.

Описание игры: дети говорят слова: «Ветер дует нам в лицо (машут руками, повернутыми ладонями внутрь, по направлению «к себе»). И качает деревцо (руки поднимают вверх, делают наклоны вправо и влево, руки при этом не напряжены). Ветер тише, тише, тише, (амплитуда наклонов постепенно уменьшается). Деревца растут все выше (поднимают руки вверх, приподнимаясь на цыпочки и тянутся).

«Запутывалка»

Цель: развить гибкость.

Описание игры: дети выстраиваются в линию на расстоянии вытянутых рук лицом к ведущему. Ведущий дает игрокам одни и те же задания, которые те должны выполнять. Например, «Возьмитесь левой рукой за правый ботинок, а правой рукой схватитесь за левое ухо. Теперь перешагните через левую руку правой ногой» и т. д. Игрок, не сумевший справиться с каким-то из заданий (ведущий внимательно фиксирует четкость выполнения заданий игроками), выбывает из игры или платит фант по договоренности. В игре побеждает самый гибкий игрок, который ни разу не сбился.

Приложение 3

**Диагностическая методика, Т.А. Тарасовой**

**«Определение уровня развития двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста»**

**Тест №1 «Челночный бег 3\*10 м»**

**Цель:**

определение способности ребенка быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями в изменяющихся условиях.

Методика проведения теста. Ребенок встает у контрольной линии. По команде педагога ребёнок трехкратно преодолевает десятиметровую дистанцию, на протяжении которой по прямой линии расставлены пять кубиков. Ребенок должен обежать каждый кубик, не задев его. Время бега фиксируется секундомером.

Обработка результатов теста.

Высокий уровень (3балла): ребенок без ошибок выполнил тест, выполнил возрастную норму.

Средний уровень (2 балла): ребенок выполнил тест с небольшими ошибками, выполнил возрастную норму.

Низкий уровень (1 балл): ребенок выполнил тест с ошибками, не выполнил возрастную норму.

**Тест №2 «Статистическое равновесие»**

**Цель:**

определение способности сохранять статистическую позу.

Методика проведения теста. Ребенок встает в стойку – носок ноги, стоящей сзади, вплотную примыкает к пятке стоящей впереди ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.

Обработка результатов теста.

Высокий уровень (3балла): ребенок без ошибок выполнил тест, выполнил возрастную норму.

Средний уровень (2 балла): ребенок выполнил тест с небольшими ошибками, выполнил возрастную норму.

Низкий уровень (1 балл): ребенок выполнил тест с помощью воспитателя.

**Тест №3 «Подбрасывание и ловля мяча»**

Цель: определение способности ориентации в пространстве.

Методика проведения теста. Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч). Двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см 5 раз. Фиксируется количество точных попаданий мяча в руки ребенка.

Обработка результатов теста.

Высокий уровень (3 балла): ребенок поймал мяч 4-5 раз.

Средний уровень (2 балла): ребенок поймал мяч 2-3 раза.

Низкий уровень (1 балл): ребенок поймал мяч 1 раз или не поймал совсем.

**Тест №4 «Отбивание мяча от пола»**

Цель:определение точности движения и скорости реакции.

Методика проведения теста. Ребенок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и отбивает мяч от пола как можно больше раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места.

Обработка результатов теста.

Высокий уровень (3балла): ребенок без ошибок выполнил тест, отбил мяч 3 раза и больше.

Средний уровень (2 балла): ребенок выполнил тест с ошибками, отбил мяч 2-3 раза.

Низкий уровень (1 балл): ребенок выполнил тест с ошибками или без них, отбил мяч 1 раз.

**Тест №5 «Тест на ритм»**

Цель: определение способности к ритму

Методика проведения теста. Ребенку предлагается прослушать комбинацию из хлопков, а затем повторить ее. На выполнение теста дается не больше 2 попыток.

Обработка результатов теста.

Высокий уровень 3 балла: ребенок без ошибок выполнил тест.

Средний уровень 2 балла: ребенок выполнил тест со второй попытки.

Низкий уровень 1 балл: ребенок не выполнил тест.

Обработка данных по результатам диагностики.

Высокий уровень: 15- 12 баллов.

Приложение 4

(Буклет «Подвижные игры»)



