**СОДЕРЖАНИЕ**



1. Пояснительная записка………………………………………… …………... 3

2. Учебно-тематический план………………………………………………….7

3.Содержание программы ………………………………………………………7

4. Комплекс организационно-педагогических условий………………………10

5. Список литературы……………………………………………………………13

6. Приложение 1…………………………………………………………………14

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их

духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,

прочность знаний, вера в свои силы…»

В.А.Сухомлинский

**Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок» ознакомительного уровня, разработана для детей 5-8 лет, срок реализации – 1 год. При разработке данной программы использовался опыт Бережновой О.В., Бойко В.В., а так же Авдеевой Н.Н., Князевой О.Л., Стеркиной Р.Б.

В основе данной программы лежат следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05. 2018 № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

**Актуальность программы**.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников **-** одна из актуальнейших проблем нашего времени. Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными и счастливыми. За последнее время существенно вырос интерес к здоровью у специалистов различных областей. Интерес к нему связан с той ролью, которую оно играет в процессе формирования и развития личности, а, следовательно, настоящего и будущего общества в целом. Особенно заставляет обратить на себя внимание здоровье будущего поколения. Дошкольное детство - короткий отрезок в жизни человека. Но он имеет огромное значение, так как развитие идёт бурно и стремительно: формируются основы личности, расширяется сфера деятельности ребёнка. Наличие здорового будущего завтра - это постоянная забота о физическом и психологическом благополучии ребенка сегодня. ДОУ должно оказать существенную помощьсемье в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья ребенка, так как, несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребенка, им не всегда удаётся грамотно решить многие вопросы и возникшие проблемы, тем более что многие дети большую часть времени находятся в детском саду. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формирование стремления к здоровому образу жизни, знания норм и правил безопасного поведения.

**Новизна:** Новизна представленной программы заключается в том, что она составлена с учетом реализации межпредметных связей по образовательным областям:  «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Социально - коммуникативное развитие». У дошкольников развиваются инициативность, самостоятельность, ответственность, настойчивость и дисциплинированность. Каждый ребёнок получает те необходимые знания, умения и навыки которые ему нужны для успешной социализации и полноценного физического развития, приобретение этих навыков очень важно в современном обществе.

**Педагогическая целесообразность.**

В наше современное время проблема здоровьесберегающей деятельности становится все более актуальной.  Дошкольные образовательные учреждения поставлены перед решением совершенно новой задачи. Необходимо не просто проводить цикл занятий по здоровьесберегающей деятельности, а организовать единый интегративный процесс взаимодействия взрослого и ребёнка, в котором будут гармонично объединены различные образовательные области для целостного восприятия окружающего мира. Конечным результатом такого процесса должно стать формирование у ребёнка представления о здоровье человека как ценности, являющейся необходимой предпосылкой для полноценной жизни, активного участия в трудовой и социальной жизни общества, во всех видах человеческой деятельности. Данный курс занятий направлен на приобретение навыков безопасного поведения в различных ситуациях, на становление у детей ценностей здорового образа жизни. Дошкольники в системе овладевают его элементарными нормами и правилами, приобретают опыт в двигательной деятельности.

**Отличительные особенности программы.** Данная программа разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями детей дошкольного возраста. В ней предусмотрено развитие способностей и потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми и взрослыми. Главная особенность программы непосредственное знакомство детей с нормами и правилами безопасного поведения и здорового образа жизни, приобретение опыта в двигательной активности и умения самим укреплять свой организм с помощью физических упражнений. Нетрадиционное оборудование и упражнения, используемые в процессе двигательной деятельности это толчок к проявлению самостоятельности, инициативы в укреплении своего здоровья.

**Цель:**

Охрана и укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование знаний о безопасном поведении в различных ситуациях и здоровом образе жизни, как показателей общечеловеческой культуры, развитие физических качеств и совершенствование двигательных навыков.

**Задачи:**

**Воспитательные:**

-формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в ходе деятельности;

-воспитание настойчивости в достижении поставленной цели.

-воспитание воли, смелости, дисциплинированности.

**Развивающие:**

-Развитие умения предвидеть возможные опасные для жизни ситуации и их последствия.

**-**развитие основных физических качеств у детей и умения их использовать в повседневной жизни.

-развитие инициативности, самостоятельности и ответственности.

**Обучающие:**

**-**Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни.

- Формирование у детей адекватных представления об организме человека.

-Приобретение детьми опыта в двигательной активности.

- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, народных играх, овладение подвижными играми с правилами.

**Планируемые результаты**:

Основным результатом работы по воспитанию потребности к здоровому образу жизни у детей является то, что к концу дошкольного возраста дети способны понимать здоровье значительно, широко, как красоту, счастье, успешность, а так же осознают, что здоровье находится в их руках.

1.Имеют элементарные представления о здоровом образе жизни.

2.Знают, как сберечь свое здоровье.

3. Имеют навыки соблюдения личной гигиены *.*

4.Умеют различать полезные и вредные привычки.

5.Умеют разбираться в ситуации, которая несёт в себе опасность, правильно реагировать в таких случаях.

6.Знают правила поведения в природе и соблюдают их.

7.Называют различные виды спорта.

8. Знают разнообразные подвижные игры.

9. Применяют подвижные игры в самостоятельной двигательной деятельности.

10. Владеют основными движениями.

11. Участвуют в играх с элементами спорта

**Срок реализации программы -**1 год. Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье. Весь учебно-практический материал разделен на 4 блока: «Азбука здоровья», «Я и мое тело», «Уроки безопасности», «Спорт-это здоровье!». Темы внутри блока могут быть переставлены, педагог сам может определить порядок их прохождения. Учитывая возрастные особенности детей, доминирующей в программе является игровая форма преподнесения нового материала. Ход занятий предусматривает чередование различных обучающих методов и приемов: рассказы, беседы, развивающие вопросы, показ иллюстраций, игры, информационно-коммуникативные технологии, групповая работа, организация практической двигательной активности, индивидуальный подход к ребёнку.

**Продолжительность образовательного процесса**.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 занятию, продолжительностью -25 минут, объем часов программы обучения – 72 часа. В объединение входят от 10 до 15 детей. Группы смешанные, возраст детей 5-8 лет. Занятия проводятся на базе МАДОУ «Детский сад №17 «Теремок» в помещениях, отвечающих требованиям СанПин. Помещение для работы кружка предоставляет собой физкультурно-музыкальный зал. Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей используется музыкальное сопровождение. Отбора детей, на обучение по программе, не предусмотрено.

**Психолого–педагогические особенности возраста.**

Детей старшего дошкольного возраста очень активны, их отличают большие психические и физические возможности. Отношения с окружающим миром, со взрослыми и сверстниками более сложные и содержательные. Физические и умственные способности детей совершенствуются. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом, нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование тематического блока | Всего часов | Теория, часы | Практика, часы | Формы контроля |
| 1 | «Азбука здоровья» | 13 | 5 | 8 | Наблюдения, беседы, практические задания. |
| 2 | «Я и мое тело» | 16 | 6 | 10 | Наблюдения, беседы, практические задания. |
| 3 | «Уроки безопасности» | 14 | 6 | 8 | Наблюдения, беседы, практические задания. |
| 4 | «Спорт-это здоровье!» | 29 | 4 | 25 | Наблюдения, беседы, практические задания. |
| Итого: | | 72 | 21 | 51 | - |

**Содержание программы обучения.**

**1-й тематический блок «Азбука здоровья»-13 тем.**

ТЕОРИЯ (5 ч.): Знакомство детей с пользой, которую приносит здоровью человека правильное питание, физические упражнения, соблюдение режима дня, правил личной гигиены. Беседы о признаках здоровья и болезни, причинах заболеваний. Рассказать о роли закаливающих мероприятий и упражнений в профилактике заболеваний различных органов. Расширить представления о правилах и видах закаливания.

ПРАКТИКА (8ч.): Выполнение общеукрепляющих физических упражнений для всех групп мышц и органов, организация подвижных игр с правилами. Проведение «Веселых стартов» и оформление стен газеты по теме блока.

1.Азбука здоровья. Теория -0,5ч.; практика-0,5 ч.

2.Как сберечь свое здоровье. Практика-1 ч.

3.Чистота – залог здоровья! Теория -0,5ч.; практика-0,5 ч.

4.Физические упражнения в режиме дня! Теория -0,5ч.; практика-0,5 ч.

5.Как закаляться. Теория -0,5ч.; практика-0,5 ч.

6.Здоровье в порядке - спасибо зарядке. Теория -0,5ч.; практика-0,5 ч.

7.Правильное питание. Теория -0,5ч.; практика-0,5 ч.

8.Витамины в жизни человека. Теория -0,5ч.; практика-0,5 ч.

9.Откуда берутся болезни. Теория -0,5ч.; практика-0,5 ч.

10.Нас излечит, исцелит Добрый доктор Айболит. Теория -0,5ч.; практика-0,5ч.

11.Какие бывают привычки. Теория -0,5ч.; практика-0,5 ч.

12.Веселые старты. Практика-1 ч.

13.Оформление стенгазеты «Азбука здоровья». Практика-1 ч.

**2-й тематический блок «Я и мое тело»- 16 тем.**

ТЕОРИЯ (6 ч.): Рассказать детям об устройстве  и функционировании человеческого организма, важности бережного отношения к своему здоровью, значении двигательной активности в жизни человека. Учить детей понимать значение отдельных частей своего тела: рук, ног, головы, туловища, органов чувств.

ПРАКТИКА (10 ч.): Практиковать в использовании специальных физических упражнений и подвижных игр для укрепления своих органов и систем. Проведение «Веселых стартов» и оформление стен газеты по теме блока.

1.Кто я? Теория -0,5ч.; практика-0,5 ч

2. Чтобы глаза видели. Теория -0,5ч.; практика-0,5 ч

3.Чтобы уши слышали. Теория -0,5ч.; практика-0,5 ч

4.Мой замечательный нос. Теория -0,5ч.; практика-0,5 ч

5.Красивые локоны. Теория -0,5ч.; практика-0,5 ч

6.Веселый язычок. Теория -0,5ч.; практика-0,5 ч

7.Органы пищеварения. Теория -0,5ч.; практика-0,5 ч

8.Чтоб здоровой была кожа, следить за ее чистотой надо тоже! Теория -0,5ч.; практика-0,5 ч

9.Почему мы двигаемся. Теория -0,5ч.; практика-0,5 ч

10.Держи осанку. Теория -0,5ч.; практика-0,5 ч

11.Упражнения для красивой осанки. Практика-1 ч

12.Пусть здоровыми будут ручки и ножки. Теория -0,5ч.; практика-0,5 ч

13. Пусть здоровыми будут ручки и ножки. Практика-1 ч

14.Самомассаж и его польза! Теория -0,5ч.; практика-0,5 ч

15.Веселые старты. Практика-1 ч

16.Оформление стенгазеты «Я и мое тело». Практика-1 ч.

**3- й тематический блок «Уроки безопасности»-14 тем.**

ТЕОРИЯ (6 ч.): Познакомить детей с различными опасными ситуациями, которые могут возникнуть при играх дома и во дворе, научить их мерам предосторожности. Познакомить детей с правилами поведения в природе, учить бережно относиться ко всему живому. Закрепить знания детей о Правилах дорожного движения.

ПРАКТИКА (8 ч.): Практиковать в использовании специальных физических упражнений и подвижных игр для укрепления своих органов и систем. Знакомство с первой помощью в различных ситуациях ( при укусе насекомых, ожоге, ушибе и др.) Проведение «Веселых стартов» и оформление стен газеты по теме блока.

1.Я и Правила дорожного движения. Теория -0,5ч.; практика-0,5 ч.

2.Как вести себя в автомобиле. Теория -0,5ч.; практика-0,5 ч.

3.Осторожно, огонь! Теория -0,5ч.; практика-0,5 ч.

4.Опасные предметы. Теория -0,5ч.; практика-0,5 ч.

5.Осторожно, незнакомец.(игры во дворе) Теория -0,5ч.; практика-0,5 ч.

6.Дети и животные. Теория -0,5ч.; практика-0,5 ч.

7.Зимние каникулы. Теория -0,5ч.; практика-0,5 ч.

8.Дети и растения. Теория -0,5ч.; практика-0,5 ч.

9.Мы пришли на водоём. Теория -0,5ч.; практика-0,5 ч.

10.Первая помощь. Теория -0,5ч.; практика-0,5 ч.

11.Как вести себя на водном транспорте. Теория -0,5ч.; практика-0,5 ч.

12.Когда мамы нет дома. Теория -0,5ч.; практика-0,5 ч.

13.Веселы старты. Практика-1 ч

14.Офрмление стенгазеты «Уроки безопасности». Практика-1 ч

**4- й тематический блок «Спорт-это здоровье!»- 29 тем.**

ТЕОРИЯ (4 ч.): Продолжать формировать представления детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений, точечного массажа, гимнастики, подвижных игр. Познакомить с разными видами олимпийских, спортивных , народных и подвижных игр.

ПРАКТИКА (25 ч.): Учить детей самостоятельно организовывать подвижные и народные игры. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям. Проведение «Веселых стартов» и оформление стен газеты по теме блока.

1.Спорт – это жизнь! Теория -0,5ч.; практика-0,5 ч.

2.Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Практика-1 ч

3.Ритмическая гимнастика. Практика-1 ч

4 Ритмическая гимнастика. Практика-1 ч

5.Заботимся о правильной осанке. Теория -0,5ч.; практика-0,5 ч.

6.Упражнения для правильной осанки. Практика-1 ч

7.Физкультминутки. Их роль в жизни человека. Теория -0,5ч.; практика-0,5 ч.

8.Здоровые ножки. Практика-1 ч

9. Здоровые ножки. Практика-1 ч

10. Веселые старты. Практика-1 ч

11. Олимпийские игры (зимние виды). Теория -0,5ч.; практика-0,5 ч.

12. Олимпийские игры (зимние виды). Практика-1 ч

13.Олимпийские игры (летние виды). Теория -0,5ч.; практика-0,5 ч.

14.Олимпийские игры (летние виды). Практика-1 ч

15. Подвижные игры. (5 занятий) Теория -0,5ч.; практика-4,5 ч.

16.Спортивные игры. (4 занятия) Теория -0,5ч.; практика-3,5 ч.

17.Народные игры. (4 занятия). Теория -0,5ч.; практика-3,5 ч.

18.Веселые старты. Практика-1 ч

19.Оформление стенгазеты «Спорт - это здоровье». Практика-1 ч

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**Условия реализации программы:**

Программа реализуется в МАДОУ «Детский сад №17 «Теремок». Организационные условия, позволяющие реализовать содержание программы, предполагают наличие

**материально-технического обеспечения:**

Помещение музыкально-физкультурный зал, ноутбук 1 шт., поектор-1шт., Удобные стулья, соответствующие росту детей, по числу обучающихся, мольберт, музыкальный центр, диски.

Для проведения занятий требуется спортивный инвентарь:

Гимнастические коврики (по количеству детей)

Мяч волейбольный 2

Мат гимнастический 5

Палки гимнастические (по количеству детей)

Корзины 2

Скакалки (по количеству детей)

Обручи (по количеству детей)

Дуги 2

Мешки 2

Мешочки для метания(по количеству детей)

Кегли (набор)

Клюшки 2

Кольцеброс (набор)

Полоса препятствий

Ленточки (по количеству детей)

Флажки (по количеству детей)

Мягкие модули (по количеству детей)

Гантели (по количеству детей)

Маски (для подвижных игр)

Ребристая доска.

Волейбольная сетка.

Баскетбольное кольцо.

Секундомер.

**Дидактического обеспечения:**

-Методическая и художественная литература;

-Наглядный демонстрационный и раздаточный материал;

-Мультимедийные презентации.

**Кадрового обеспечения**:

- занятия по программе осуществляет педагог дополнительного образования, стаж работы составляет 18 лет, образование высшее.

**Формы контроля**

Наблюдение, беседа, практические задания. Проведение перечисленных форм контроля входит в сумму часов, указанную в учебном плане и не предполагают дополнительную учебную нагрузку на детей.

**Формы организации занятий и методические рекомендации.**

Содержание программы «Здоровячок» соответствуют постепенному и последовательному приобретению элементарных представлений о ЗОЖ. Формы и методы реализации носят игровой характер. Это помогает детям легко войти в предполагаемую игровую ситуацию и вызвать большой познавательный интерес. Технология изучения каждого блока содержит познавательные материалы, соответствующие возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями. В структуру теоретических занятий тесно вплетены различные оздоровительные паузы (упражнения, различные виды игр). Задача оздоровительных пауз дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребенку для укрепления стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости и т. д., а также способствовать развитию физических качеств детей.

Методика проведения подвижных игр.

1этап – сбор на игру

2 этап – название игры.

3 этап – информация о содержании двигательных задач.

4 этап – выполнение правил игры.

5 этап – распределение ролей.

6 этап – руководство игрой.

7 этап – подведение итогов.

**Формы и методы обучения**

-развивающие вопросы

-проблемные ситуации

-беседы

-наблюдения

-просмотр презентаций

-организация практической двигательной активности

**Работа с родителями.**

В работе с родителями используются активные формы и методы:

консультирование, беседы; рекомендации; памятки и др.

**Структура занятия**

Теоретическая часть включает в себя: беседы, чтение художественной литературы, просмотр мультфильмов и презентаций, использование демонстрационного материала.

Практическая часть включает в себя: физические упражнения, гимнастику для глаз, пальчиковую, дыхательную и ритмическую гимнастику, упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки, игровой самомассаж**,** подвижные, народные и спортивные игры, эстафеты, релаксацию, оформление стен газет по теме блока.

**Педагогические технологии:**

- здоровьесберегающие технологии: (физкультминутки, зрительная гимнастика, дыхательная и артикуляционная  гимнастика, пальчиковая гимнастика, общеразвивающие упражнения, подвижные, народные и спортивные игры и др. );

- игровые технологии;

- информационные технологии: (обеспечения наглядности);

- технология групповой и подгрупповой деятельности (организация совместных действий, общение, взаимопомощь, умение действовать в группе);

**Определение эффективности обучения.**

Для определения эффективности программы используется оценочный материал (приложение 1).

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.**

1.Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей «Малыши-крепыши». М., «Цветной мир», 2016г.

2.Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. Ярославль, «Гринго», 1996 г.

3. Дмитриева В.Н. Игры на свежем воздухе. М., «Издательский Дом МСП», 1998 г.

4.Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., «Просвящение», 1992г.

5.Кочетова Е., Правила личной безопасности. «Маленький Гений-Пресс», 2012г.

6.Пензулаева Л. И.

Физическая культура с детьми в детском саду. 5-6 лет. М, «Мозайка-синтез», 2016г.

7.Пензулаева Л. И.

Физическая культура с детьми в детском саду. 6-7 лет. М, «Мозайка-синтез», 2016г.

8.Пермякова М.А., Кудрявцева Е.А. Культурно-гигиенические и трудовые навыки. М., «Учитель» 2014г.

9.Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Волгоград, «Учитель» 2012 г.

10.Хабибуллина Е.Я. Дорожная азбука в детском саду. Санкт-Петербург, «Детство-Пресс», 2011г.

11.Цветкова Т.В. Виды спорта. М, «Творческий центр», 2013г.

Чайковский А.М., Шенкман С.Б. Искусство быть здоровым. Москва, «Физкультура и спорт», 1994г.

12.Шалаева Г.П. Новые правила поведения для воспитанных детей. М, «Слово-АСТ», 2011 г.

13.Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. (компакт диск) «Учитель» 2010 г.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**.

**Определение эффективности обучения.**

**Оценка физической подготовленности дошкольников.** ***( авторы Г. Лескова, Н. Ноткина)***

### ****Показатели ходьбы****

1. Хорошая осанка.
2. Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях.
3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный.
4. Выраженный перекат с пятки на носок, небольшой разворот стоп.
5. Ак­тивное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (амплитуда не­большая).
6. Умение соблюдать раз­личные направления, менять их.

### ****Показатели бега****

Бег на ско­рость.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60—70°).
4. Опу­скание толчковой ноги с носка с выра­женным распрямлением в суставах.
5. Прямолинейность, ритмичность бега.

Медленный бег.

1. Туловище почти вертикально.
2. Сгибание ног с неболь­шой амплитудой. Шаг короткий, поста­новка ноги — с пятки.
3. Движение полусогнутых рук свободное, с неболь­шой амплитудой, кисти  расслаблены.
4. Устойчивая ритмичность движений.

#### ****Прыжки**** в ****длину**** с ****места****

1. Исходное положение: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклоне­но вперед; б) руки свободно отодви­нуты назад.
2. Толчок: а) двумя но­гами одновременно (вверх-вперед); б) выпрямление ног; в) резкий мах рука­ми вперед-вверх.
3. Полет: а) туло­вище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед-вверх.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, выне­сенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; б) колени полусогну­ты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед — в сторо­ны; г) сохранение равновесия при приземлении.

#### ****Прыжки в длину с разбега****

1. Исходное положение: а) равноускоренный разбег на носках, корпус   слегка   наклонен вперед; б) энергичная работа полу­согнутых в локтях рук, корпус выпрям­ляется.
2. Толчок: а) толчковая  нога почти прямая, ставится на всю ступню, маховая нога выносится вперед-вверх; б) прямое положение туловища; в) руки вперед-вверх.
3. Полет: а) маховая нога вперед-вверх, к ней подтягивается толч­ковая нога, туловище почти прямое, одна нога идет вверх, другая — не­сколько в сторону;   б)   наклон   туловища вперед, группировка; в) ноги (почти прямые) — вперед, руки — вниз-назад.
4. Приземление: а) одно­временно на обе ноги, с переходом с пятки на всю ступню; б) туло­вище наклонено, ноги согнуты в коле­нях; в) руки свободно движутся вперед.

#### ****Прыжки в высоту с разбега****

1. Исходное положение: а) разбег с ускорением на последних шагах; б) энергичная работа полусогнутых в   локтях   рук.
2. Толчок: а) выпрямление толчковой ноги с резким выносом вперед-вверх маховой; б) наклон туловища вперед; в) сильный мах руками вверх.
3. По­лет: а) подтягивание толчковой ноги к маховой, группировка; б) руки вперед-вверх.
4. Приземление: а) одно­временно на обе полусогнутые ноги с переходом с носка на всю ступню; б) туловище наклонено вперед; в) руки свободно движутся вперед; г) сохра­нение равновесия при приземлении (шаг вперед — в сторону).

### ****Показатели метания в горизонтальную цель.****

1. Исходное положение: а) стойка вполоборота к мишени, ноги    на    ширине    плеч, б) правая рука выдвинута вперед (прицеливание), левая свободно опуще­на вниз.
2. Замах: а) перенос тяжести тела на правую ногу, левую — на носок; б) одновременно правую руку поднять вверх.
3. Бросок: а) пово­рот в сторону мишени, перенос тяжести тела на левую ногу, правую – на носок; б) резкое движение правой рукой вниз, одновременно хлещущее движение кисти; в) попадание в цель.
4. Заключительная часть: шаг вперед или приставление правой ноги, сохра­нение равновесия.

### ****Показатели лазанья по гимнастической стенке.****

1. Одноименная (или разноименная) координация рук и ног.
2. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.
3. Ритмичность движений.

**Педагогическая диагностика по формированию представлений о правилах безопасного поведения у дошкольников** ( *авторы Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. )*

I. «Ребенок на улицах города»  
1. Знать и называть дорожные знаки (запрещающие, предписывающие, информационно-указательные, знаки сервиса)  
2. Знать правила поведения в общественном транспорте и ожидая его  
3. Знать об устройстве улицы и ее частях, знать понятие «Перекресток», «Островок безопасности»  
4. Знать о светофоре, его видах и значении  
5. Знать кто такой регулировщик и его сигналы  
6. Знать и называть виды транспорта (наземный, воздушный, водный, специальный)  
7. Знать о месте для игр и о правилах поведения во время игр  
8. Знать о правилах езды на велосипеде  
II. «Ребенок дома»  
1. Знать об опасных предметах, электроприборах и правилах обращения с ними  
III. «Ребенок и другие люди»  
1. Знать о правилах поведения с незнакомыми людьми  
2. Знать номер вызова полиции 02  
3. Знать и называть свою Ф.И., адрес и фамилию, имя, отчество родителей  
IV. «Ребенок и природа»  
1. Знать, что рвать растения и есть их нельзя – они могут быть ядовитыми  
2. Знать о правилах поведения с насекомыми и животными (не брать, не дразнить, не гладить)  
3. Знать и лекарственные и ядовитые растения (3-4)  
4. Знать о правилах поведения на воде (осенний, весенний, летний период)  
V. «Пожарная безопасность»  
1. Знать номер вызова пожарных 01  
2. Знать о причинах и последствиях пожаров  
3. Знать правила поведения во время пожара  
VI. «Азбука здоровья»  
1. Знать о роли гигиены, режима дня, физических упражнений, закаливания для здоровья  
2. Знать части тела человека и их функции  
3. Знать о правильном питании  
4. Знать о службе скорой помощи,   
5. Знать номер вызова скорой помощи 03

**Оценка знаний ведется по трех балльной системе:**  
3 балла - высокий уровень — ребенок самостоятельно выполняет задания, добивается результата.  
2 балла - средний уровень — ребенок понимает инструкцию взрослого и готов выполнить задание, прибегая к помощи взрослого.  
1 балл - низкий уровень — ребенок понимает смысл предлагаемого ему задания, но либо отказывается его выполнить (не проявляет интереса или не уверен в достижении результата), либо затрудняется выполнить задание, совершив несколько малорезультативных действий (теряет интерес, отказывается от выполнения), на помощь взрослого не реагирует.