

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
города Новосибирска «Детский сад № 484 комбинированного вида»  
630112, Новосибирск, ул. Селезнева, 48а; т.: 224-02-13, т/ф: 224-55-44.

**ПРИНЯТО**

Заседание Педагогического совета  
Протокол от 06.09 № 1  
«06» сентября 2018 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ от 07.09.2018 № 211-01  
Заведующий МКДОУ № 484  
Л.В. Понкратова  
«07» сентября 2018 г.

*Принято*  
*Решением Педагогического совета*  
*МКДОУ г/с № 484*  
*Протокол № 1*  
*от 06.09.2018 г.*  
*с изменениями*

*Утверждено*  
*Заведующей МКДОУ № 484*  
*Л.В. Понкратова*  
*от 07.09.2018 г.*

**Вариативная образовательная программа**

**«Школа оздоровительной (скандинавской) ходьбы»**  
(возрастная категория 5-7 лет)

**Составитель: Зорина Ольга Александровна,**  
инструктор по физической культуре  
первой квалификационной категории

**Новосибирск, 2018 г.**

## Содержание:

	<b>Стр.</b>
<b>1. Целевой раздел</b>	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации Программы	5
1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса	6
1.4. Взаимодействие участников образовательного процесса	8
1.5. Возрастные особенности физического развития детей 5-7лет	9
1.6. Планируемые результаты освоения Программы	9
1.7. Педагогическая диагностика	11
<b>2. Содержательный раздел</b>	
2.1. Содержание Программы. Перспективный план.	13
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы	20
2.3. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с другими специалистами детского сада	22
2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	25
<b>3. Организационный раздел</b>	
3.1. Проектирование воспитательно-образовательного процесса	27
3.2. Требования к средствам физического развития.	28
3.3. Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.	29
3.4. Методическое обеспечение	30
<b>Приложения</b>	
Приложение №1. Упражнения для разминки	32
Приложение №2. Заминка	35
Приложение №3. Дыхательные упражнения	37
Приложение №4. Подвижные игры	39

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

Вариативная образовательная программа инструктора по физической культуре (далее инструктор по ФК) «Школа оздоровительной (скандинавской) ходьбы» (далее Программа) (возрастная категория 5-7 лет) разработана в соответствии с основной образовательной программой МКДОУ д/с № 484 г. Новосибирска, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом к структуре основной образовательной программы дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования").

Программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

1. «Законом об образовании РФ» (Принят 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
2. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".
5. Уставом МКДОУ д/с № 484 г. Новосибирска;

Программа входит в часть ООП МКДОУ д/с № 484, формируемой участниками образовательных отношений.

Содержание Программы реализуется с учетом возрастных особенностей дошкольников и спецификой ДОУ.

В связи с существенными изменениями, происходящими в современном обществе, одной из центральных педагогических проблем является модернизация образовательных систем различного уровня, в том числе дошкольного образования. Это активизирует поиск новых эффективных форм, средств, методов и технологий обучения и воспитания. Разработка инновационных технологий физического воспитания детей дошкольного возраста является одной из наиболее важных и достаточно сложных задач направленных на повышение эффективности и качества дошкольного образования в целом.

За последнее время спорт стал важной отраслью экономики России. Признание государством значимости спорта для общества выражается в его расширенном инвестировании, постоянном увеличении количества спортивных сооружений, внедрении инновационных методов и подходов. Скандинавская ходьба – один из самых перспективных и динамично развивающихся видов фитнеса. Более 20 миллионов человек во всем мире практикует ходьбу с палками. Практиковать

ходьбу с палками можно круглый год, невзирая на погодные условия. Занятия проводятся под руководством инструктора, но достаточно 3-4-х занятий, чтобы потом начать занятия самостоятельно. За счет работы рук во время ходьбы с палками задействовано более 90% мышц и сжигается на 46% больше калорий, чем при обычной ходьбе. Скандинавская ходьба усиливает поступление кислорода к внутренним органам и активизирует обменные процессы в организме. Скандинавская ходьба – это уникальный вид фитнеса, исключительно полезный для здоровья, не имеющий противопоказаний и доступный людям всех возрастов. В чём же преимущества Скандинавской ходьбы? Единственное снаряжение – специальные палки. Они должны соответствовать росту, нагрузкам, которые планируется получать в ходе ходьбы, состоянию здоровья, и не могут быть универсальными для всех. Во многом эффективность скандинавской ходьбы зависит именно от палки. В отличие от обычных лыжных палок палки для скандинавской ходьбы имеют специальный темляк – перчатку, с помощью которой палка крепится к кисти. Благодаря темляку техника скандинавской ходьбы отличается от любой другой, так как максимально задействованы мышцы верхнего плечевого пояса. Такое количество мышц не могут задействовать ни обычные палки для лыж, ни палки для трекинга. Во время обычной ходьбы у человека работают лишь мышцы нижней части тела – около 40 процентов всех мышц. Во время скандинавской ходьбы задействованы до 90% мышц, так как нагрузке на руки, плечевой и грудной пояс мышц уделяется огромное значение. Поскольку работают почти все группы мышц, то сжигание калорий происходит сильнее, чем при обычной ходьбе, примерно на 40%. Такие впечатляющие результаты достигаются благодаря ритмичным движениям и правильному дыханию на свежем воздухе. Кстати, занятия на свежем воздухе – это тоже однозначное преимущество. Во время прогулки в организме человека происходит ряд интересных реакций. Совершенно по-иному протекают обменные процессы, работает мускулатура рук, ног. Польза прогулок заключается в более интенсивном движении крови по сосудам, происходит обогащение кислородом печени, селезенки, поджелудочной железы. Можно заниматься ходьбой в любое время года – зимняя ходьба с палками даже более комфортная, чем летняя, и однозначно безопасней, чем обычная ходьба по городским улицам в гололёд. Скандинавская ходьба – наименее травматический вид фитнеса. Палки поглощают до трети ударов, которые при обычной ходьбе приходится на спину и суставы ног. Спокойная ритмичная ходьба улучшает состояние здоровья, а равномерно распределённые нагрузки держат мышцы в тонусе.

Одним из приоритетных направлений деятельности нашего детского сада является физкультурно-оздоровительная работа, ориентированная на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья воспитанников. Занятия скандинавской ходьбой: – реализуют потребность ребёнка в двигательной активности с помощью нестандартного физкультурного оборудования; – дают возможность расширять индивидуальный двигательный опыт, используя совокупность разных видов спорта (лыжи, коньки); – являются одним из эффективных средств для популяризации активного семейного досуга, а также для повышения психологического и физического здоровья семьи. В отличие от, например, бега или интенсивной ходьбы, скандинавский шаг почти не имеет противопоказаний, настолько

комфортным и не травмоопасным является этот вид фитнеса. Скандинавская ходьба не требует огромных усилий, а её ритмичность полностью соответствует человеческой физиологии.

## 1.2. Цели и задачи реализации Программы

**Цель программы** – создание условий, способствующих развитию двигательной активности, сохранению и укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста средствами скандинавской ходьбы.

### **Задачи программы:**

#### **здоровьесберегающие**

- ✓ содействовать формированию у дошкольников умений и навыков в выполнении физических упражнений, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- ✓ содействовать расширению функциональных возможностей систем детского организма, повышению его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- ✓ содействовать формированию практических умений, необходимых в организации детьми самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию посредством подвижных игр и элементов соревнования.

#### **воспитательные**

содействовать воспитанию у детей:

- ✓ ценностной ориентации на физическое и духовное совершенствование;
- ✓ нравственных качеств - честности, отзывчивости;
- ✓ волевых качеств - смелости, настойчивости, воли к победе, терпения, самообладания;
- ✓ социально-положительных качеств - активности, дисциплинированности, трудолюбия, ответственности;

#### **обучающие**

содействовать:

- ✓ дальнейшему развитию техники двигательных действий;
  - ✓ овладению основами техники скандинавской ходьбы.
- способствовать формированию знаний и умений:
- ✓ об истории возникновения скандинавской ходьбы;
  - ✓ правил подбора палок;
  - ✓ отработка техники ходьбы по маршрутам терренкура;
  - ✓ с основными методами развития выносливости;

#### **развивающие:**

- ✓ способствовать обеспечению всесторонней физической подготовленности ребенка;
- ✓ содействовать развитию основных физических качеств - силы, ловкости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- ✓ содействовать развитию общей и скоростной выносливости;
- ✓ способствовать развитию внимания, памяти, мышления;

- ✓ расширять кругозор воспитанников.
- мотивационные:**
- ✓ содействовать воспитанию интереса к занятиям спортом;
  - ✓ способствовать приобретению ребёнком социального опыта путём участия в соревнованиях.

### **1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса**

#### **Принципы построения Программы:**

1. Поддержка разнообразия детства;
2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;
3. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников организации) и детей;
4. Уважение личности ребенка;
5. Реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

#### **Принципы физического развития:**

Учет ведущей (игровой) деятельности конкретного возраста – реализация Программы осуществляется через ведущую деятельность детей – игру, которая занимает значительную часть их жизни и имеет огромное значение для их психического развития. Игра вызывает у детей сильные эмоции, чувство удовольствия, радости, что позволяет быстрее освоить сложные двигательные умения и навыки. Она обеспечивает необходимую заинтересованность детей, эмоционально окрашивает занятие.

Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

Принцип осознанности и активности – осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи; осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает свои варианты выполнения упражнения. Каждое движение в физическом воспитании имеет свой «словесный портрет», который ребенок проговаривает, осмысливает и только потом выполняет.

Принцип систематичности – обеспечивает регулярность, планомерность, непрерывность процесса обучения детей физической культуре.

Принцип непрерывности – обеспечивается последовательностью и преемственностью между занятиями; развивает морфофункциональные свойства

организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Данный принцип выражает закономерности построения обучения и воспитания как целостного процесса.

Принцип последовательности – планирование и проведение занятий по физической культуре во всех возрастных группах осуществляется в четкой последовательности, преемственности и взаимосвязи. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению последующего, более сложного материала. Вновь разучиваемое упражнение базируется на временных связях, закрепленных разучиванием предшествующего упражнения. Т.е., обучение осуществляется в строгой последовательности.

Принцип повторения – в результате многократных повторений упражнений образуются двигательные навыки. В содержание занятий включается изучение нового движения и повторение в различных вариантах (изменение способа выполнения, условий выполнения, использование творческих заданий) изученных ранее движений, что позволяет добиться развивающего эффекта.

Принцип наглядности - систематизированный наглядный дидактический материал способствует дополнению, уточнению, коррекции образа двигательного действия, чем существенно облегчает выполнение заданий, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, вызывает интерес и творческую активность детей.

Принцип доступности и индивидуализации – распределение программного материала по физическому воспитанию осуществляется с учетом возрастных функциональных и индивидуальных двигательных способностей детей, выявленных в результате диагностики физической подготовленности и основывается на связи каждого предыдущего занятия с последующим. Задачи по обучению детей двигательным умениям и навыкам решаются в комплексе на основе лично-ориентированного подхода к каждому ребенку.

Принцип постепенного наращивания физической нагрузки (прогрессирования) – выражается в поступательном характере, что гарантирует развивающий эффект процесса физического воспитания. Каждое упражнение в процессе изучения выполняется в постепенно усложняющихся условиях.

Принцип разнообразия физических упражнений - во избежание образования стереотипа, не поддающегося перестройке при изменении ситуации, предусмотрена вариативность выполнения упражнений, которая не только вносит разнообразие в занятия, но и повышает интерес детей. Разнообразие упражнений достигается не только за счет творческого потенциала педагога, но и за счет развития творческих способностей детей. Детям предлагаются творческие задания на создание и выполнение новых упражнений на решение проблемных ситуаций.

Принцип единства с семьей - особое внимание уделяется совместной работе семьи и ДО по приобщению детей к физической культуре. В систему занятий включены домашние задания на развитие координации и равновесия, силы и ловкости, создание новых необычных упражнений, рассчитанные на психологическую поддержку ребенка родителями.

Все принципы осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют потребность к ЗОЖ, интерес к занятиям физической культуры и спортом. Сформулированные

выше принципы безусловно носят здоровьесберегающий характер, обеспечивая полноценное психическое развитие, сохранение эмоциональной сферы, формирование базисных характеристик личности.

#### **1.4. Взаимодействие участников образовательного процесса**

##### **Взаимодействие с педагогами групп.**

Эффективность работы в области физического развития и воспитательно-образовательной работы в группе во многом зависит от преемственности в работе инструктора по физкультуре, воспитателя и других специалистов.

Взаимодействие с воспитателями инструктор по физкультуре осуществляет в разных формах. Это совместное составление перспективного планирования работы на текущий период, обсуждение и выбор форм, методов и приемов коррекционно-развивающей работы; оснащение развивающего предметного пространства в физкультурном зале и групповом помещении; взаимопосещение и участие в интегрированной образовательной деятельности; совместное осуществление образовательной деятельности в ходе режимных моментов.

Динамические игры, упражнения, пальчиковая гимнастика служат для развития общей и тонкой моторики, координации движений, координации речи с движением, развития подражательности и творческих способностей. Они могут быть использованы воспитателями в качестве физкультминуток в организованной образовательной деятельности, подвижных игр на прогулке или в свободное время во второй половине дня. Именно в играх и игровых заданиях наиболее успешно раскрывается эмоциональное отношение ребенка к значению слова.

Планируя индивидуальную работу воспитателей с детьми, инструктор по физкультуре рекомендует им занятия по тем разделам программы, при усвоении которых эти дети испытывают наибольшие затруднения.

##### **Взаимодействие с семьями воспитанников.**

Вопросам взаимосвязи детского сада с семьей уделяется большое внимание, так как личность ребенка формируется прежде всего в семье и семейных отношениях. Для родителей проводятся тематические родительские собрания, консультации, уголки наглядной агитации, тематические конкурсы, спортивные праздники, развлечения.

В группах компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи инструктор по физкультуре и другие специалисты привлекают родителей к коррекционно-развивающей работе через систему методических рекомендаций. Рекомендации родителям по организации домашней работы с детьми необходимы для того, чтобы как можно эффективнее компенсировать отставание детей как в речевом, так и в общем развитии. Выполняя с ребенком предложенные задания, наблюдая, рассматривая, играя, взрослые развивают речь, зрительное и слуховое внимание, память и мышление, что станет залогом успешного обучения ребенка в школе.

Задания подобраны в соответствии с изучаемыми лексическими темами и требованиями программы. Для каждой возрастной группы учтены особенности развития детей данного возраста.

## 1.5. Возрастные особенности физического развития детей 5-7 лет

*Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста*

Старший дошкольный возраст (5—6 лет). На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и психофизических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений. В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям.

Подготовительный к школе возраст (6—7 лет). На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребенок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

## 1.6. Планируемые результаты освоения Программы

Результатами освоения Программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре;

Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

### **Планируемые результаты как ориентиры освоения детьми Программы**

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

#### **Старшая группа (дети 5-6 лет):**

- ✓ знают правила техники безопасности при проведении тренировок;
- ✓ знают очередность действий и команд при ходьбе с палками;
- ✓ умеют правильно одевать темляк;
- ✓ умеют правильно настроить высоту палки;
- ✓ овладевают правильным навыком перекрестной работы рук и ног в ходьбе с палками;
- ✓ умеют проходить по простым маршрутам терренкура;
- ✓ умеют слушать инструктаж перед выполнением задания.

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

- ✓ понимают необходимость личного участия в формировании собственного здоровья;
- ✓ имеют знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- ✓ уважительно относятся к другим людям;
- ✓ владеют навыками сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- ✓ развиты чувства доброжелательности, толерантности, отзывчивости, понимания и сопереживания;
- ✓ развиты навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат.
- ✓ умеют планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- ✓ самостоятельно оценивают уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- ✓ умеют работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- ✓ владеют правильной техникой выполнения ходьбы;
- ✓ выполняют старт и финиш при ходьбе на скорость;
- ✓ могут организовывать самостоятельные оздоровительные занятия;
- ✓ знакомы со строением скандинавской палки;
- ✓ знают правила подбора одежды и спортивного инвентаря для занятий;
- ✓ знают историю возникновения скандинавской ходьбы, ее разновидности;
- ✓ знают правила личной гигиены, профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями.

### 1.7. Педагогическая диагностика

Мониторинг физического развития детей проводится в процессе педагогического наблюдения только для внутреннего пользования. Поэтому педагог проводит мониторинг по «Физическому развитию» воспитанников на начало и конец года с тем, чтобы выстроить индивидуальную траекторию образовательной работы в этом направлении с каждым ребенком и проследить динамику развития. Одна из основных характеристик физического развития — развитие двигательной сферы ребенка. В ней выделяют владение двигательными навыками. Двигательная неловкость, недостаточная координация движений могут служить показателями серьезных нарушений. Владение определенными действиями, разнообразными движениями (мелкими и крупными), соответствие двигательных умений некоторым минимальным возрастным нормам — важная характеристика развития ребенка.

<b>Критерии оценки</b>			
	<b>Начало года</b>	<b>Конец года</b>	<b>Критерии уровней</b>
<b>Старшая группа</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 м, принимая исходное положение при небольшой помощи педагога</li> <li>2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения.</li> <li>3. Может по инструкции педагога принять исходное положение и выполнить не менее 17-18 приседаний за 30 сек.</li> <li>4. Может принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 7-15 сек.</li> <li>5. Может принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 2-4 см ниже уровня скамейки.</li> <li>6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 75-90 см, принимая правильное исходное положение по инструкции педагога</li> <li>7. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 2,5-5,5 м., принимая исходное положение по инструкции педагога</li> <li>8. Может выжать кистевым динамометром не менее 4-8 единиц, следуя инструкции педагога</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 м, принимая исходное положение при небольшой помощи педагога</li> <li>2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения.</li> <li>3. Умеет самостоятельно принять исходное положение и выполнить не менее 20 приседаний за 30 сек.</li> <li>4. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 20-25 сек.</li> <li>5. Умеет принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 3-5 см ниже уровня скамейки.</li> <li>6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 75-90 см, принимая правильное исходное положение.</li> <li>7. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 3-6 м., принимая исходное положение.</li> <li>8. Может выжать кистевым динамометром не менее 4,5-8,0 единиц, следуя инструкции педагога</li> </ol>	<p>Высокий – 3 Средний – 2 Низкий – 1</p>

<b>Подготовительная к школе группа</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 метров, принимая исходное положение</li> <li>2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения.</li> <li>3. Умеет самостоятельно принять исходное положение и выполнить не менее 21-22 приседаний за 30 сек.</li> <li>4. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 30-35 сек.</li> <li>5. Умеет принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 4-5 см ниже уровня скамейки.</li> <li>6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 90-115 см, принимая правильное исходное положение.</li> <li>7. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 3,5-8 м., принимая исходное положение, сочетая замах с броском.</li> <li>8. Может выжать кистевым динамометром не менее 4,5-10,0 единиц, следуя инструкции педагога</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 метров, принимая исходное положение, согласовывая движения рук и ног, сохраняя скорость движения.</li> <li>2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения.</li> <li>3. Умеет самостоятельно принять исходное положение и выполнить не менее 23 приседаний за 30 сек.</li> <li>4. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 40-50 сек.</li> <li>5. Умеет принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 5 см ниже уровня скамейки.</li> <li>6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 100-115 см, принимая правильное исходное положение, координируя движения рук и ног</li> <li>7. Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5-10 м., принимая исходное положение, сочетая замах с броском.</li> <li>8. Может выжать кистевым динамометром не менее 4,5-10,0 единиц, четко следуя инструкции</li> </ol>	<p style="text-align: center;">Высокий – 3 Средний – 2 Низкий - 1</p>
	<p>В группе может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогом в рамках педагогической диагностики (или мониторинга). Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения образовательных задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);</li> <li>• Оптимизации образовательной работы с группой детей.</li> </ul>		

**Усвоение программного материала Рабочей программы**

Возраст детей	Старшая группа (%)	Подготовительная группа (%)	Итого
<b>Показатели</b>			
Высокий			
Средний			
Низкий			