

**Аннотация к рабочей программе
инструктора по физической культуре
в группах общеразвивающей направленности
на 2023 – 2024 учебный год**

Одним из важнейших направлений социальной политики государства является политика в области обеспечения здоровья нации, о чем свидетельствует подписанное президентом России Путиным В.В. постановление “О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения”.

Несомненно, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Современные дети испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что в детском саду и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, играя в тихие игры за столом). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности.

Следовательно, нашим детям нужна активная деятельность, способствующая повышению жизненного тонуса, удовлетворяющая их интересы, социальные запросы. Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин.

Однако здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Детский сад и семья – две основные социальные структуры, которые, в основном, и определяют уровень здоровья ребенка. У современных родителей необходимо формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своего ребенка. Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте. Поэтому одной из задач, стоящей перед педагогом, является установление доверительного делового контакта с родителями воспитанников, в ходе которого корректируется воспитательная позиция и родителей, и педагога. Современные мамы и папы должны выступать не в качестве “зрителей” на спортивных праздниках и развлечениях, а в качестве активных участников.

Только совместная деятельность педагога, родителей и детей может дать значительные результаты. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьей, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Таким образом, актуальность проблемы определила необходимость в составлении рабочей программы по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста.

Содержание построено с учётом требований Федеральной образовательной программы дошкольного образования, рассчитано на детей старшего дошкольного возраста (старшая и подготовительная группы) и предполагает проведение занятий по физической культуре два раза в неделю в физкультурном зале и один раз в неделю на открытом воздухе. Продолжительность непосредственно образовательной деятельности в старшей группе - 25 минут, в подготовительной - 30 минут. Решение задач физического развития помимо занятий осуществляется в организованных досугах, праздниках, в процессе выполнения детских проектов, а также и в свободной самостоятельной двигательной деятельности в условиях предметно-пространственной среды в специально организованных физкультурных уголках, физкультурном зале, на спортивной площадке и групповых площадках.

Позиция воспитателя предполагает взаимодействие и сотрудничество с ребёнком, которое ориентировано на развитие его познавательной активности, любознательности, инициативности, удовлетворение потребности в двигательной активности, учёт индивидуальных особенностей физической подготовленности детей, формирование у них потребности в физическом совершенствовании.

Правовой основой данной программы являются следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу 11.01.2023);
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022г. №1028 «Об утверждении Федеральной образовательной программы дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 28.12.2022 №71847).
4. Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 9 «Росинка», принятая на заседании педагогического совета, протокол №1 от 31.08.2023 г.
5. Приказ от 31 июля 2020 №373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Устав МБДОУ «Детский сад № 9» утвержден Постановлением Администрации города Шадринска от 13.02.2020, №242.
9. Письмо Министерства просвещения России от 13.02.2023 N ТВ-413/03 «О направлении рекомендаций» (в месте с «Рекомендациями по формированию инфраструктуры дошкольных образовательных организаций и комплектации учебно- методических материалов в целях реализации образовательных организаций и комплектации учебно-методических материалов в целях реализации содержания образовательных программ дошкольного образования»)

Обязательная часть программы соответствует ФОП ДО, её объём составляет не более 60 % от её общего объёма. Часть, формируемая участниками образовательных отношений составляет не более 40% и включает следующие парциальные программы: Рабочую программу секции «Спортивная Карусель» Н.В. Крамаревой.

Цель: развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья детей среднего и старшего дошкольного возраста; воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития детей от 4 до 5 лет:

1. двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
2. формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
3. воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

4. продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
5. укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
6. формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития детей 5-6 лет:

1. обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
2. развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
3. воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
4. продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
5. укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
6. расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
7. воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития детей 6-7 лет:

1. обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
2. развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
3. поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
4. воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
5. формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
6. сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
7. воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Задачи рабочей программы секции «Спортивная карусель» в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений:

- удовлетворять потребность детского организма в движениях;
- формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.
- способствовать снижению тяжести адаптации детей младшего и среднего дошкольного возраста к ДООУ;
- развивать в игровой форме основные физические качества: скоростно-силовые, выносливость, быстроту, координацию движений;
- закреплять в играх освоенные ранее основные виды движений;
- формировать умение контролировать, оценивать свои движения, управлять ими;
- развивать творческую активность детей, побуждая их к придумыванию и самостоятельному проведению игр в старшем возрасте;
- развивать коммуникативную компетентность в процессе организации и проведения подвижных игр.
- обучать детей старшего дошкольного возраста народным играм, используя считалки, сговор на игру.

Задачи решаются в комплексе (триединство задач):

1. Оздоровительные - направлены на оптимизацию физического развития и физической подготовленности ребенка, ориентируют на всестороннее развитие его физических качеств, совершенствуют двигательные способности, укрепляют здоровье, закаливают организм и повышают его устойчивость к заболеваниям.

2. Образовательные – предусматривают системное формирование необходимых двигательных навыков и умений и, связанных с ними элементарных знаний в области физической культуры. Развиваются физические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость.

3. Воспитательные - воспитание воли, позитивных качеств характера, эмоциональных потребностей детей, а также интереса и потребности в здоровом образе жизни. Воспитываются: целеустремленность, настойчивость, чувство долга, ответственности и т.д.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Укрепление здоровья воспитанников.
2. Приобщение к нормам здорового образа жизни.
3. Повышение уровня двигательной активности и развитие физических качеств в соответствии с возрастной нормой и состоянием здоровья воспитанников.

Ожидаемые результаты секции «Спортивная карусель» в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений:

1. Создание оптимального двигательного режима в МБДОУ.
2. Дети гармонично физически развиваются, их игровой двигательный опыт обогащается.
3. Дети с желанием играют, проявляется стойкий интерес к новым и знакомым подвижным играм.
4. Дети проявляют элементы творчества в двигательной игровой деятельности: умеют передать конкретный образ (персонаж, животного), стремятся к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
5. Налаживаются взаимоотношения в группе, дети с удовольствием взаимодействуют со сверстниками, проявляют эмоциональную отзывчивость.
6. Развивается самоконтроль и самооценка.
7. Дети знают и выполняют правила подвижных игр.

Современные здоровьесберегающие технологии и виды занятий

Современные педагогические технологии вносят разнообразие в физкультурные занятия. В программу включены следующие здоровьесберегающие технологии:

1. Элементы детского фитнеса: ритмическая гимнастика, степ-аэробика, игровой стретчинг и фитбол.
2. Коррекционные здоровьесберегающие технологии: дыхательная гимнастика, элементы корригирующих упражнений, релаксация.

Комплексы ритмической гимнастики включаются в утреннюю гимнастику и проводятся на занятиях. На физкультурных занятиях комплексы ритмической гимнастики используются во всех частях: в подготовительной части – они используются как общеразвивающие упражнения; в основной части - решают задачи развития чувства ритма, пространственных представлений, координации движений; в заключительной части – способствуют релаксации, снятию утомления от занятия.

Степ-аэробика проводится как во время проведения утренней гимнастики, так и на физкультурных занятиях. Она может заменять комплекс общеразвивающих упражнений. С помощью степов организуются подвижные игры, выполняются упражнения на равновесие, перепрыгивание и развитие гибкости.

Элементы стретчинга используются на физкультурных занятиях. В зависимости от задач занятия упражнения стретчинга могут включаться в подготовительную часть для разогревания отдельных мышц групп, в основную часть для развития гибкости и как релаксирующая процедура в заключительной части занятия. В МКДОУ используется методика игрового стретчинга, где каждому упражнению соответствует образ животного или сказочного героя.

Фитбол (Фитболы – большие мячи). Современные надувные мячи имеют разные размеры и формы. Одна из модификаций – мяч с ручками (хоп), предназначен в большей степени для выполнения прыжков. На физкультурном занятии фитбол может использоваться как предмет, как опора, как тренажер и т.д. Фитболы широко применяются в эстафетах и играх.

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно- оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Релаксация. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело. С этой целью в своей работе педагоги используют упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т.к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются, этому простому умению расслабляться и в этом им помогает спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Виды занятий по физической культуре, используемые в программе:

1. **Занятия тренировочного типа** проводятся на тренажерах, спортивных комплексах.
2. **Тематические занятия** направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, настольный теннис, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона. В условиях естественного природного окружения можно закреплять полученные ранее двигательные умения и навыки. Каждое новое занятие этого типа повторяется в течение года более двух раз в зависимости от физической подготовленности детей.
3. **Занятия сюжетно-игрового характера** включают разные задачи по ознакомлению с окружающим миром и развитию речи, по формированию элементарных математических представлений. Эти занятия способствуют развитию интереса детей к разным движениям и проявлению их творческих замыслов. Сюжетно-игровые занятия могут проводиться в физкультурном зале и на воздухе (на площадке, в парке, в близлежащем лесу с максимальным использованием естественных условий).
4. **Игровые занятия** являются одной из интересных форм деятельности дошкольников, так как они служат естественной формой передачи детям необходимого объема знаний и умений в области физической культуры. Занятие, состоящее из одних подвижных игр разной степени интенсивности, позволяет решать задачи, направленные на физическое и психическое развитие ребенка.

Игровые занятия эффективнее организовывать на воздухе в разное время года. Они могут состоять из подвижных игр, игр-эстафет, аттракционов. При построении данного типа занятий следует учитывать принципы дидактического подбора игр.

5. Контрольно-проверочные занятия. Цель - выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода и на 30 м со старта, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча вдаль (удобной рукой), бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя).

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы в дошкольном возрасте.

К четырем годам:

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

- ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

- ребёнок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;

- ребёнок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;

- ребёнок активно взаимодействует со сверстниками в игре, принимает на себя роль и действует от имени героя, строит ролевые высказывания, использует предметы-заместители, разворачивает несложный игровой сюжет из нескольких эпизодов.

К пяти годам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены

- ребёнок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;

- ребёнок самостоятелен в самообслуживании;

- ребёнок проявляет познавательный интерес к труду взрослых, профессиям, технике; отражает эти представления в играх;

- ребёнок проявляет стремление к общению со сверстниками в процессе познавательной деятельности, осуществляет обмен информацией; охотно сотрудничает со взрослыми не только в совместной деятельности, но и в свободной самостоятельной; отличается высокой активностью и любознательностью;

- ребёнок использует накопленный художественно-творческий опыт в самостоятельной

деятельности, с желанием участвует в культурно-досуговой деятельности (праздниках, развлечениях и других видах культурно-досуговой деятельности);

- ребёнок называет роль до начала игры, обозначает новую роль по ходу игры, активно использует предметы-заместители, предлагает игровой замысел и проявляет инициативу в развитии сюжета, активно включается в ролевой диалог, проявляет творчество в создании игровой обстановки;

- ребёнок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу; ведет негромкий диалог с игрушками, комментирует их «действия» в режиссерских играх.

К шести годам:

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

- ребёнок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице;

- ребёнок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;

- ребёнок принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий;

- ребёнок согласовывает свои интересы с интересами партнеров в игровой деятельности, умеет предложить и объяснить замысел игры, комбинировать сюжеты на основе разных событий, создавать игровые образы, управлять персонажами в режиссерской игре;

- ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию, развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами действует в точном соответствии с игровой задачей и правилами.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста):

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять

анализ своей двигательной деятельности;

- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

- ребёнок способен применять в жизненных и игровых ситуациях знания о количестве, форме, величине предметов, пространстве и времени, умения считать, измерять, сравнивать, вычислять и тому подобное;

- ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, предлагает и объясняет замысел игры, комбинирует сюжеты на основе реальных, вымышленных событий, выполняет несколько ролей в одной игре, подбирает разные средства для создания игровых образов, согласовывает свои интересы с интересами партнеров по игре, управляет персонажами в режиссерской игре;

- ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию с предметами, к развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами может объяснить содержание и правила игры другим детям, в совместной игре следит за точным выполнением правил всеми участниками;

- ребёнок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

Уровень развития физических качеств воспитанников МБДОУ проводится не менее 2 раз в год - на этапе начала работы по реализации Программы (в сентябре) и в конце учебного года (в мае). В середине учебного года (в декабре) проводится промежуточная диагностика детей-инвалидов и детей, показавших низкий уровень физического развития), итоговая в мае.

В диагностику физического развития дошкольника входит:

- скоростная выносливость: бег на 30 метров с хода;
- определение силы рук – метание на дальность правой и левой рукой;
- определение гибкости – тест на гимнастической скамейке;
- определение силы ног – прыжок в длину с места;
- определение выносливости – бег на длительную дистанцию;
- определение ловкости – определение ловкости – бег с оббеганием препятствий.