муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №8 «Солнышко»

**Проект в разновозрастной группе**

**«Реализация здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении»**

Подготовила:

воспитатель МБДОУ д/с№8 «Солнышко»

Талалаева Ж.А.

Содержание

Аннотация проекта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3

Актуальность\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4

Новизна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_6

Цель и задачи\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_7

Описание проекта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_7

Этапы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_9

Разработчики проекта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_9

Участники\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_9

Ресурсы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_9

Методы обучения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_9

Сроки реализации проекта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_10

Рабочий план\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_10

Оценка результатов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_12

Ожидаемый результат\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_12

Литература\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_13

Приложение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_14

**Аннотация проекта**

**Наименование проекта** – «Здоровьесберегающие технологии дошкольном учреждении».

**Автор проекта** – Талалаева Жанна Алексеевна, воспитатель ДОУ

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.Здоровье дошкольников волнует всех родителей детей в возрасте от 0 до 7 лет. Ведь именно в этом возрасте врачи и педагоги обращают внимание на любые отклонения в психическом и физическом состоянии детей. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем.   Фундамент здоровья создаётся именно в дошкольном возрасте, именно на этом должны сосредоточить  внимание врачи, педагоги, родители.

**Целью** проекта формирование у дошкольников основ здорового образа жизни через единый комплекс здоровьесберегающей деятельности ДОУ.

**Реализация проекта предусматривает следующие этапы:**

Первый этап **(**сентябрь 2021 г.) – поисковый.

Второй этап (октябрь 2021 г.) – аналитический

Третий этап (ноябрь 2021 г. – апрель 2022 г.) – практический.

Четвертый этап **(**апрель 2022 г.) – презентационный.

Пятый этап **(**август 2022 г.) – обобщающий.

**Ожидаемый результат** –в результате реализации проекта предполагается, что **у детей сформируются** основы к здоровому образу жизни.

**Участники проекта** – воспитанники средней - старшей группы, воспитатели, родители.

**Сроки реализации проекта** – 01.09.2021 -31.08.2022 учебный год.

**Актуальность проекта и постановка проблемы**

В современных условиях возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения здоровья ребенка. Исследования последних лет констатируют ухудшение здоровья населения России. Увеличивается смертность, падает рождаемость.

В медико-санитарной статистике под здоровьем на индивидуальном уровне понимается отсутствие выявленных расстройств и заболеваний, а на популяционном — процесс снижения уровня [смертности](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BC%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C), [заболеваемости](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) и [инвалидности](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C).

Здоровье человека является качественной характеристикой, складывающейся из набора количественных параметров: антропометрических (рост, вес, объём грудной клетки, геометрическая форма органов и тканей); физических (частота [пульса](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%81), [артериальное давление](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%B4%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5), температура тела); биохимических (содержание химических элементов в организме, [эритроцитов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%80%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B8%D1%82), [лейкоцитов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B9%D0%BA%D0%BE%D1%86%D0%B8%D1%82), [гормонов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%BE%D0%BD) и пр.); биологических (состав кишечной флоры, наличие вирусных и инфекционных болезней) и др.

Уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения.

Согласно данным соотношение условий, влияющих на здоровье, таково:

1. Условия и образ жизни, [питание](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) — 50 %
2. Генетика и наследственность — 20 %
3. Внешняя среда, природные условия — 20 %
4. Здравоохранение — 10 %

 Здоровье закладывается в геноме человека от генов родителей. На здоровье также влияют:

* [питание](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
* качество окружающей среды
* тренировка ([спорт](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), занятия физкультурой, [зарядка](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0))

Из этих данных очевидно, что первостепенная роль в сохранении, формировании и укреплении здоровья все же принадлежит самому человеку. Но все же современный человек в большинстве случаев перекладывает ответственность за свое здоровье на врачей. Он фактически равнодушен по отношению к себе, здоровью своего организма. В настоящее время, укрепление здоровья должно стать потребностью и обязанностью каждого человека.

В последнее время ухудшилось здоровье жителей России, особенно детей.

По данным Минздравминпрома и Госкомэпиднадзора России лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35–40% имеют хронические заболевания. Количество детей, которые уже в начальных классах оказываются не в состоянии за отведенное время и в необходимом объеме усвоить программу, колеблется от 20% до 30% от общего числа учащихся.

Ухудшение здоровьядетей обусловлено многими причинами: наследственность; неблагоприятная экологическая обстановка; рост объема познавательной информации и умственной нагрузки; снижение двигательной активности и др.

Вследствие этого наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их развития. В связи с этим возникла необходимость оптимизации здоровьесберегающей деятельности ДОУ.

Сохранение и укрепление здоровья ребенка – ведущая задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первой ступени – дошкольного.

Обучение дошкольников бережному отношению к своему здоровью – главная задача не только ДОУ, но и современного образования.

Важную роль в укреплении и сохранении здоровья имеет здоровый образ жизни, основанный на: достаточной двигательной активности, смене видов деятельности, соблюдении режима дня, правильном и рациональном питании, первичных знаниях о своем организме и способах его укрепления.

Дети дошкольного возраста наиболее восприимчивы к информации, к воздействиям окружающих, поэтому целесообразно использовать здоровьесберегающие технологии для обучения основам здорового образа жизни.

Здоровые привычки формируются с раннего детства, поэтому необходимо проводить просветительскую работу по основам здорового образа жизни с родителями и близким окружением.

Рациональным способом решения данной проблемы станет организация проекта «Реализация здоровьесберегающих технологий в ДОУ»». Проект «Реализация здоровьесберегающих технологий в ДОУ» направлен на обучение и развитию основ здорового образа жизни, поддержку формирования полезных привычек, установок на здоровый образ жизни, понимания самоценности здоровья и способах его сохранения.

**Новизна проекта**

Формируя основы здорового образа жизни, необходимо исходить из следующего: главное, чтобы ребенок понял, что здоровье человека зависит от самого человека, человек несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья, поэтому забота о здоровье главное условие жизни.

Проект «Реализация здоровьесберегающих технологий в ДОУ» включает в себя формирование нравственного отношения к своему здоровью, желания и потребности быть здоровым; чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья через расширение знаний и навыков о здоровом образом жизни.

Проект «Реализация здоровьесберегающих технологий в ДОУ»» уточняет и конкретизирует практические рекомендации специалистов по формированию здорового образа жизни детей старшей - подготовительной группы.

Новизна проекта состоит в том, что обоснована необходимость и возможность формирования интереса детей к здоровому образу жизни через здоровьесберегающие технологии, определены соответствующие пути и средства, разработана система занятий.

Доступность проекта «Реализация здоровьесберегающих технологий в ДОУ» проявляется в том, что он может быть использован воспитателями всех типов дошкольных учреждений.

**Цель и задачи проекта**

**Целью** проекта является формирование у детей основ здорового образа жизни через здоровьесберегающие технологии.

**Задачи**:

1. Приобщить детей к основам здорового образа жизни через здоровьесберегающие технологии.

2.Разработать занятия по формированию основ здорового образа жизни детей разновозрастной группы.

3.Подготовить сборник занятий по здоровьесберегающим технологиям для детей разновозрастной группы.

**Описание проекта**

На этапе дошкольного детства складываются начальные основы здорового образа жизни: ребенок получает навыки самообслуживания, личной гигиены, накапливает представления о своем организме, о рациональном питании, закаливании организма, совершенствует двигательные навыки. Таким образом, уже в этот период формируется часть общей культуры человека о здоровье. Но только при одном условии - если взрослые, воспитывающие ребенка, сами обладают здоровьесберегающими технологиями: понимают общие для всех людей проблемы и беспокоятся по их поводу, показывают маленькому человеку важность сохранения и укрепления здоровья для жизни, помогают в формировании опыта здоровьесбережения.

В работе с дошкольниками по формированию познавательного интереса средствами здоровьесберегающих технологий в рамках основ здорового образа жизни должен быть использован интегрированный подход, предполагающий взаимосвязь игр, комплексов различных видов упражнений, гимнастик (дыхательная, кинезиология, утренняя, гимнастика пробуждения и т.д). Использоваться в работе с детьми: физическая культура, комплексы закаливающих процедур, просмотр телепередач, экскурсии, беседы, оздоровительные минуты, сюжетно – ролевые игры, праздники, литературные произведения, самомассаж и д.р., т. е. здоровьесберегающие технологии различных видов деятельности ребенка.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения че­ловека; во­просы, свя­занные с факто­рами, укрепляющими и раз­рушающими здоро­вье, и т.д. В одной беседе может быть за­тронуто одно или несколько на­правлений.

Оздоровительные минутки включают в себя физические уп­ражне­ния, физминутки, гимнастику для глаз, пальчиковые упражнения, упражне­ния для осанки и т.д. За­дача таких оздоро­вительных пауз — дать знания, вы­работать умения и навыки, необходимые ре­бёнку для ук­репления осанки, снятия ус­талости т.д.

Работа с детьми предполагает сотрудничество, сотворчество педагога и ребенка и исключает авторитарную модель обучения. Занятия строятся с учетом наглядно-действенного и наглядно-образного восприятия ребенком окружающего мира и направлены на формирование познавательного интереса в рамках здоровьесберегающих технологий (знания о строении человека, правила личной гигиены, закаливание организма, двигательный режим).

Разработанный нами проект призван сформировать у ребенка осознанное правильное отношение к своему здоровью и окружающих, основы здорового образа жизни, с которыми знакомится в дошкольном детстве. И поможет нам в этом здоровьесберегающие технологии.

Реализация проекта предусматривает следующие этапы.

**Поисковый этап (**сентябрь 2021 г.) - сбор информации. Сбор диагностик.

**Аналитический этап** (октябрь 2021 г.) – изучение и анализ опыта работы воспитателей по здоровьесберегающим технологиям в ДОУ. Разработка и проведение диагностик: «Определение характерных особенностей представителей животного мира», « Времена года». Обработка полученных результатов.

**Практический этап** (ноябрь 2021 г. – апрель 2022 г.) - выполнение плана работы. Разработка сценариев мероприятий.

**Презентационный этап** (апрель 2017 г.) - Предварительная оценка проекта, подготовка презентационных материалов.

**Обобщающий этап** (август 2017 г.) - обобщение результатов работы, анализ и уточнение выводов по реализации проекта.

**Разработчики проекта –** Талалаева Жанна Алексеевна, воспитатель МБОУ.

**Участники проекта** – воспитанники разновозрастной группы, воспитатели, родители.

**Ресурсы:**

Интеллектуальные и кадровые – воспитатели.

Информационные – литература по здоровьесберегающей тематике, интернет-ресурсы.

Технические – компьютер, принтер.

Организационные – организация занятий.

Экономические – денежные средства для приобретения расходных материалов.

**Методы обучения:**

Пассивные методы– рассказ, объяснение, беседы, выставки, электронная презентация.

Активные методы– закаливающие процедуры, двигательный режим, игры.

**Сроки реализации проекта** – 01.09.2021 -31.08.2022 учебный год.

**Рабочий план реализации проекта**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Сроки проведения** | **Мероприятия** | **Место проведения** | | **Кто проводит** | | **Ожидаемые результаты** |
| **Первый этап (сентябрь 2021 г.)**  **– поисковый** | | | | | | | |
| 1 | Июнь | Сбор информации. | МБДОУ д/с №8 «Солнышко» | воспитатель | | Постановка цели проекта, определение задач проекта, анализ ресурсов, определение способа разрешения проблемы. | |
| 2 | Август | Сбор диагностик |
| **Второй этап (октябрь 2021 г.)**  **– аналитический** | | | | | | | |
| 3 | Сентябрь | Изучение и анализ опыта работы воспитателей по здоровьесберегающим технологиям | МБДОУ д/с №8 «Солнышко» | воспитатель | | Списки литературы по здоровьесберегающим технологиям.  Пошаговое планирование реализации проекта. | |
| 4 | Сентябрь | Разработка и проведение диагностики «Физическое развитие». |  |  | | Диагностика детей. | |
| 5 | Сентябрь | Обработка полученных результатов. | Сборник данных по диагностике. | |
| **Третий этап (ноябрь 2021г. – апрель 2022г.)**  **– практический** | | | | | | | |
| 6 | Октябрь-апрель | Выполнение плана работы.  Разработка картотеки здоровьесберегающих технологий | МБДОУ д/с №8 «Солнышко» | | воспитатель | | Методические рекомендации.  Сценарии мероприятий |
| **Четвертый этап (апрель 2022 г.)** **– презентационный** | | | | | | | |
| 7 | апрель | Предварительная оценка проекта, подготовка презентационных материалов. | МБДОУ д/с №8 «Солнышко» | | воспитатель | | Презентация рабочего проекта на МО воспитателей МБДОУ |
| 8 |  | Проект «Здоровьесберегающие технологии ДОУ» | МБДОУ д/с №8 «Солнышко» | | воспитатель | | Презентация проекта |
| **Пятый этап (август 2022 г.)**  **- обобщающий** | | | | | | | |
| 9 | май | Обобщение результатов, анализ и уточнение, вывод по реализации проекта. | МБДОУ д/с №8 «Солнышко» | | воспитатель | | Сборник методических рекомендаций. |

**Оценка результатов**

Для конкретизации темы проекта в детском саду были проведены диагностика «Физического развития».

В опросе принимали участие 10 воспитанников разновозрастной группы.

**Ожидаемый результат**

Реализация проекта позволитобеспечить элементарные основы здорового образа жизни.

В результате реализации проекта предполагается, что у детейсформируетсяосновы здорового образа жизни, бережное отношение к здоровью, будет развиваться интерес к занятиям спорта, закаливанию, сформируется первоначальные представления о важности здоровья для жизни человека.

**Литература**

1. Киселева, Л. С. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения [Текст]: пособие для руководителей и практических работников ДОУ / Л.С. Киселева. - АРКТИ, 2004.
2. Рунова, М. А. Двигательная активность ребёнка в детском саду [Текст]: учеб, пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / М. А. Рунова. – М.: Мозаика - Синтез, 2000. – 256с.
3. Е. С. Анищенкова «Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. Пособие для родителей и педагогов»
4. К. Ю. Белая «Формирование основ безопасности у дошкольников»
5. В.Н. Волчкова, Н. В. Степанова «Конспекты занятий в старшей группе детского сада. Познавательное развитие»
6. Т.Н. Вострухина, Л.А. Кондрыкинская «Знакомим с окружающим миром детей 3-5 лет»
7. Н. Ф. Губанова «Развитие игровой деятельности. Система работы в средней группе детского сада»
8. В. Н. Зимонина «Воспитание ребёнка дошкольника»
9. М. М. Конторович, Л. И. Михайловалова «Подвижные игры в детском саду»
10. Т.Б. Мазепина «Развитие навыков общения ребёнка в тренингах, играх, тестах»
11. Т.А. Шорыгина «Беседы о здоровье»

Приложение 1

Методы диагностики физических качеств детей старшего дошкольного возраста М.А. Руновой, Г.Н. Сердюковской.

1. Тест на определение скоростных качеств (быстроты) – бег на 30 м с высокого старта;
2. Тест на определение координационных способностей (челночный бег);
3. Тест на определение выносливости;
4. Тест на определение скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места).

Оборудование и материалы:

1. прыжковая яма для выявления скоростно-силовых качеств;
2. беговая дорожка и секундомер для выявления выносливости, скорости;
3. большие кубики (2 шт.).

Условия проведения обследования:

Тестирование проводилось в рамках занятий по физической культуре. Всем выполняемым упражнениям предшествовала разминка, которая включала ходьбу, бег, дыхательные подготавливающие упражнения. Медицинская сестра осуществляла наблюдение за состоянием детей, их реакцией на выполнение двигательного задания.

Обследование выполнялось не ранее 30 мин после принятия пищи. Тестирование проводилось в часы наибольшей биологической активности – с 9 до 12 ч. Участок, где проводилось тестирование детей, был подготовлен (не имел посторонних предметов и т.д.). К выполнению двигательных тестов дети допускались в соответствующей спортивной форме, подобранной по сезону и удобной для занятий.

После обследования анализировались показатели каждого ребёнка и сопоставлялись с нормативными данными.

Описание тестов

1. Тест на определение скоростных качеств:

Цель: определить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Методика: В забеге участвовало не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперёд и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

2. Тест на определение координационных способностей:

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3\*10 м.

Методика: В забеге принимали участие два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Марш!» бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.

3. Тест на определение выносливости:

Цель: Определить выносливость в беге до утомления у детей дошкольного возраста.

Методика: В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию воспитателя занимаются подсчётов кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчёта беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин. бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Заранее разметить дистанцию- линию старта и половину дистанции. Инструктор по физическому воспитанию бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребёнок.

4. Тест на определение скоростно-силовых качеств:

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

Нормативы физической подготовленности М.А. Руновой, Г.Н. Сердюковской, В.А. Лях.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Бег 30 м с высокого старта (с) | 6,5 | 8,1 | 8,5 | 6,5 | 8,2 | 8,6 |
| Челночный бег 3\*10м., сек. | 9,9 | 11,1 | 12,8 | 10,0 | 11,3 | 12,9 |
| Продолжительность бега: 5-6лет –5 мин.; дистанция, м | 1500 | 750 | 500 | 1500 | 750 | 500 |
| Прыжок в длину с места (см) | 135 | 110 | 85 | 125 | 100 | 85 |
| Баллы | 2 | 1 | 0 | 2 | 1 | 0 |

Критерии оценки развития физических качеств

I уровень – высокий – 8-7 баллов

II уровень – средний – 6-4 баллов

III уровень – низкий – 3-0 баллов

Каждый уровень характеризуется следующими параметрами:

I уровень – высокий – 8-7 баллов – ребенок выполнил все четыре задания на высоком уровне, без признаков переутомления, активно вел себя при выполнении упражнений, умел слушать воспитателя, понимал инструкции и выполнял задания без ошибок.

II уровень – средний – 6-4 баллов – ребенок выполнил задания на среднем или высоком уровне (но не было выполнения какого-либо задания на низком уровне), без признаков переутомления, допускали ошибки при усвоении инструкции воспитателя.

III уровень – низкий – 3-0 баллов – ребенок выполнил одно или несколько заданий на низком уровне, переутомился, проявил пассивность или безразличие, имел негативные реакции в случае неудачного выполнения заданий.

Исследовательская работа  была направлена на выявление уровня развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации) детей разновозрастной группы и определения подвижной игры как средства развития данных качеств.