Государственное бюджетное профессиональное

образовательное учреждение

**«Курганский педагогический колледж»**

**ДНЕВНИК**

производственной практики по

**ПМ. 01 «Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья и физическое развитие детей с ограниченными возможностями здоровья и с сохранным развитием»**

студента группы № 36

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО)

**КУРГАН 2021**

**Оглавление**

Введение ….............................................................................................................................3

1. Аттестационный лист…………………………………………………………………….5

2. Содержание производственной практики…………………………….…………………7

3. Информационная справка …….......................................................................................10

4. Расписание непосредственно образовательной деятельности………………….…….11

5. Режим дня группы……………………………………………………………….……....12

6. Список детей……………………………………………………………………………..13

7. Циклограмма работы воспитателя……………………………………………………...14

8. Ежедневные виды работ…………………………………………………………..……15

9. Отчет по производственной практике…………..……………………………………..17

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Образцы написания конспектов по физическому развитию...…….19

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Образцы схем для анализа (самоанализа) проведенных видов

деятельности…………………………………………………………..22

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Диагностика физического развития…………………. ……..…32

**Введение**

Современной системе специального дошкольного воспитания необходимы высокообразованные, профессионально компетентные педагогические кадры.

Производственная практика завершает освоение профессионального модуля **01 «Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья и физическое развитие детей с ограниченными возможностями здоровья и с сохранным развитием»**, позволяет студенту продемонстрировать сформированность соответствующих профессиональных и общих компетенций в ходе освоения данного модуля, реализовать профессиональный и личностный потенциал.

**Цель практики:** формирование у студентов целостного представления об особенностях воспитательно-образовательной деятельности и овладение функциями педагогического взаимодействия воспитателя с детьми дошкольного и раннего возраста с сохранным развитием и с ограниченными возможностями здоровья по вопросам физического воспитания и развития.

**Задачи практики:**

1. Актуализировать теоретические знания студентов, способствовать их творческому применению в педагогическом процессе ДОО.
2. Формировать профессиональную педагогическую направленность: воспитывать устойчивый интерес к профессии и любовь к детям, развивать потребность в углублении и совершенствовании имеющихся умений и навыков.
3. Развивать профессионально значимые качества личности: дисциплинированность, сдержанность, организованность, целеустремленность, доброжелательность и другие.
4. Формировать профессионально-педагогические умения, соответствующие квалификационным требованиям, предъявляемым к воспитателю ДОО.
5. Оценка сформированности общих и профессиональных компетенций по ПМ 01 «Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья и физическое развитие детей с ограниченными возможностями здоровья и с сохранным развитием»

**Организация практики**

Производственную практику студенты проходят в ДОО с детьми 3-7 лет. До начала практики каждый студент проходит медосмотр. В дошкольном учреждении практикант находится посменно, в соответствии с графиком, утвержденным руководителем: 1 смена с 7.30 до 13.30, 2-я смена – с 14.30 до 18.30.

Дни, пропущенные студентом по уважительной причине, подтверждаются документально и отрабатываются в другое время.

Работу студентов наблюдают и оценивают воспитатели групп. Также допускается изучение педагогической деятельности практикантов руководителем колледжа, старшим воспитателем и заведующим ДОО.

Конспекты занятий согласовываются с методистом колледжа, воспитателем ДОУ.

За практику выставляется дифференцированная оценка.

**Оценка по практике**

На итоговом совещании в ДОО студентам выставляется предварительная оценка по практике, заполняется аттестационный лист, подписывается отчет по практике. Окончательно она утверждается методистом колледжа после проверки документов по практике.

##### Критерии оценки практики:

* Уровень сформированности профессионально-педагогических умений.
* Уровень сформированности профессиональных и общих компетенций.
* Отношение к практике, проявление профессионально значимых качеств.
* Качество выполнения всех заданий практики.
* Качество и своевременность сдачи отчетной документации. За несвоевременную сдачу, некачественное оформление и не полный объем материалов **оценка снижается**.

#### Отчетная документация по практике:

* 1. Дневник по производственной практике.
  2. Аттестационный лист (**печать,** краткая характеристика студента, **подпись заведующего** ДОО).
  3. Конспекты проведенных мероприятий **(5):**
* утренней гимнастики – 1;
* физкультурного занятия – 1;
* подвижной игры – 1;
* бодрящей гимнастики после дневного сна с закаливанием – 1;
* физкультурного досуга с учетом анатомо - физиологических особенностей детей и санитарно-гигиенических норм – 1.
  1. Самоанализы проведенных мероприятий **(3):**
* утренней гимнастики – 1;
* физкультурного занятия – 1;
* подвижной игры – 1.
  1. План индивидуальной работы по развитию двигательных умений и навыков на свою смену – 1.
  2. План самостоятельной двигательной деятельности на свою смену – 1.
  3. Результаты диагностики уровня физического развития (**2 девочки, 2 мальчика).**
  4. Наглядность, изготовленная студентом к различным видам работ.
  5. Отчет по производственной практике.
  6. Фото – видеоматериалы (презентации, маски, картинки и т.д.- обязательно).

**Общие компетенции**

|  |  |
| --- | --- |
| **Код** | **Наименование результата обучения** |
| **ОК 1.** | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. |
| **ОК 2.** | Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. |
| **ОК 3.** | Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. |
| **ОК 4.** | Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. |
| **ОК 5.** | Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. |
| **ОК 6.** | Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами. |
| **ОК 7.** | Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса. |
| **ОК 8.** | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. |
| **ОК 9.** | Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий. |
| **ОК 10.** | Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей. |
| **ОК 11.** | Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм. |

**Профессиональные компетенции**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПК 1.1.** | Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья, физическое развитие ребенка. |
| **ПК 1.2.** | Проводить режимные моменты (умывание, одевание, питание). |
| **ПК 1.3.** | Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима (утреннюю гимнастику, занятия, прогулки, закаливание, физкультурные досуги, праздники). |
| **ПК 1.4.** | Осуществлять педагогическое наблюдение за состоянием здоровья каждого ребенка, своевременно информировать медицинского работника об изменениях в его самочувствии. |
| **ПК 1.5.** | Анализировать процесс и результаты проведения мероприятий, направленных на укрепление здоровья и физическое развитие детей с ограниченными возможностями здоровья и с сохранным развитием. |

**Отчетная документация по результатам**

**производственной практики**

* 1. Дневник по производственной практике.
  2. Аттестационный лист (**печать, подпись заведующего МБДОУ**).
  3. Конспекты: занятий по физическому развитию, физкультурный досуг, индивидуальная работа по развитию двигательных умений, утренней гимнастики, гимнастики после дневного сна
  4. Протокол диагностики двигательных умений с учетом нарушения в развитии
  5. Самоанализ проведенных мероприятий по каждому виду работ.
  6. Отчет по производственной практике (в дневнике).
  7. Фото - видеоматериалы.

**ГБПОУ «Курганский педагогический колледж»**

**Содержание производственной практики**

**ПМ. 01 «Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья и физическое развитие детей с ограниченными возможностями здоровья и с сохранным развитием»**

**Всего: 5 семестр-36 ч (концентрированно) ДОО.**

**База практики – Дошкольное образовательное учреждение г. Кургана (на основании договора о сотрудничестве (взаимодействии)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код и наименование ПК** | **Виды работ, обеспечивающие формирование ОК и ПК** | **Количество часов** | **Уровень освоения** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| ОК 1 – ОК 7,  ОК 8 – ОК 11  ПК 1.1. – ПК 1.5.  ПК 5.1. – ПК 5.5. | Установочная конференция. Инструктаж по ТБ. Планирование практики. Расписание. Требования к ведению документации по практике. | **1** | **2** |
| **-** Планирование непосредственно образовательной деятельности (НОД) по образовательной области «Физическое развитие»  **-** Планирование режимных моментов (умывание, одевание, питание, прогулка, сон), направленных на воспитание культурно - гигиенических навыков и укрепление здоровья;  **-** Планирование индивидуальной работы с детьми по развитию двигательных умений и навыков, самостоятельной деятельности детей по образовательной области «Физическое развитие»**.** | **3** | **3** |
| **-** Организация и проведение мероприятий двигательного режима (утренней гимнастики, занятий, подвижных игр, гимнастики после сна, физкультурного досуга, индивидуальной работы по развитию двигательных умений) с учетом анатомо - физиологических особенностей детей, нарушения в развитии и санитарно-гигиенических норм.  - Организация и проведение закаливающих процедур.  **-** Проведение диагностики и оценка физического развития детей группы с учетом нарушения, наблюдение за состоянием здоровья дошкольников совместно с медицинским работником.  - Организация и проведение наблюдений за изменениями в самочувствии детей во время их пребывания в образовательном учреждении. | **26** | **3** |
| **-** Анализ и самоанализ проведения мероприятий двигательного режима.  **-** Разработка предложений по коррекции процесса физического воспитания.  **-** Оформление дневника по производственной практике**.** | **6** | **2** |
| **ИТОГО ПП по ПМ 01: 36ч.** | | | |

**Информационная страница (*Краткая информация о ДОО )***

**Наименование учреждения (полное, сокращенное)**

**Адрес**

**Телефон**

**Руководитель ДОО**

**Заместитель заведующего по УВР**

**Старший воспитатель**

**Воспитатель**

**Возрастная группа**

**Руководитель практики в колледже**

***Режим дня группы***

***Список детей (Имя Ф. ребенка)***

**Содержание практики**

***Заполняется ежедневно!***

***Оценка студенту ставится педагогом за каждый вид работ и за весь день!***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Содержание** | **Оценка** | **Подпись воспитателя** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

ГБПОУ «Курганский педагогический колледж»

Отчет

по производственной практике

ФИО студента \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Специальность, №группы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

База практики\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Сроки практики\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель-наставник практики в ДОУ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Содержание практики /анализ практики с указанием видов работ занятия, инд. задания и др., выполненных во время практики/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Объем практики выполнен /полностью, частично, не выполнен/. Выбрать нужное.

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Подпись студента\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оценка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель производственной практики (воспитатель – наставник) : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_/

( должность, Ф.И.О., подпись)

Заведующий ДОУ: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

**ПРИЛОЖЕНИЕ1**

**ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

**Протокол фиксации результатов диагностики**

**(примерный образец)**

**Имя Ф. ребенка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Двигательные способности** | **Попытка 1** | **Попытка 2** | **Попытка 3** | **Качественные показатели** | **Уровень** |
| Гибкость |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Вывод** |  | | | | |

Для проведения антропологических измерений необходимо предоставить комнату, в которой поддерживалась бы температура зоныкомфорта (22-24°С). Все измерения проводятся на правой стороне тела ребенка. Для проведения измерений необходимы: ростомер - 1 шт., весы медицинские - 1 шт., сантиметровая лента - 2 шт.

***Измерение длины тела****.* Длина тела измеряется от верхушечной точки на голове до пола. Обследуемый ребенок должен стоять правым боком к взрослому, на ровной горизонтальной поверхности, прямо, соединив пятки. Голова фиксируется по горизонтали. Необходимо следить за тем, чтобы антропометр не отклонялся от вертикальной линии. Точность измерения до 0,1см. Измерения проводятся в сантиметрах.

***Измерение массы тела****.* Измерение массы тела проводится десятичными весами (медицинскими рычажного типа, без верхней одежды и обуви). При взвешивании ребенок стоит на середине площадки, спокойно. До измерения весы должны показывать нуль. Точность измерения - 50 г.

***Измерение окружности грудной клетки****.* Для измерения окружности грудной клетки используется сантиметровая лента, которую при обнаружении вытягивания заменяют на новую (рекомендуется заменять через 200-250 измерений).

При измерении у мальчиков лента накладывается сзади под нижние углы лопаток, спереди по нижнему краю сосковой линии. У девочек - по верхнему краю грудных желез. При наложении ленты ребенок несколько приподнимает руки, затем опускает их и стоит в спокойном состоянии, при котором проводится измерение. Затем фиксируются показатели при глубоком вдохе и в момент полного выдоха. Показатели записываются в сантиметрах. (Данные тесты предложены Л.И. Абросимовой).

**Использование диагностических тестов**

Во время тестирования важно учитывать:

* индивидуальные особенности ребёнка;
* особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

Дети, выполнившие все тесты, с результатами ***в рамках возрастных норм*** могут быть отнесены к **среднему уровню физической подготовленности**; ***выше ориентировочных показателей*** - к **высокому уровню физической подготовленности**.

**Ориентировочные показатели**

**физической подготовленности детей 3-7 лет**

(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Пол** | **3 года** | **4 года** | | **5 лет** | **6 лет** | **7 лет** |
| **1.** | Бросок набивного мяча | Мал | 110-150 | | 140-180 | 160-230 | 175-300 | 220-350 |
| Дев | 100-140 | | 130-175 | 150-225 | 170-280 | 190-330 |
| **2.** | Прыжок в длину с места | Мал | 60-85 | | 75-95 | 85-130 | 100-140 | 130-155 |
| Дев | 55-80 | | 70-90 | 85-125 | 90-140 | 125-150 |
| **3.** | Наклон туловища вперед из положения стоя (см) | Мал | 1-3 | | 2-5 | 3-6 | 4-7 | 5-8 |
| Дев | 2-6 | | 5-8 | 6-9 | 7-10 | 8-12 |
| **4.** | Бег на дистанцию 10 метров схода | Мал | 7,8-7,5 | | 5,5-5,0 | 3,8-3,7 | 2,5-2,1 | 2,3-2,0 |
| Дев | 8,0-7,6 | | 5,7-5,2 | 4,0-3,8 | 2,6-2,2 | 2,5-2,1 |
| **5.** | Бег на дистанцию 30 метров | Мал |  | | 8,5-10,0 | 8,2-7,0 | 7,0-6,3 | 6,2-5,7 |
| Дев |  | | 8,8-10,5 | 8,5-7,4 | 7,5-6,6 | 6,5-5,9 |
| **6.** | Челночный бег 3x10 метров | Мал |  | | 9,5-11,0 | 9,2-8,0 | 8,0-7,4 | 7,2-6,8 |
| Дев |  | | 9,8-11,5 | 9,5-8,4 | 8,5-7,7 | 7,5-7,0 |
| **7.** | Бег зигзагом | Мал |  | | 9,5-11,0 | 9,2-8,0 | 8,0-7,4 | 7,2-6,8 |
| Дев |  | | 9,8-11,5 | 9,5-8,4 | 8,5-7,7 | 7,5-7,0 |
| **8.** | Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество) | Мал |  | | 6-8 | 9-11 | 10-12 | 12-14 |
| Дев |  | | 4-6 | 7-9 | 8-10 | 9-12 |
| **9.** | Прыжки через скакалку | Мал |  | |  | 1-3 | 3-15 | 7-21 |
| Дев |  | |  | 2-5 | 3-20 | 15-45 |
| **10.** | Бег на дистанцию 90, 120, 150 метров | Мал |  | |  | 31,6-34,6 | 31,9-35,0 | 31,5-35,2 |
| Дев |  | |  | 32,0-35,0 | 32,0-36,0 | 32,5-37,0 |
| **11.** | Поднимание ног в положении лежа на спине | Мал |  | |  | 9-10 | 10-11 | 11-13 |
| Дев |  | |  | 6-8 | 7-9 | 10-12 |

**Ориентировочные показатели**

**физической подготовленности детей 3-7 лет**

(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Возраст (годы, месяцы) | Уровень физической подготовленности / баллы | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 100% и выше | 85—99% | 70—84% | 51—69% | 50% и ниже |
| 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| **Мальчики** | | | | | | |
| Бег на 30 м (с) | 4,0-4,5 | 8,1 и ниже | 8,2-8,6 | 8,7-9,2 | 9,3-9,9 | 10,0 и выше |
| 4,6-4,11 | 7,6 и ниже | 7,7-8,1 | 8,2-8,7 | 8,8-9.5 | 9,6 и выше |
| 5,0-5,5 | 6,9 и ниже | 7,0-7,5 | 7,6-8,1 | 8,2- 8,9 | 9,0 и выше |
| 5,6-5,11 | 6,7 и ниже | 6,8-7,3 | 7,4-7,9 | 8,0-8,7 | 8,8 и выше |
| 6,0-6,5 | 6,4 и ниже | 6,5-6,9 | 7,0-7,5 | 7,6-8,3 | 8,4 и выше |
| 6,6-6,11 | 6,1 и ниже | 6,2-6,7 | 6,8-7,3 | 7,4-8,0 | 8.1 и выше |
| 7,0-7,5 | 5,6 и ниже | 5,7-6,1 | 6,2-6,7 | 6,8-7,4 | 7,5 и выше |
| 7,6-7,11 | 5,5 и ниже | 5,6-6,0 | 6,1-6,6 | 6,7-7,3 | 7,4 и выше |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 90 м (с) | 4,0-4,5 | 28,8 и ниже | 28,9-31,9 | 32,0-35,0 | 86,1-89,2 | 39,3 и выше |
| 4,6-4,11 | 28,4 и ниже | 28,5-31,5 | 31,6-34,6 | 34,7-38,8 | 38,9 и выше |
| 5,0-5,5 | 28,0 и ниже | 28,1-31,1 | 31,2-34,2 | 34,3-38,4 | 38,5 и выше |
| 5,6-5,11 | 27,6 и ниже | 27,7-30,7 | 30,8-33,8 | 33,9-38,0 | 38,1 и выше |
| 6,0-6,5 | 27,2 и ниже | 27,3-30,3 | 30,4-33,4 | 33,5-37,6 | 37,7 и выше |
| 6,6-6,11 | 26,8 и ниже | 26,9-29,9 | 30,0-33,0 | 33,1-37,2 | 37,3 и выше |
| 7,0-7,5 | 26,4 и ниже | 26,5-29,5 | 29,6-32,6 | 32,7-36,8 | 36,9 и выше |
| 7,6-7,11 | 26,0 и ниже | 26,1-29,1 | 29,2-32,2 | 32,3-36,4 | 36,5 и выше |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с) | 4,0-4,5 | 12 и выше | 11 | 9-10 | 6-8 | 5 и ниже |
| 4,6-4,11 | 13 и выше | 11-12 | 9-10 | 6-8 | 5 и ниже |
| 5,0-5,5 | 13 и выше | 12 | 10-11 | 7-9 | 6 и ниже |
| 5,6-5,11 | 14 и выше | 12-13 | 10-11 | 7-9 | 6 и ниже |
| 6,0-6,5 | 15 и выше | 13-14 | 10-11 | 7-9 | 7 и ниже |
| 6,6-6,11 | 15 и выше | 14 | 12-13 | 9-11 | 8 и ниже |
| 7,0-7,5 | 16 и выше | 14-15 | 12-13 | 9-11 | 8 и ниже |
| 7,6-7,11 | 17 и выше | 16 | 14-15 | 10-13 | 9 и выше |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) | 4,0-4,05 | 85 и выше | 74-84 | 63-73 | 49-62 | 48 и ниже |
| 4,6-4,11 | 95 и выше | 84-94 | 73-83 | 59-72 | 58 и ниже |
| 5,0-5,5 | 105 и выше | 94-104 | 83-93 | 69-82 | 68 и ниже |
| 5,6-5,11 | 115 и выше | 102-114 | 89-101 | 73-88 | 72 и ниже |
| 6,0-6,5 | 122 и выше | 109-121 | 96-108 | 80-95 | 79 и ниже |
| 6,6-6,11 | 128 и выше | 115-127 | 102-114 | 86-101 | 85 и ниже |
| 7,0-7,5 | 130 и выше | 1П-129 | 104-116 | 88-103 | 87 и ниже |
| 7,6-7,11 | 140 и выше | 127-139 | 114-126 | 98-113 | 97 и ниже |

# Девочки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Возраст (годы, месяцы) | Уровень физической подготовленности / баллы | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 100% и выше | 85—99% | 70—84% | 51—69% | 50% и ниже |
| 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 30 м (с) | 4,0-45 | 8,3 и ниже | 8,4-8,8 | 8,9-9,4 | 9,5-10,1 | 10,2 и выше |
| 4,6-4,11 | 7,9 и ниже | 8,0-8,4 | 8,5-9,0 | 9,1-9,8 | 9,9 и выше |
| 5,0-5,5 | 7,2 и ниже | 7,3-7,8 | 7,9-8,4 | 8,5-9,2 | 9,3 и выше |
| 5,6-5,11 | 7,0 и ниже | 7,2-7,6 | 7,7-8,2 | 8,3-9,0 | 9,1 и выше |
| 6,0-6,5 | 6,8 и ниже | 6,9-7,3 | 7,4-7,9 | 8,0-8,7 | 8,8 и выше |
| 6,6-6,11 | 6,5 и ниже | 6,6-7,0 | 7,1-7,5 | 7,6-8,3 | 8,4 и выше |
| 7,0-7,5 | 6 и ниже | 6,1-6,5 | 6,6-7,0 | 7,1-7,7 | 7,8 и выше |
| 7,6-7,11 | 5,8 и ниже | 5,9-6,3 | 6,4-6,7 | 6,8-7,5 | 7,6 и выше |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 90 м (с) | 4,0-4,5 | 29,0 и ниже | 29,1-32,1 | 32,2-35,2 | 35,3-39,4 | 39,5 и выше |
| 4,6-4,11 | 28,7 и ниже | 28,8-31,8 | 31,9-34,9 | 35,0-39,1 | 39,2 и выше |
| 5,0-5,5 | 28,4 и ниже | 28,5-31,5 | 31,6-34,6 | 34,7-38,8 | 38,9 и выше |
| 5,6-5,11 | 28,1 и ниже | 28,2-31,2 | 31,3-34,3 | 34,4-38,5 | 38,6 и выше |
| 6,0-6,5 | 27,8 и ниже | 27,9-30,9 | 31,0-34,0 | 34,1-38,2 | 38,3 и выше |
| 6,6-6,11 | 27,5 и ниже | 27,6-30,6 | 32,7-33,7 | 33,8-37,9 | 38,0 и выше |
| 7,0-7,5 | 27,2 и ниже | 27,3-30,3 | 32,4-33,4 | 33,5-37,6 | 37,7 и выше |
| 7,6-7,11 | 26,9 и ниже | 27,0-30,0 | 32,1-33,1 | 33,2-37,3 | 37,4 и выше |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с) | 4,0-4,5 | 11 и выше | 9-10 | 7-8 | 4-6 | 3 и ниже |
| 4,6-4,11 | 12 и выше | 10-11 | 8-9 | 5-7 | 4 и ниже |
| 5,0-5,5 | 12 и выше | 11 | 9-10 | 6-8 | 5 и ниже |
| 5,6-5,11 | 13 и выше | 11-12 | 9-10 | 6-8 | 5 и ниже |
| 6,0-6,5 | 13 и выше | 12 | 10-11 | 7-9 | 6 и ниже |
| 6,6-6,11 | 14 и выше | 12-13 | 10-11 | 7-9 | 6 и ниже |
| 7,0-7,5 | 15 и выше | 13-14 | 11-12 | 8-10 | 7 и ниже |
| 7,6-7,11 | 15 и выше | 14 | 12-13 | 9-11 | 8 и ниже |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) | 4,0-4,5 | 80 и выше | 68-79 | 56-67 | 42-55 | 41 и ниже |
| 4,6-4,11 | 90 и выше | 78-89 | 66-77 | 49-65 | 48 и ниже |
| 5,0-5,5 | 95 и выше | 84-94 | 73-83 | 56-72 | 55 и ниже |
| 5,6-5,11 | 105 и выше | 94-104 | 83-93 | 69-82 | 68 и ниже |
| 6,0-6,5 | 110 и выше | 99-109 | 88-98 | 74-87 | 73 и ниже |
| 6,6-6,11 | 120 и выше | 109-119 | 98-108 | 84-97 | 83 и ниже |
| 7,0-7,5 | 123 и выше | 111-122 | 99-110 | 85-98 | 84 и ниже |
| 7,6-7,11 | 127 и выше | 115-126 | 103-114 | 88-102 | 87 и ниже |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**План индивидуальной работы с детьми по развитию**

**двигательных умений и навыков**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Половина дня** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
| **1 половина дня** |  |  |  |  |  |
| **2 половина дня** |  |  |  |  |  |

ШАБЛОН

**План самостоятельной двигательной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Половина дня** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
| **1 половина дня** |  |  |  |  |  |
| **2 половина дня** |  |  |  |  |  |