

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД АРМАВИР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №11

352905, Краснодарский край, город Армавир, улица Чичерина, 84, тел. 2-19-20

Методическая разработка
«В мир спорта с детства: выявление предрасположенностей у
дошкольников к видам спорта»

Инструктор по физической культуре МАДОУ № 11,
Чернова Лидия Александровна



г. Армавир

2024 г.

Содержание

Аннотация.....	3
ВВЕДЕНИЕ.....	3
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.....	6
Выявление предрасположенности дошкольников к командным видам спорта	7
Выявление предрасположенности дошкольников к индивидуальным видам спорта ..	8
Методические рекомендации по проведению диагностики предрасположенности дошкольников к видам спорта.....	12
Рекомендации для родителей о важности раннего определения предрасположенности дошкольников к видам спорта.....	13
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	15
Список использованной литературы	16
Приложение:.....	17
Примерный перечень спортивного оборудования для проведения диагностики физической одаренности дошкольников.....	17
Протоколы диагностики физической одаренности дошкольников	19
Примеры конспектов занятий по выявлению предрасположенности к видам спорта.....	22
Анкета для родителей.....	27

Аннотация

Данная методическая разработка поможет инструктору по физической культуре детского сада организовать свою деятельность по раннему выявлению у детей дошкольного возраста физической одаренности с целью рекомендаций родителям воспитанников по выбору вида спорта для ребенка. В методическую разработку включены тесты на выявление предрасположенности дошкольников к разным видам спорта, примерный перечень необходимого для диагностики спортивного оборудования (приложение № 1), протоколы для фиксации результатов диагностики (приложение № 2) и конспекты диагностических занятий для детей старшего и подготовительного к школе возраста (приложение № 3).

ВВЕДЕНИЕ

Ранняя диагностика физической одаренности у детей дошкольного возраста направлена на определение уровня физической готовности ребенка к занятиям спортом, а также выявление врожденной предрасположенности к определенным видам спорта. Такая диагностика необходима для предотвращения распространенной родительской ошибки – проецировать на ребенка свои нереализованные амбиции и самоутверждаться через его успехи, а также для формирования предпосылок дальнейшей успешности дошкольника в сфере физической культуры и спорта.

Тема диагностики ранней физической одаренности актуальна, так как Краснодарский край определен в качестве пилотного региона по выработке механизма организации центров раннего физического развития детей, а наш детский сад с 2022 года участвует в пилотном проекте «Центр раннего физического развития». Однако, аппаратно-программный комплекс для скрининговой оценки организма и тестирования уровня физической подготовленности «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» не может использоваться на базе общеразвивающего детского сада. Следовательно, возникает необходимость в выработке специального диагностического инструментария.

Традиционно диагностику физического развития детей дошкольного возраста проводят 2 раза в год с детьми 2-7 лет с целью определения уровня физического развития и уровня освоения программы. Такая диагностика включает упражнения с основными видами движения (ходьба, бег, прыжки, ползание и лазание, метание), выявляет умение детей кататься на трехколесном велосипеде, участвовать в подвижных играх и знания детей об основных видах спорта. Результаты диагностики позволяют инструктору по физической культуре и воспитателю грамотно и рационально построить индивидуальную работу в образовательной области «Физическое развитие». Однако, для эффективной работы центра раннего физического развития таких сведений недостаточно.

В основу предлагаемой разработки положен опыт автора данной работы, инструктора МАДОУ № 11, Черновой Лидии Александровны, отработанный в течение 25 лет с разными группами детей возраста 3-7 лет. Собственный опыт работы в должности инструктора по физической культуре и личный спортивный опыт позволили определить два направления диагностики – склонность детей к командным или индивидуальным видам спорта. Для каждого из направлений разработана своя методика и подборка тестов, необходимый перечень стационарного и переносного спортивного оборудования. Это позволит не только рекомендовать родителям желательный вид спорта, но и организовать на базе образовательного учреждения группы детей для дополнительных занятий.

В рамках разработки специального диагностического инструментария важно учитывать индивидуальные особенности детей и их мотивацию к занятиям физической культурой. Методики диагностики будут включать не только физические тесты, но и **анкету для родителей** (Приложение № 4), которая поможет выявить интересы и предпочтения детей в отношении различных видов спорта. Это позволит создать более гибкую и адаптированную программу физического развития.

Также необходимо интегрировать **игровые формы** в процесс диагностики, что сделает его более интересным и менее стрессовым для детей. Игровые задания будут направлены на выявление лидерских качеств и способности к сотрудничеству, что особенно важно для командных видов спорта. На основе полученных данных можно будет организовать мастер-классы и спортивные секции, способствующие развитию выбранных навыков.

Данная методическая разработка основана на критериях уровней физического развития, определенных Общероссийской системой мониторинга физического развития детей (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г, № 916).

Диагностика физической одаренности проводится с детьми 5-6 лет два раза в год – сентябрь и май – в течение нескольких дней, в теплую погоду. Одежда для диагностики должна быть легкой, удобной, из натуральных тканей, обувь спортивная (по размеру), на резиновой подошве. Проводится диагностика в спортивном зале или на спортивном участке, с использованием спортивного оборудования (по необходимости), при участии педагога группы. Инструктор по физической культуре проводит тестирование, педагог заносит данные в индивидуальный протокол, составленный таким образом, чтоб видеть динамику физического развития в разном возрасте. При проведении диагностики учитываются индивидуальные особенности ребенка: психо-физическое здоровье, эмоциональное состояние, состояние здоровья в целом и на момент проведения диагностики (дети с особенностями физического и психического здоровья на определение физической одаренности не диагностируются).

Задачи ранней диагностики физической одаренности дошкольников следующие:

1. Сбор информации о физическом развитии детей старшего дошкольного возраста и его динамике.

2. Анализ результатов и выявление индивидуальной предрасположенности к определенному виду спорта.
3. Информирование родителей воспитанников о результатах диагностики (в индивидуальном порядке).
4. Формирование малых групп дошкольников для спортивных занятий на базе образовательного учреждения или в спортивных учреждениях.

Успешность ребенка в спорте зависит от индивидуального развития физических качеств, а также от сформированности двигательных умений и навыков. Методика физического развития дошкольников определяет следующие психофизические качества: сила, скоростно-силовые качества, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, удержание равновесия, координационные способности. В данной разработке представлены тестовые упражнения для определения уровня развития всех названных качеств, а также для выявления уровня овладения двигательными навыками, в том числе – предметной ловкости.

Структура диагностического занятия трехчастная, включает вводную часть (циклические упражнения), основную часть (разминка и 2-3 теста) и заключительную часть (малоподвижная игра или релаксационные упражнения). Вводная часть и разминка состоят из физических упражнений, подготавливающих ребенка к выполнению тестовых заданий. Если занятие проводится с целью выявления предрасположенности к командным видам спорта, то в основной части может быть 1-2 теста и подвижная игра с элементами спортивной игры.

Время занятия для детей старшего дошкольного возраста 25 минут, подготовительного к школе возраста – 30 минут.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Каждый ребенок от рождения стремится к движениям, но физически одаренные дети отличаются от остальных. Как правило, они физически развиты, обладают высокой координацией движений, энергичны и все время

находятся в движении; сказкам и спокойным развлечениям они предпочитают шумные, энергичные игры; не боятся выполнять сложные, а порой, и опасные упражнения; упав, не плачут и не ждут, чтоб их подняли и пожалели; чаще других лидируют в спортивных и подвижных играх; с возрастом начинают интересоваться спортивными событиями. Они сразу заметны, но мало вывить физически одаренного ребенка, чрезвычайно важно вовремя понять, какими именно физическими способностями природа наградила его особенно щедро.

Для точной диагностики физической одаренности я определила два направления:

1. **Командные виды спорта.**
2. **Индивидуальные виды спорта.**

Выявление предрасположенности дошкольников к командным видам спорта

Выявление предрасположенности дошкольников к **командным видам спорта** начинается в процессе проведения игровых занятий физкультурой в соответствии с программой обучения и развития в образовательном учреждении. Такие дети принимают активное участие в эстафетах, подвижных играх с элементами спортивных игр. Они показывают высокий уровень развития коммуникативных качеств: умеют строить отношения с партнерами по команде, выражают мысли короткими фразами, способны соблюдать правила игр, смело принимают обязанности лидера команды, имеют четкий настрой на успех и настроены на победу. Но для уточнения способностей детей, необходимо организовывать тестирование небольшими группами по 4-6 человек. Проводить тестирование необходимо в свободное от основных занятий время, на спортивной площадке или в спортивном зале. Кроме организации непосредственно спортивных игр, проводятся специальные тесты на определение предметной ловкости детей.

Тесты для выявления предрасположенности к баскетболу:

1. Отбивание мяча на месте (правой и левой рукой) и в движении (по прямой и змейкой).
2. Забрасывание мяча в корзину с места и в движении.
3. Перебрасывание и ловля мяча с партнером стоя и в движении.

Тесты для выявления предрасположенности к футболу:

1. Пас мяча и остановка мяча ногой с партнером на месте и в движении.
2. Выполнение ударов ногой по мячу вдаль и по воротам, прокатывание мяча ногой в цель – круг.
3. Ведение мяча ногой в прямом направлении и змейкой.
4. Ловля мяча в воротах руками, ногами, корпусом.
5. Отбивание мяча головой.

Тесты для выявления предрасположенности к хоккею:

1. Умение правильно держать клюшку, вести ее, не наклоняя корпус вперед.
2. Пас шайбы и остановка шайбы клюшкой с партнером стоя и в движении.
3. Забрасывание шайбы клюшкой в ворота и в горизонтальную цель – круг.

Тесты для выявления предрасположенности к волейболу:

1. Подача мяча, подбрасывая его вверх и отбивая рукой вдаль.
2. Отбивание мяча после подачи одной рукой вперед и кулачками обеих рук вверх.

Кроме названных навыков, будущие игроки должны уметь быстро ориентироваться, перемещаться по площадке, менять направление движения. Для выявления этих способностей используется челночный бег, бег наперегонки и враспынную, бег «змейкой», оббегая предметы, а также игры, направленные на развитие умения ориентироваться в пространстве («Найди свое место», «Найди себе пару», «Быстро по местам»)

Выявление предрасположенности дошкольников к индивидуальным видам спорта

Первичное определение способностей ребенка к **индивидуальным видам спорта** также возможно на физкультурных занятиях, но проведение специальных тестов необходимо. Лучше всего проводить его в ходе индивидуальной работы с 1-2 детьми одновременно.

Тесты для выявления предрасположенности к различным видам гимнастики и фигурного катания.

Для занятий этими видами спорта крайне важно от рождения быть гибким, ловким, иметь хорошую растяжку, сохранять устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры, быть «прыгучим», обладать хорошей координацией движений.

Тесты на координацию движений:

1. Прыжок с поворотом на месте.
2. Прыжок с поворотом в движении.
3. Упражнение для стоп «Гармошечка» - поочередное соединение и разведение носков и пяток с движением в сторону.
4. Бег «воздушная кукуруза» - бег боком с перекрестным движением ног и разворотом тазового отдела позвоночника.
5. Кувырок вперед и назад.

Тесты на гибкость и растяжку:

1. Наклон вперед, доставая ладонью до пола, ноги вместе.
2. «Складочка» - достать руками до пальцев на ногах в положении сидя, ноги вместе.
3. «Кукла» - в положении сидя, ноги врозь – вытянуть руки вперед, лечь животом на пол.
4. «Корзиночка» - лежа на животе, взяться руками за носки и потянуть их вверх.
5. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, руки в стороны. Наклонить колени вправо, коснуться ими пола. То же влево.
6. «Мостик» - выполняется со страховкой.

7. «Домик» - стоя, завести руки за спину и соединить ладони на уровне лопаток.
8. Стоя, правую руку поднять вверх и завести за спину, левую – вниз и тоже за спину, схватиться пальчиками правой руки за левую. Затем поменять руки.
9. Полушпагат и шпагат.
10. Выворот стоп в первую танцевальную позицию.

Тесты на сохранение равновесия:

1. Стойка на бревне на одной ноге (со страховкой).
2. Стойка на рейке перевернутой гимнастической скамьи на двух и одной ноге.
3. Ходьба, бег и прыжки на бревне (со страховкой).
4. «Ласточка»

Для мальчиков важно иметь сильные мышцы рук, ног и брюшного пресса, поэтому для них можно проводить:

1. Отжимание от пола.
2. Подтягивание.
3. «Уголок» - поднимание и опускание ног в висе (выполняется со страховкой).
4. Поднимание ног из положения лежа на спине.
5. Поднимание туловища до прогиба в пояснице.

Тесты на развитие предметной ловкости:

1. Бросок и ловля малого мяча кистями рук.
2. Прыжки через скакалку.
3. Отбивание мяча от пола и об стенку.
4. Прокатывание обруча.

Такие же упражнения можно использовать для выявления способностей к теннису, бадминтону. Но не только: спорт с ракеткой в руках требует высокой предметной ловкости, точности движений и развитого глазомера.

Предрасположенность к этим видам спорта есть у детей, которые легко справляются со следующими тестами:

1. Отбивание летящего предмета ракеткой, битой.
2. Подбрасывание легкого мяча ракеткой несколько раз подряд с последующим отбиванием вдаль.

Для спортсменов-легкоатлетов важны следующие физические качества: выносливость, скорость, прыгучесть, глазомер. Поэтому тестирование не очень отличается от обычной для детского сада диагностики, но результат у ребенка, имеющего врожденные способности, будет выше, чем у остальных детей.

*Для занятий единоборствами необходима выносливость, силовые качества, сохранение равновесия, умение уворачиваться и группироваться, а также хорошо развитый вестибулярный аппарат. Поэтому для выявления таких способностей можно использовать приведенные выше тесты на координацию движений и сохранение равновесия, а также *тесты на выявление уровня развития силовых качеств:**

1. Бросок набивного мяча весом 1 кг.
2. Метание мешочка с песком вдаль.
3. Прыжки через скакалку.
4. Измерение мышечной силы кистей рук с помощью ручного механического динамометра.
5. Бег на выносливость в удобном для ребенка темпе.
6. Отжимание от пола.
7. Подтягивание.
8. Поднимание и опускание ног в висе (выполняется со страховкой).
9. Поднимание ног из положения лежа на спине.
10. Поднимание туловища до прогиба в пояснице.

Высокий уровень ловкости можно выявить у детей в процессе проведения игр с увертыванием: «Ловишки», «Липкие пеньки», «Паук и

мухи», «Выбивной». Дети, расположенные к единоборствам, будут выходить победителями в таких играх.

Методические рекомендации по проведению диагностики предрасположенности дошкольников к видам спорта

Дошкольный возраст – это ключевой период для определения спортивных предрасположенностей детей. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его физические задатки и интересы. Диагностика предрасположенности к видам спорта поможет не только выявить таланты, но и направить их в нужное русло, формируя здоровый образ жизни.

Методы диагностики

1. **Наблюдение:** регулярное наблюдение за движениями детей во время игр и занятий физической культурой позволяет выявить их интерес к определённым видам активности.
2. **Диагностика:** проведение физических тестов, например, силовые и скоростные испытания, поможет оценить физическую подготовленность и выявить преобладающие качества.
3. **Анкетирование:** опрос родителей и воспитателей даст представление о предпочтениях ребёнка и его предыдущем опыте в спорте.

Оценка разных тестов производится в разных единицах:

1. Время выполнения теста.
2. Количество упражнений за 1 мин.
3. Расстояние.
4. Качественная оценка техники выполнения упражнения.

Проведение ранней диагностики физической одаренности возможно в детском саду только при наличии насыщенной предметно-развивающей среды и оснащенной спортивной площадки. Перечень спортивного оборудования можно посмотреть в приложении № 1.

При проведении тестов разной направленности фиксируются различные показатели: время, расстояние, количество повторов, качество выполнения упражнений. Последнее оценивается по 4-бальной шкале, где 1 – навык не сформирован, 2 – в стадии формирования, 3 – сформирован, 4 – моторно-одаренный. Для удобства фиксации результатов я разработала форму протокола диагностики ранней физической одаренности (Приложение № 2). Результаты диагностики инструктор по физической культуре вносит в протокол в процессе тестирования, в перерывах между тестами.

Любое тестирование физических качеств с дошкольниками необходимо проводить дозированно, не допуская утомления.

Внешние признаки утомления детей на физкультурных занятиях:

1. Изменение цвета лица и шеи (покраснение, бледность).
2. Потливость.
3. Учащённое дыхание.
4. Неуверенные, нечёткие движения или, наоборот, излишняя суетливость движений.
5. Жалобы на усталость, потеря интереса к выполнению заданий.

Комплексный подход к диагностике предрасположенности дошкольников к спорту обеспечит более эффективное развитие их физических способностей и поможет в дальнейшем выборе спортивных секций, соответствующих их интересам и возможностям.

Рекомендации для родителей о важности раннего определения предрасположенности дошкольников к видам спорта

Важность физической активности для детей дошкольного возраста трудно переоценить, поскольку она способствует не только физическому, но и эмоциональному развитию. Определение предрасположенности к видам спорта у дошкольников может стать важным шагом к формированию их интересов и укрепления здоровья.

Родителям следует обратить внимание на несколько ключевых моментов. Во-первых, наблюдайте за играми и предпочтениями ребенка. Если он проявляет интерес к определенным видам активности, это может сигнализировать о естественной склонности. Например, если ребенок любит бегать, прыгать или бросать мяч, это может указывать на предрасположенность к легкой атлетике или командным играм.

Во-вторых, пробуйте разные виды спорта в игровой форме. Записывайте ребенка в секции или кружки, где он сможет попробовать себя в разных направлениях: от плавания до гимнастики. Такой опыт поможет выявить, какие виды спорта приносят радость.

Также стоит отметить, что физическая активность способствует не только физическому развитию, но и улучшает социальные навыки. Дети, занимающиеся спортом, учатся работать в команде, развивают лидерские качества и лучше справляются с конфликтами. Участие в групповых играх помогает им находить общий язык с ровесниками и развивать дружеские отношения.

Кроме того, регулярные физические нагрузки способствуют улучшению координации, баланса и гибкости, что критически важно в дошкольном возрасте. Эти навыки не только необходимы для спорта, но и помогают детям в повседневной жизни, например, при игре или даже обучении.

Важным аспектом является создание активной среды дома. Родители могут организовывать семейные выезды на свежем воздухе, где вся семья будет вовлечена в физическую активность. Это принесет радость и сблизит членов семьи, а также станет для ребенка отличным примером здорового образа жизни.

Поддерживая интересы ребенка к спорту и физической активности, родители не только способствуют его физическому развитию, но и закладывают основы для формирования гармоничной личности, помогают

формировать здоровую самооценку и любовь к физической активности на всю жизнь.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования одной из задач системы дошкольного образования является: «Построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования». Практически это означает, что ребенок не только понимает, чем хочет заниматься, в какой области искусства, науки или спорта он желает развиваться, но и знает о своих врожденных способностях. Задача педагогического коллектива – помочь ребенку узнать о своих способностях и перспективах их развития. Имея материалы диагностического инструментария данной разработки, инструкторы по физической культуре могут выявить физически одаренных детей, разработать индивидуальные маршруты развития и рекомендации для родителей о выборе оптимального вида спорта для каждого конкретного ребенка.

Список использованной литературы

1. Адашкявичене Э. Спортивные игры и упражнения в детском саду / Э. Адашкявичене. - М.: Просвещение, 1992. - 159 с.
2. Деркунская В. А. Диагностика культуры здоровья: Учебное пособие. Издательство: Пед. об-во России, 2005. 96 с.
3. Малозёмова И. И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы: учебное пособие для студентов педагогических вузов / И. И. Малозёмова; Уральский гос. пед. ун-т. - Екатеринбург: УрГПУ, 2018. - 94 с.
4. Постановление Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. N 916 "Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи"
<https://base.garant.ru/12125274/>
5. Федеральная образовательная программа дошкольного образования.- М.:ТЦ Сфера, 2023.- 224 с.

Приложение № 1

Примерный перечень спортивного оборудования для проведения диагностики физической одаренности дошкольников

№	Наименование	Количество
1.	Мяч баскетбольный детский	2-4
2.	Корзина баскетбольная	2
3.	Мяч волейбольный	2-4
4.	Волейбольная сетка	1
5.	Мяч футбольный	2-4
6.	Ворота футбольные	2
7.	Клюшка хоккейная	2-4
8.	Ворота хоккейные	2
9.	Шайба хоккейная	2-4
10.	Бревно гимнастическое	1
11.	Гимнастическая скамья	2
12.	Маты гимнастические	2
13.	Дорожка беговая (30м – 120 м)	1
14.	Яма прыжковая	1
15.	Секундомер	1
16.	Рулетка	1
17.	Шведская стенка	2-4
18.	Мяч малый	2-4
19.	Скакалка	2-4
20.	Мяч набивной (1 кг)	2-4
21.	Обруч	2-4
22.	Ракетка бадминтонная	2-4
23.	Бита	2-4

24.	Мешочки с песком	2-4
25.	Динамометр	1
26.	Ориентиры-флажки	6-8
27.	Флажок стартовый	1
28.	Площадка спортивная с амортизирующим покрытием	1

Приложение № 2

Протоколы диагностики физической одаренности дошкольников

Протокол диагностики физической одаренности (командные виды спорта)

ФИО ребенка	Отбивание мяча на месте	Отбивание мяча в	Забрасывание мяча в корзину с места	Забрасывание мяча в корзину в движении	Перебрасывание и ловля мяча на месте	Перебрасывание и ловля мяча в движении	Пас мяча и остановка ногой на месте	Пас мяча и остановка ногой в движении	Удар по мячу вдаль	Удар по мячу в цель	Ведение мяча ногой	Ловля мяча в воротах	Отбивание мяча головой	Стойка с клюшкой	Пас и остановка шайбы на	Пас и остановка шайбы в	Забрасывание шайбы в	Подача мяча (волейбол)	Отбивание мяча 1рукой	Отбивание мяча 2 руками (волейбол)
Иванов Иван/дата																				

Протокол диагностики физической одаренности (индивидуальные виды спорта: гимнастика, спортивная акробатика)

ФИО ребенка	Прыжок с поворотом на месте	Прыжок с поворотом в	Гармошечка	Воздушная кукуруза	Кувырок вперед	Кувырок назад	Наклон вперед	Складочка	Кукла	Корзиночка	Наклон коленей вбок лежа	Мостик	Домик	Гибкость плечевых	Полушпагат	Шпагат	Выворот ног в 1 позицию	Стойка на бревне на 1 ноге	Стойка на рейке скамьи	Ходьба по бревну	Бег по бревну	Прыжки на бревне	Ласточка	Отжимание от пола	Подтягивание	Уголок в висе	Уголок лежа	Прогиб спины лежа на
Иванов																												

Протокол диагностики физической одаренности (индивидуальные виды спорта)

ФИО ребенка	Предметная ловкость				Отбивание летящего мяча битой	Подбрасывание мяча	Бросок набивного мяча	Метание мешочка с	Измерение мышечной силы рук (динамометр)	Бег на скорость (30м)	Челночный бег (4 по 10 м)	Бег на выносливость (80-120 м)	Бег «змейкой»
	Бросок малого мяча кистями рук	Прыжки через	Отбивание мяча об	Прокатывание									
Иванов Иван/дата													
Иванов Иван/дата													

Приложение № 3

Примеры конспектов занятий по выявлению предрасположенности к видам спорта

План-конспект диагностического занятия для детей старшего дошкольного возраста

(выявление предрасположенности к гимнастике, девочки).

«Куколки»

Задачи:

1. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча.
2. Выявить уровень развития у детей гибкости, растяжки, равновесия, предметной ловкости.
3. Способствовать воспитанию интереса к спорту.

I Вводная часть

Перед занятием инструктор предлагает девочкам отгадать загадку:

Она похожа на актрису

В красивом платье серебристом,

Расскажу ей сказку -

Она закроет глазки,

Поиграем - будем спать,

Уложу ее в кровать.

Что за милая игрушка:

Утром - дочка, днем - подружка? (кукла)

Когда дети отгадают, педагог показывает им тряпичную куколку, демонстрируя ее особенности: гнется в любом направлении, легко садится на шпагат. Затем педагог от лица куклы предлагает девочкам вместе поиграть и стать такими же гибкими и ловкими. Далее педагог показывает упражнения на кукле, дети стараются повторить.

Построение в спортивном зале в шеренгу по одному, перестроение в колонну по одному. Ходьба по залу колонной по 1, ходьба на носках, на пятках, легкий бег; ходьба, приставляя пятку к носку, ходьба с высоким подниманием колен, подскоки, обычная ходьба, перестроение в две колонны.

II Основная часть

ОРУ:

1. И.П.: основная стойка (ОС). 1 - подъем прямых рук вверх, 2 - вытягивание корпуса вверх, 3 - подъем на носочки, 4 – И.П. – 6-8 раз.
2. И.П.: ОС. 1-3 правая рука вверх, согнуть в локте, левая рука вниз за спину, согнуть в локте, коснуться пальцами правой руки пальцев левой, 4- И.П., 5-8 – то же, левая рука вверх, правая вниз. – 3 раза.
3. И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 – развернуть корпус влево, не сгибая колен, коснуться правой рукой задней части пятки на левой ноге, 4- И.П., 5-8 – то же в правую сторону. – 3 раза.
4. И.П.: лежа на животе, руки вытянуты вперед. 1-3 подъем рук и верхней части корпуса от пола, 4 – И.П. – 5-6 раз.
5. И.П.: Сидя, ноги прямые. 1-3 –складочка, 4- И.П. – 5-6 раз.
6. И.П.: то же. 1-3 – пружинящие наклоны вперед, касаясь руками пола, 4- И.П., поднять руки вверх. – 5-6 раз. С каждым повтором расстояние между ногами уменьшается.
7. И.П.: О.С. 1-2 – поворот вокруг себя на 180 гр. на правой ноге, 3-4 – прыжок на месте на 2 ногах, 5-8 – то же на левой ноге. – 3 раза.
8. Д.У.

Далее для проведения тестов педагог также показывает каждое упражнение на кукле, дети повторяют, педагог от лица куклы хвалит детей за старание и упорство.

Тесты: «Корзиночка», «Ласточка», полушпагат. Каждый тест выполняется 3 раза с перерывом на отдых.

Подвижная игра «Кукольная считалочка». Кукла «говорит» девочкам, что ее подружки спрятались, и просит их позвать. Педагог читает считалочку:

Раз, два, три, четыре, пять.

Стану кукол называть.

Кукла первая – Наташа,

А вторая кукла – Даша,

Третья кукла – это Нина,

А четвертая – Полина.

Пятой куклы не найду,

Поищу-ка я в саду.

Вот, нашла, да это Глаша,

Нет, поверьте, куклы краше.

На каждые две строки подбрасывают мячи средние (диаметр 20 см) вверх одной рукой и ловят другой. Кукла хвалит девочек, но так как ее подружки не отозвались, предлагает их найти.

III Заключительная часть

Игра малой подвижности: «Найди кукол». Дети ищут заранее спрятанных в спортивном зале куколок. Кукла благодарит детей и предлагает девочкам поиграть с ними. Дети могут взять кукол на прогулку, в конце которой педагог говорит, что куклам пора возвращаться в свой кукольный детский сад. Куколки прощаются с детьми и обещают еще раз прийти к ним в гости.

План-конспект диагностического занятия для детей подготовительного к школе возраста (выявление предрасположенности к футболу, мальчики). «Ловкие мячики»

Задачи:

1. Упражнять в прокатывании и ловле мяча ногой партнеру, выполнении ударов по мячу ногой поворотам, ловле мяча руками.
2. Выявить уровень развития координации движений, предметной ловкости.

3. Способствовать воспитанию интереса к спорту.

I Вводная часть

Перед началом занятия педагог сообщает детям, что в детский сад привезли новые мячики, как мячики совсем новые, они еще ничего не умеют, и подводит детей к идее – научить мячики разным играм и упражнениям. Дети разбирают мячи средние (диаметр 20 см) и далее все упражнения выполняют с мячами в руках. Построение в шеренгу по одному, перестроение в колонну по одному. Ходьба по площадке колонной по 1, ходьба на носках, на пятках, легкий бег; ходьба перекрестным шагом с ведущей правой и левой ногой, «воздушная кукуруза», обычная ходьба, перестроение в две колонны.

II Основная часть

ОРУ:

1. И.П.: О.С., руки согнуты в локтях перед грудью, мяч в ладонях перед грудью. 1-2 – резко вытянуть руки впереди вернуться в И.П., 3-4 – то же вверх. – 4-5 раз.
2. И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. 1-2 – шаг левой ногой влево, развернуть руки и корпус влево, мяч в вытянутых руках влево, 3-4 – И.П., 5-8 – то же вправо. – 4-5 повторов.
3. И.П.: стоя, ноги шире плеч, руки в стороны. 1-3 – прокатывать мяч от правой ноги к левой и наоборот, 4 – И.П. – 6-8 раз.
4. И.П.: О.С, мяч в вытянутых вперед руках. 1- поднять вперед согнутую в колене правую ногу, 2- отвести ее вправо, не разгибая колена, 3- ногу вперед, 4- И.П. – по 3-4 раза каждой ногой.
5. И.П.: О.С., мяч в вытянутых вперед руках 1-2 – выпад вправо, руки с мячом вправо, 3-4 – выпад влево.
6. И.П.: лежа на спине, мяч в руках на животе. 1-2 – сесть без помощи рук, 3-4 – дотянуться мячом до носков, вернуться в И.П. – 8-10 раз.
7. И.П.: О.С., мяч в руках на уровне живота. Прыжки на правой, на левой ноге, на двух ногах по 4 прыжка. – 5 повторов.

8. Д.У.

Педагог благодарит детей и сообщает, что мячи хорошо размялись и теперь можно их научить интересным упражнениям.

Тесты:

1. Пас мяча и остановка мяча ногой с партнером на месте.
2. Выполнение ударов ногой по мячу вдаль.
3. Ловля мяча в воротах руками.

Подвижная игра «Минифутбол»

III Заключительная часть

Игра малой подвижности: «Тише едешь – дальше будешь» выполняется с мячом в руках, дойдя первым до намеченной линии, игрок должен дотронуться мячом до линии, этот игрок и побеждает.

Педагог хвалит детей, за то, что они так многому научили мячики, теперь уже мячи пойдут к младшим детям и будут сами их учить быть такими же ловкими и спортивными, как их старшие товарищи

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Мы стремимся лучше понять интересы и предпочтения ваших детей дошкольного возраста в отношении различных видов спорта. Ваши ответы помогут нам организовать более разнообразные и привлекательные физические активности для малышей. Пожалуйста, уделите несколько минут для заполнения анкеты.

1. Какой возраст вашего ребенка?

☐ 5 лет

☐ 6 лет

2. Какой способ физической активности ваш ребенок предпочитает?

☐ Индивидуальные занятия

☐ Командные виды спорта

☐ Игры на улице

3. Какие именно виды спорта интересуют вашего ребенка? (Выберите все подходящие варианты)

☐ Футбол

☐ Единоборство

☐ Плавание

☐ Танцы

☐ Легкая атлетика

☐ Гимнастика

Другие: _____

4. Какие формы детской физической активности чаще всего характерны для вашего ребенка? (Выберите один ответ)

☐ игры на улице

☐ занятия в детском саду

☐ занятия в кружках

☐ семейные активные выходные

☐ Другие: _____

5. Как часто ваш ребенок выполняет физические упражнения?

☐ Каждый день

☐ Несколько раз в неделю

☐ Редко

6. Какие из следующих факторов влияют на выбор спорта для вашего ребенка? (Выберите все подходящие варианты)

☐ Увлечение ребенка

☐ Советы друзей

☐ Мнение родителей

☐ Возможность заниматься всей семьей

7. Есть ли у вашего ребенка любимый спортивный кумир или персонаж, который вдохновляет его на занятия спортом?

☐ Да

☐ Нет

☐ Не знаю

☐ Если ответ на предыдущий вопрос положительный, напишите, кто является спортивным кумиром для вашего ребенка:
