Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №29 «Журавушка»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ

«Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста с учетом половой идентичности»

Составила:
Мария Анатольевна Финько
Учитель ФК
первой квалификационной категории

г. Сургут

Паспорт проекта

Название проекта	«Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста с учетом половой идентичности»
Цель педагогического проекта	Создание условий для развития физических качеств детей дошкольного возраста с учетом половой идентичности.
Актуальность проекта	Проблема воспитания и обучения ребенка в соответствии с его полом является актуальной задачей педагогической работы с детьми дошкольного возраста. Социальные изменения, происходящие в современном обществе, привели к разрушению традиционных стереотипов мужского и женского поведения. Демократизация отношений полов повлекла смешение половых ролей, феминизацию мужчин и омужествление женщин. На фоне этих изменений меняются и внутренние психологические позиции детей, их сознание: девочки становятся агрессивными и грубыми, а мальчики принимают женский тип поведения.
Участники проекта	Дети дошкольного возраста 3 – 7 лет
	Воспитатели групп детей дошкольного возраста
	Учитель музыки
	Учитель-логопед
	Родители воспитанников
	Медицинские работники
	Социальные партнеры
Нормативно правовое обеспечения проекта	ФЗ «Об образовании в РФ от 29.12.2012г № 273 ФЗ с изменениями от 2017г.»
	Приказ Министерства образования и науки РФ от 17. 10. 2013г. №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
	Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18.10.2012г. № 544 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог» (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, среднего образования) (воспитатель, учитель)
Задачи педагога	- изучить особенности развития физических качеств детей дошкольного возраста в зависимости от половой идентичности;
	- разработать и составить перспективное планирование и конспекты занятий для развития физических качеств, в том числе и для подготовки к ГТО.
	- разработать условия для развития физических качеств и оздоровления детей.
	- формировать соответствующего полоролевого поведения мальчиков и девочек на занятиях физической культурой;
	- организовать предметно-пространственную среду, повышающую двигательную компетентность детей в разных видах деятельности.
Дети	- Создать комфортное взаимоотношения между мальчиками и девочками для формирования здоровой и физически крепкой личности.
	- формировать систему представлений о мужчинах и женщинах, особенностях их поведения
	-развивать физические качества детей дошкольного возраста с учетом половой идентичности
	-формировать соответствующее полоролевое поведение мальчиков и девочек на занятиях физической культурой;
Родители	Повысить уровень компетентности родителей в вопросах развития физических качеств детей дошкольного возраста через физические упражнения.
	Установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки.
	Привлечь пап к индивидуальным занятиям в домашних условиях для развития физических качеств с учетом половой идентичности.

	Создать детско-родительский клуб «Мы вместе» для занятий по развитию физических качеств с учетом половой идентичности.
Сроки реализации	2022-2027
Планируемые результаты реализации проекта	- осознание важности «специальных» занятий для мальчиков и девочек
	- проявление дисциплинированности, выдержки и самостоятельности на физкультурных занятиях при взаимодействии с противоположным полом
Условия реализации поставленных целей и задач	- Создание предметно-развивающей среды в спортивном зале с целью развития физических у учетом половой идентичности
	- Организовать эффективное взаимодействие с родителями
Методы	
Наглядные:	- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физического оборудования, зрительные ориентиры); - наглядно – слуховые приемы (музыка) - тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).
Словесные:	- объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям и поиск ответов; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция.
Практические:	- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; - выполнение упражнений в соревновательной форме; - самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.
Игровой:	- выполнение упражнений и различных заданий в игровой форме;
Основные этапы реализации проекта	
Первый этап (подготовительный) 2026(июнь-август)	Изучение психолого – педагогической, научно - методической литературы.
	проведения диагностики физического развития детей
	Проведение опроса родителей по данной теме
	Определение целей и задач проекта
	Обогащать методическое сопровождение педагогического проекта
	Разработать перспективные планы реализации проекта по возрастным категориям
	Подобрать диагностический инструментарий, для проведения мониторинга по оценке физических качеств детей дошкольного возраста
Второй этап (внедренческий) 2022 (сентябрь)-2027 (май)	Разработать методическое сопровождение
	Создать педагогические условия для реализации проекта с учетом современных требований и интересов детей
	Разработать систему работы с детьми, родителями, педагогами, направленную на развитие физических качеств у детей дошкольного возраста с учетом половой идентичности
	Создать предметно - развивающую среду
Третий этап (обобщающий) 2027 (июнь-август)	Обобщение собственного опыта педагогической деятельности
	Анализ созданных педагогических условий для развития.
Социальные партнеры	Лицей имени генерал-майора Хисматулина В.И.
Предполагаемые практические	Перспективное планирование по теме проекта
	Конспекты занятий

результаты работы по проекту	Картотеки: - подвижных игр; - упражнений для развития физических качеств - дыхательной гимнастики; - упражнений и игр с фитбол мячом; - игрового самомассажа - картотека игровых и силовых упражнений на равитие физических качеств - картотека основных видов движения (+усложнение) - картотека пиктограм (зимние и летние виды спорта)
	Занимательный игровой материал для организации физического развития
Принцип построения деятельности по реализации проекта	
Принцип систематичности и последовательности	содержательные задачи решаются методом усвоения материала «от простого к сложному» в соответствии с возрастными познавательными возможностями ребенка
Принцип гуманистической направленности	- признание каждого ребенка как неповторимой индивидуальности, учет специфики психофизиологического развития мальчика и девочки; - содействие овладению ребенком на уровне самостоятельности, разнообразными видами деятельности, как средством самовоспитания, самообразования и саморазвития, создание благоприятных условий для развития творчеств
Принцип природосообразности оздоровительной направленности воспитания.	учет возрастных, индивидуальных особенностей детей, дифференцированный подход к мальчикам и девочкам, учет развития способностей и интересов каждого ребенка
Принцип безоценочности	не должно звучать никаких отрицательных оценок ни со стороны участников группы, ни со стороны педагога
Принцип добровольной активности	детей не нужно принуждать к деятельности, а поощрять стремление к ней
Принцип наглядности	использование широкого круга наглядных пособий, технических средств обучения, делающих учебно-воспитательный процесс более эффективным
Принцип результативности и гарантированности	соответствие целей образования и возможностей их достижения. Гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей
Принцип научности и доступности	работа основывается на научных трудах, первоисточниках, на достоверной и проверенной информации. Доступна в простоте изложения и понимания материала
Принцип межпредметности	связь с другими областями деятельности и знаний
Принцип гармонии трех начал	физического, духовного, интеллектуального
Методическое обеспечение	Дидактические материалы: - Картотеки игр - картотека массажа - картотека игрового самомассажа -картотека игровых упражнений -картотека упражнений для развития физических качеств - картотека основных видов движения (+усложнение) - картотека пиктограм (зимние и летние виды спорта) - картотека консультация для родителей - картотека консультаций для педагогов Методические пособия Специальная литература
Условия реализации программы	Для реализации представленного проекта необходим спортивный зал, оборудованный:

(оборудование, инвентарь, спеиальные помещения, ИКТ и др.)	- гимнастическими стенками - турником - гимнастическими матами - гимнастические палки - гимнастические палки с песком - гимнастические мячи - гимнастические обручи - гимнастические гантели (100 гр.;250 гр.; 500гр.;) - флажки - скакалки - тяжелые гимнастические мячи (набивные мячи) - степ-платформы - мячи-фитболы - рукоход - канат - диски здоровья - сигнальные конусы -лента цветная - мячи массажные -балансир - кольцеброс - ковёр - музыкальное оборудование (усилитель, ресивер, колонки, DVD проигрыватель, дисковый проигрыватель); - спортивная форма для занимающихся

Пояснительная записка

В последнее время в развитии физических качеств детей дошкольного возраста с учетом половой идентичности приобрел особую актуальность индивидуально-дифференцированный подход к ребенку в зависимости от пола, однако содержание работы с детьми дошкольного возраста по половому признаку разработано еще недостаточно чётко.

Развитие физических качеств детей дошкольного возраста с учетом половой идентичности - это организация педагогического процесса с учетом половой идентичности, особенностей развития детей в ходе полоролевой социализации.

Актуальность проекта: Проблема воспитания и обучения ребенка в соответствии с его полом является актуальной задачей педагогической работы с детьми дошкольного возраста. Социальные изменения, происходящие в современном обществе, привели к разрушению традиционных стереотипов мужского и женского поведения. Демократизация отношений полов повлекла смешение половых ролей, феминизацию мужчин и омужествление женщин. На фоне этих изменений меняются и внутренние психологические позиции детей, их сознание: девочки становятся агрессивными и грубыми, а мальчики принимают женский тип поведения. Учет половой идентичности при развитии физических качеств и особенностей детей — важнейший аспект здоровьесбережения. Мальчика и девочку нельзя воспитывать и обучать одинаково. Они по-разному воспринимают мир, по-разному смотрят и видят, слушают и слышат, по-разному говорят и молчат, чувствуют и переживают. Неблагоприятным фактором полоролевой социализации является размывание границ мужественности и женственности в традиционном их понимании.

Цель проекта: Создание условий для развития физических качеств детей дошкольного возраста с учетом половой идентичности.

Задачи

Педагога:

- изучить особенности развития физических качеств детей дошкольного возраста в зависимости от половой идентичности;

- разработать и составить перспективное планирование и конспекты занятий для развития физических качеств, в том числе и для подготовки к ГТО.

- разработать условия для развития физических качеств и оздоровления детей.

- формировать соответствующего полоролевого поведения мальчиков и девочек на занятиях физической культурой;

- организовать предметно-пространственную среду, повышающую двигательную компетентность детей в разных видах деятельности.

Дети:

- Создать комфортное взаимоотношения между мальчиками и девочками для формирования здоровой и физически крепкой личности.

- формировать систему представлений о мужчинах и женщинах, особенностях их поведения;

-развивать физические качества детей дошкольного возраста с учетом половой идентичности

-формировать соответствующее полоролевое поведение мальчиков и девочек на занятиях физической культурой;

Родители:

Повысить уровень компетентности родителей в вопросах развития физических качеств детей дошкольного возраста через физические упражнения.

Установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки.

Привлечь пап к индивидуальным занятиям в домашних условиях для развития физических качеств с учетом половой идентичности.

Создать детско-родительский клуб «Мы вместе» для занятий по развитию физических качеств с учетом половой идентичности.

Отличительная особенность проекта: Формирование соответствующего полоролевого поведения мальчиков и девочек — задача дошкольного учреждения, и осуществляться оно должно не только воспитателем, но и всеми педагогами, работающими с детьми, в том числе и учителем физической культуры.

Формирование основ полоролевого поведения возможно при создании следующих педагогических условий:

- формирование системы представлений о мужчинах и женщинах, особенностях их поведения;

- разработка методов, способствующих развитию элементов «женского» и «мужского» поведения;

- моделирование социокультурной среды, создающей условия для реализации детьми стиля и действий, характерных для мужского и женского типов поведения;

- взаимодействие с семьей в формировании основ полоролевого поведения детей дошкольного возраста.

Основные принципы реализации проекта.

Принцип гуманистической направленности: признание каждого ребенка как неповторимой индивидуальности, учет специфики психофизиологического развития мальчика и девочки; содействие овладению ребенком на уровне самостоятельности, разнообразными видами деятельности, как средством самовоспитания, самообразования и саморазвития, создание благоприятных условий для развития творчества.

Принцип природосообразности оздоровительной направленности воспитания. Учет возрастных, индивидуальных особенностей детей, дифференцированный подход к мальчикам и девочкам, учет развития способностей и интересов каждого ребенка.

Принцип безоценочности. Не должно звучать никаких отрицательных оценок ни со стороны участников группы, ни со стороны педагога.

Принцип добровольной активности. Детей не нужно принуждать к деятельности, а поощрять стремление к ней.

*Принцип самораскрытия***.** Дать право каждому из членов группы выражать свои мысли, чувства, эмоции.

Принцип последовательности. Содержательные задачи решаются методом усвоения материала «от простого к сложному» в соответствии с возрастными познавательными возможностями ребенка.

Принцип научности и доступности. Работа основывается на научных трудах, первоисточниках, на достоверной и проверенной информации. Доступна в простоте изложения и понимания материала.

Принцип результативности и гарантированности. Соответствие целей образования и возможностей их достижения. Гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принцип наглядности. Использование широкого круга наглядных пособий, технических средств обучения, делающих учебно-воспитательный процесс более эффективным.

Принцип межпредметности. Связь с другими областями деятельности и знаний.

Принцип гармонии трех начал: физического, духовного, интеллектуального.

Основные этапы реализации проекта

Первый этап (подготовительный) июнь-август 2022год.

Изучение психолого – педагогической, научно - методической литературы.
Разработка методики проведения диагностики физического развития детей
Проведение диагностики с родителями по данной теме в виде анкетирования, опроса.
Определение целей и задач проекта
Обогащение методического сопровождения педагогического проекта
Разработка перспективного плана реализации проекта
Подобрать диагностический инструментарий, разработать мониторинг

Второй этап (внедренческий) сентябрь 2022г.- май 2027г.

Разработать методическое сопровождение
Создать педагогические условия для реализации проекта с учетом современных требований и интересов детей
Разработать систему работы с детьми, родителями, педагогами, направленную на развитие физических качеств у детей дошкольного возраста
Создать предметно развивающую среду
Третий этап (обобщающий)июнь-август 2027г.
Обобщение собственного опыта педагогической деятельности
Анализ созданных педагогических условий для развития.
Социальные партнеры Лицей имени генерал-майора Хисматулина В.И.
Предполагаемые практические результаты работы по проекту
Перспективное планирование по теме проекта
Конспекты занятий
Картотеки:
- подвижных игр;
- упражнений для развития физических качеств
- дыхательной гимнастики;
- упражнений и игр с фитбол мячом;
- игрового самомассажа
- картотека игровых и силовых упражнений на равитие физических качеств
-занимательный игровой материал для организации физического развития

Технология работы с детьми

Ряд отечественных ученых пришли к выводу о превосходстве мальчиков в уровне развития основных движений и физических качеств над девочками и необходимости дифференцированного подхода к ним в процессе физического воспитания. Ученые выявили, что в процессе игр у мальчиков большее место занимают движения скоростно-силового характера (бег, метание предметов в цель на дальность, лазанье, борьба, спортивные игры). Девочки предпочитают игры более спокойного характера: с мячом, со скакалкой, лентой, упражнения в равновесии (ходьба по бревну, скамейке и пр.)

Обычно дети предпочитают те упражнения, которые у них лучше получаются. Если дать мальчикам мяч, они чаще начинают с ним пытаться играть в футбол, но, как правило, это проявляется в сильных ударах по мячу. Девочки практически так не поступают. Если им в руки попал мяч, чаще всего они начинают повторять упражнения такие как перекидывание мяча друг другу, подкидывание и ловля мяча и т.д.

Девочки по сравнению с мальчиками характеризуются: большей частотой движений кистью руки; более высокими результатами во всех упражнениях, характеризующих проявление ловкости; большей гибкостью в поясничном и тазобедренном суставах; лучшими результатами в прыжках в длину с места толчком одной ноги. У мальчиков по сравнению с девочками: большая скорость бега на дистанциях 10, 20 и 30 м; большая выносливость к статическим усилиям; выше результаты в метаниях набивного мяча массой 1 кг

Мальчишескую двигательную активность отличают: простота, угловатость; силовой, атлетический стиль; четкая целенаправленность; отсутствие вычурности, эстетической завершенности; элементы атаки, нападения, преследования. Движения девочек чаще всего бывают: пластичными, плавными; вычурными,

эстетически богатыми (с мимикой, жестами); с элементами боязни, пассивности; более связанными с музыкой, танцами; в преобладающем «координационном» стиле, в противовес «силовому» у мальчиков.

На физкультурных занятиях использую следующие методические приёмы для учёта половых особенностей дошкольников:

- различия в подборе упражнений только для мальчиков или только для девочек (например, мальчики, сидя в парах, перетягивают друг друга, а девочки выполняют упражнения с обручем, лентами);

- дозировке (например, мальчики выполняют больше количество повторений одного упражнения, а девочки — меньшее количество);

- подборе оборудования (например, девочкам легкие гантели, а мальчикам более тяжелые);

- в обучении сложным двигательным действиям использую разные методические подходы: разное число повторений, выбор подводящих и подготовительных упражнений, использование вспомогательного оборудования. Так как существует ряд упражнений, которыми мальчики овладевают легко, в то время как у девочек они вызывают значительные трудности и требуют большего времени для овладения ими, например, метание на дальность легче дается мальчикам, и наоборот, прыжки на скакалке — девочкам;

- нормирование физической нагрузки по времени (например, девочки прыгают на мячах - фитболах 1 мин, мальчики - 1,5 мин);

- пространственные ориентировки (например, мальчикам отдается большая часть зала по сравнению с девочками, поскольку для них характерно дальнее зрение, а для девочек ближнее);

- распределение ролей в подвижных играх (например, мальчики — мышеловка, а девочки — мышки);

- расстановка и уборка снарядов (девочки всегда расставляют и убирают только мелкий, легкий инвентарь, а мальчики группкой в несколько человек — тяжелое оборудование);

- различия в оценке деятельности (для мальчиков важно, что оценивается в их деятельности, а для девочек — кто их оценивает и как). Для мальчиков слово «молодец» эмоционально значимо, а для девочек следует подбирать слова с более сильным эмоциональным компонентом («Ты лучшая в этом движении», «Ты была похожа на балерину», «У тебя очень мягкие движения рукой, кистью», «У тебя самое бесшумное приземление»);

- частые напоминания мальчикам о способах выполнения, требованиях к качеству, так как они больше нуждаются во внимании при «закреплении и совершенствовании» отдельных элементов, технике, чаще приходится использовать помощь в плане тактильно-мышечных ощущений (т.е. подойти и поправить ребёнка);

- акцентирование внимания детей на мужские и женские виды спорта, например, футбол для мальчиков и бадминтон для девочек.

Методы

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физического оборудования, зрительные ориентиры);

- наглядно – слуховые приемы (речь педагога, реакция на выполнение заданий)

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь учителя ФК).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Игровой: - выполнение упражнений и различных заданий в игровой форме;

Предметно-развивающая среда.

Для успешной реализации данного проекта в детском саду необходимы:
Методическое обеспечение
Дидактические материалы:
- Картотеки игр
- картотека массажа
- картотека игрового самомассажа;
-картотека игровых упражнений,
-картотека упражнений для развития физических качеств
Методические пособия:
Специальная литература.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.) Для реализации представленного проекта необходим спортивный зал, оборудованный:
- гимнастическими стенками,
- турником,
- гимнастическими матами;
- гимнастические палки,
- гимнастические палки с песком
- гимнастические мячи,
- гимнастические обручи
- гимнастические гантели (100 гр.;250 гр.; 500гр.;),
- флажки,
- скакалки,
- тяжелые гимнастические мячи (набивные мячи)
- степ-платформы;
- мячи-фитболы;
- рукоход
- канат,
- диски здоровья,
- сигнальные конусы,

-лента цветная,
- мячи массажные
-балансир,
- кольцеброс,
- ковёр;
- музыкальное оборудование (усилитель, ресивер, колонки, DVD проигрыватель, дисковый проигрыватель);
- спортивная форма для занимающихся

Классификация спортивного оборудования для реализации проекта

Мальчики	Девочки
- гимнастическими стенками, - турник с высокой перекладиной, - гимнастическими матами; - гимнастические палки с песком, - гимнастические мячи, - гимнастические обручи - гимнастические гантели (250 гр.; 500гр.;), - флажки, - скакалки, - тяжелые гимнастические мячи 1 кг (набивные мячи) - степ-платформы; - мячи-фитболы; - рукоход - канат, - диски здоровья, - сигнальные конусы, - мячи массажные -балансир, - кольцеброс,	- гимнастическими стенками, - турником с низкой перекладиной - гимнастическими матами; - гимнастические палки, - гимнастические мячи, - гимнастические обручи - гимнастические гантели (100 гр.;250 гр.;), - флажки, - скакалки, - тяжелые гимнастические мячи 0,5-1 кг (набивные мячи) - степ-платформы; - мячи-фитболы; - рукоход - канат, - диски здоровья, - сигнальные конусы, -лента цветная, - мячи массажные -балансир, - кольцеброс,

Особенности организации взаимодействия учителя физической культуры со специалистами ДОУ и семьями воспитанников.

Педагоги должны способствовать формированию у воспитанников ценностей здорового образа жизни, развивать представления о полезности, целесообразности физической активности. На физкультурных занятиях внимание детей обращать на значение конкретного упражнения для развития определенной группы мышц.

Педагогам рекомендуется знакомить детей с тем, как устроено тело человека, с его основными системами, используя иллюстрированный материал. Цель такого познания – не только ознакомление, но и формирование у детей умения чутко прислушиваться к своему организму, чтобы помогать ему работать.

Для формирования ценностей здорового образа жизни педагоги должны рассказывать детям о значении профилактики заболеваний: закаливании, дыхательной гимнастике, массаже, физио- и витаминотерапии, корригирующей гимнастике.

Учитель музыки привлекается для музыкального сопровождения развлечений, праздников, досугов и т.д., чтобы они не были однообразными. При этом обращается внимание детей на красоту, грациозность и гибкость девочек, силу, ловкость и выносливость у мальчиков.

Педагог-психолог способствует формированию положительных эмоций при общении мальчиков и девочек. А с детьми, имеющими неадекватное полоролевое поведение, организует специальную работу. На физкультурных занятиях для них разработаны индивидуальные задания и проводится работа с родителями и беседы с детьми группы.

Медицинский контроль за организацией физического воспитания дошкольников включает: динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей, физической подготовленностью, функциональными возможностями детского организма (ответственный врач-педиатр); медицинские наблюдения за организацией двигательного режима, методикой проведения различных форм занятий и их воздействие на организм ребенка, контроль за осуществлением системы закаливания; контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий, физкультурного оборудования.

Родители создание детско-родительского клуба «Мы вместе». Основой клуба являются совместные физкультурно-оздоровительные занятия, на которых взрослый имеет возможность общаться со своим ребенком, другими родителями. Занятия детей совместно с родителями значительно повышают как уровень развития физических качеств, так и скорость формирования жизненно важных двигательных навыков детей. Взаимодействие с родителями ведет к единству. Такое сотрудничество улучшает взаимопонимание и повышает степень доверия родителей к дошкольному учреждению.

Совместные занятия формируют у родителей основы физкультурно-оздоровительной грамотности, так как дают элементарные навыки организации двигательной активности детей, знания о физиологических особенностях детского организма, о реакции на физическую нагрузку и методах педагогического контроля состояния организма. В совместных физкультурно-оздоровительных занятиях используются: парные контактные физические упражнения взрослого и ребенка, подвижные игры, игровые упражнения, элементы массажа, дыхательной и пальчиковой гимнастики, элементы фитболгимнастики и многое другое, что соответствует возрасту и интересам детей. Физические упражнения и игры доступны для совместного выполнения взрослым и ребенком; разнообразны по своему физическому воздействию; обеспечивают тактильный контакт; направлены на развитие физических качеств с учетом половой идентичности.

Планируемые результаты реализации проекта

- повышение интереса к занятиям физической культуры.
- осознание важности «специальных» занятий для мальчиков и девочек
- проявление дисциплинированности, выдержки и самостоятельности на физкультурных занятиях при взаимодействии с противоположным полом.

Условия реализации поставленных целей и задач

- Создание предметно-развивающей среды в спортивном зале с целью развития физических качеств с учетом половой идентичности
- Организовать эффективное взаимодействие с родителями

- создание детско-родительского спортивного клуба «Мы вместе» совместных физкультурных занятий по развитию физических качеств с учетом половой идентичности

Определение результативности реализации проекта.

Критерии оценки результатов.

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	М	110-150	140-180	160-230	175-300	220-350
		Д	100-140	130-175	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	М	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155
		Д	55-80	70-90	85-125	90-140	125-150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	М	1-3	2-5	3-6	4-7	5-8
		Д	2-6	5-8	6-9	7-10	8-12
4	Бег на дистанцию 10 метров схода	М	7,8-7,5	5,5-5,0	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Д	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	М		8,5-10,0	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Д		8,8-10,5	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
6	Челночный бег 3х10 метров	М		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Д		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
7	Бег зигзагом	М		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Д		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)	М		6-8	9-11	10-12	12-14
		Д		4-6	7-9	8-10	9-12
9	Прыжки через скакалку	М			1-3	3-15	7-21
		Д			2-5	3-20	15-45
10	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	М			31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
		Д			32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0
11	Поднимание ног в положении лежа на спине	М			9-10	10-11	11-13
		Д			6-8	7-9	10-12

Использование диагностических тестов.

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности 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.

Следует отметить большой интерес у старших дошкольников к выполнению вышеперечисленных тестовых испытаний. Наблюдения показали, что большая часть (60%) постоянно стремятся сопоставить свои результаты с показателями сверстников. Некоторые дети (30%) даже задумываются над тем, как улучшить свои показатели, стараются неоднократно повторять одно и тоже задание, обращаются к воспитателю за помощью и стремятся добиться хороших результатов. И лишь незначительная часть детей (10%) остаются пассивными и инертными.

Диагностика физической подготовленности должна проводится не менее двух раз в течение учебного года (сентябрь — май).

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

Диагностика физических качеств детей дошкольного возраста с учетом половой идентичности

Тесты по определению скоростно – силовых качеств.

Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя.

Испытание проводится на ровной площадке длинной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Прыжок в длину с места

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время , а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка. Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Метание мягкого мяча на дальность

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке . коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из И.п. стоя производит бросок мячом (200 гр.), одной рукой из – за головы , одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

<u>Тесты по определению быстроты.</u>

Бег на дистанцию 10 метров схода

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добегает до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Бег на дистанцию 30 метров

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, шири на 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 —7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Челночный бег 3Х 10 метров

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его.

Фиксируется общее время бега.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тесты по определению ловкости.

Прыжки через скакалку

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

Тесты по определению гибкости.

Наклон туловища вперед.

Тест проводится учителем по физической культуре. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению выносливости.

Бег на дистанцию 90,120, 150 метров.(в зависимости от возраста детей)

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее — отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре 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 ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Тест предназначен для детей: 5 лет - дистанция 90 м;
6 лет - дистанция 120 м;
7 лет - дистанция 150 м.

Тесты по определению силовой выносливости.

Подъем туловища в сед (за 30 секунд)

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Литература

1. *Анохина И.А.* Система оздоровительной работы в ДОУ, Ульяновск, 2022.
2. *Буханова Е.А.* Меняющиеся гендерные стереотипы в меняющемся современном мире. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Тольятти, 2023.
3. Л.В.Гаврючина Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. – М.2019.
4. А.А.Гуськова Подвижные и речевые игры для детей 5-7 лет. – Волгоград 2024.
5. *Гришанина С.Э., Занозина А.Е.* Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. М., Линка-Пресс, 2022.
6. *Доронова Т.Н.* Девочки и мальчики 3-4 лет в семье и детском саду. М.: Линка-Прес, 2023.
7. *Еремеева В.Д.* Мальчики и девочки. “Учить по-разному, любить по-разному”. М.: Учебная литература. 2025.
8. *Иванова И.* Гендер в сети. Обруч, №3, 2024.
9. *Литвинова О.М.* Система физического воспитания в ДОУ. Волгоград: Издательство “Учитель”. 202.
10. *Овчинникова О.О.* О некоторых аспектах здоровьесбережения детей в дошкольных учреждениях. Детский сад от “А” до “Я”, №3, 2004.
11. *Прищепа С.С.* Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2023.
12. *Агаджанова, С. Н. Физическое развитие детей / С.Н. Агаджанова. - М.: Детство-Пресс, 2022. - 444 с.*
13. *Степанова О.* Гендерное воспитание дошкольников. Ребенок в д/с, №5, 2009.
14. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет. М.: Просвещение. 2022.
15. *Стерлова М.* Раздельное воспитание: за и против. Д/в №7, 2000.
16. *Татаринцева Н.Е.* Педагогические условия воспитания основ полоролевого поведения детей. Ростов-на-Дону, 2024.
17. *Филиппова С.О.* Мир движений мальчиков и девочек. С-П, 2001.
18. *Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г.* “Са-Фи-Дансе”. Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учеб.-метод. Пособие для педагогических детских и школьных учреждений. С-Пб., 2022.
19. *Шебеко В.Н.* Вариативные физкультурные занятия в детском саду. М.: изд-во Института психотерапии, 2023.
20. Доронова Т.Н. Мальчики и девочки 3-4 лет в семье и детском саду. /Доронова Т.Н. – М. Линка – Пресс, 2025
21. Алябьева, Е. А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет / Е.А. Алябьева. - М.: Сфера, 2023. - 144 с.
22. Бережнова, О. В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лен "Малыши-крепыши" / О.В. Бережнова, В.В. Бойко. - М.: Цветной мир, 2024. - 136 с.
23. Болсунова, Е. Б. Сказочная гимнастика с элементами йоги. 3-4 года. Учебно-методический комплект / Е.Б. Болсунова. - М.: ВАКО, 2016. - 977 с.