**Облік роботи з фізичної культури**

Вихователю важливо не тільки правильно спланувати роботу з фізичного виховання, а й уміло вести її облік. Добре поставлений облік дає змогу оцінити правильність планування, підбити підсумки проведеної роботи з фізичного виховання, з’ясувати причини недоліків і накреслити шляхи їх усунення.

Облік дає можливість визначити стан здоров’я дітей, рівень їхнього фізичного розвитку (за даними медичних обстежень) та рухової підготовленості, правильність застосування засобів і методичних прийомів навчання того чи іншого виду рухів. Облік повинен бути об’єктивним, систематичним, простим і охоплювати всі сторони фізичного виховання.

У практиці фізичного виховання дітей різних вікових груп застосовують три види обліку: попередній, поточний та підсумковий.

***Попередній облік.***Для забезпечення чіткого планування роботи з фізичного виховання вихователю потрібно мати дані про фізичний розвиток, стан здоров’я та рухову підготовленість дітей.

Дані про стан здоров’я, фізичний розвиток та поставу дітей вихователь отримує після лікарського обстеження групи. Облік рухової підготовленості дітей проводиться двічі на рік (на початку вересня та наприкінці травня). Всі ці показники записуються в журнал. Отримані дані попереднього обліку є основою для внесення відповідних коректив до навчального процесу з фізичного виховання.

З основних рухів обстежуються: ходьба (дистанція 10 м), біг (дистанції 10, 20, 30 м залежно від вікової групи), стрибки в довжину з місця, висоту і довжину з розбігу, (старша група – травень, підготовча до школи — восени та весною), метання тенісних м’ячів (вага 40 г) або торбинок з піском (вага 100 або 200 г) лівою та правою рукою на дальність. Вихователем фіксуються якісні та кількісні показники кожного руху. Порівняння результатів першого та завершального обстежень дає змогу об’єктивно визначити ступінь оволодіння дітьми основними рухами та розвитком рухових якостей протягом навчального року, а також об’єктивно проаналізувати роботу вихователя щодо виконання програми, з фізичної культури.

Обстеження розвитку рухів у кожній віковій групі проводиться вихователем спільно з методистом дитячого садка, їм допомагають медична сестра і музичний керівник.

Для отримання об’єктивних даних основні рухи обстежують в однакових умовах (краще під час ранкової прогулянки). Терміни обстеження не слід розтягувати більше ніж на 4-5 днів. Дані обстеження (якісні та кількісні показники рухів) відмічають у протоколі. При кількісній оцінці руху у протоколах фіксують швидкість ходьби та бігу (в сек), величину стрибків у висоту і довжину (в см), відстань метання тенісних м’ячів або торбинок з піском (з точністю до 0,1 м).

Для зручності наступного аналізу в протоколі обстеження кожного руху окремо зазначають результати хлопчиків та дівчаток. Часто у групі є діти різного віку. Тому в окремій графі записують вік дитини на день обстеження. Внизу зазначають загальну кількість обстежених дітей та середні результати з даного руху з урахуванням їх статі. У протоколах відмічають загальні недоліки техніки кожної дитини, на які необхідно звернути увагу у подальшій роботі.

***Ходьба.***Визначення рівня розвитку ходьби проводиться на дистанції 10 м (час враховується з точністю до 0,1 сек). Старт та фініш відмічаються двома лініями. Кожна дитина виконує ходьбу у середньому темпі двічі, кращий результат фіксується у протоколі. Відлік часу починається тоді, коли дитина починає ходьбу, секундомір зупиняють, коли вона перетинає лінію фінішу.

Якісні показники ходьби

*Молодший вік:*

1. Пряме положення тулуба і голови.
2. Вільні рухи руками (поки що неритмічні та неенергійні).
3. Узгоджені рухи рук та ніг.
4. Приблизне дотримування напрямку під час ходьби.

*Середній вік:*

1. Пряме ненапружене положення тулуба та голови.
2. Вільні рухи рук.
3. Кроки ритмічні.
4. Узгоджені рухи рук та ніг. 5. Дотримання напрямку під час ходьби.

*Старший вік:*

1. Правильна постава.
2. Вільні рухи рук зі згинанням їх у ліктях.
3. Кроки енергійні та ритмічні, з перекатом з п’ятки на носок.
4. Активне згинання та розгинання ніг у колінних суглобах.

***Біг.***Залежно від віку дітей обстеження бігу з максимальною швидкістю відбувається на дистанціях 10, 20 та 30 м.

На рівній доріжці відмічають двома лініями старт та фініш. За лінією фінішу на відстані 4-6 м ставлять прапорець і дають дітям завдання добігати до нього, щоб уникнути уповільнення руху на фініші. Вихователь стоїть збоку від стартової лінії, а методист біля лінії фінішу. За командою «На старт!» дитина підходить до лінії старту і приймає зручну для бігу позу: одна нога вперед, носком до стартової лінії, руки зігнуті у ліктях. За командою «Увага!» трохи згинає обидві ноги, трохи нахиляє тулуб вперед і дивиться вперед у напрямку бігу. За командою «Руш!» починає біг. У цей момент пускають секундомір, а коли дитина перетинає лінію фінішу, зупиняють його. Час фіксується з точністю до 0,1 сек. У старших групах біг можуть виконувати одночасно двоє дітей, результат їх фіксують двома секундомірами. Після бігу дитина повертається до лінії старту спокійним кроком. Біг виконується двічі, кращий результат записують у протоколі.

Якісні показники бігу

*Молодший вік:*

1. Тулуб прямий або трохи нахилений вперед.
2. Вільні рухи рук.
3. Збереження напрямку бігу з опорою на орієнтир (прапорець).

*Середній вік:*

1. Невеликий нахил тулуба вперед.
2. Руки напівзігнуті у ліктях, енергійно рухаються вперед та назад.
3. Енергійне піднімання стегна махової ноги (під кутом 60-70° до землі).
4. Опускання поштовхової ноги на землю з носка.
5. Ритмічний та легкий біг з відривом від землі.

*Старший вік:*

1. Невеликий нахил тулуба, голова *—*прямо.
2. Руки напівзігнуті в ліктях, енергійно рухаються вперед та назад.
3. Енергійне піднімання стегна махової ноги (під кутом 60-70° до землі).
4. Опускання поштовхової ноги на землю з носка.
5. Ритмічний та легкий біг з відривом від землі.

***Стрибок у довжину з місця.***На килим або край ями з піском кладуть стрічку (скакалку), від неї у напрямку стрибка – сантиметрову стрічку для фіксування його довжини. Дитина стає біля стрічки, торкаючись її носками, виконує стрибок, максимально відштовхуючись обома ногами. Після приземлення вимірюють відстань від стрічки до торкання п’ятками поверхні гімнастичного мату (піску). Стрибок виконується тричі, враховується кращий результат.

Якісні показники стрибка

*Молодший вік:*

1. Вихідне положення — «Старт плавця» (ноги напівзігнуті, тулуб нахилений вперед, руки відведені назад — в сторони).
2. Відштовхування одночасно обома ногами, із змахом рук вгору.
3. Під час польоту ноги трохи зігнуті.
4. Приземлення на обидві ноги, руки вперед.

*Середній вік:*

1. Правильне вихідне положення — «Старт плавця».
2. Енергійне відштовхування обома ногами з одночасним змахом рук вперед-вгору.
3. Під час польоту ноги зігнуті в колінах.
4. Приземлення стійке на обидві ноги з перекатом з п’яток на носок, руки вперед *—*у сторони.

*Старший вік:*

1. Правильне вихідне положення – «Старт плавця».
2. Відштовхування обома ногами з повним їх випрямленням, з енергійним змахом рук вперед-вгору.
3. Під час польоту ноги зігнуті в колінах, перед приземленням вони виносяться вперед.
4. Приземлення на обидві ноги з переходом з п’ятки на всю стопу.
5. Стійке приземлення на напівзігнуті ноги, руки вперед — у сторони.

***Стрибок у довжину з розбігу*.**Діти виконують стрибок у яму з піском з відстані 10-12 м. Результат фіксують сантиметровою стрічкою або рулеткою від місця відштовхування (воно позначається стрічкою) до відбитка (найближчого від місця відштовхування), який залишається на піску. Стрибок виконують тричі, фіксують максимальну дальність його.

Якісні показники стрибка у довжину з розбігу

*Старший вік:*

1. Рівноприскорений розбіг.
2. Енергійне відштовхування однією ногою з одночасним махом рук вперед.
3. Під час польоту згинання ніг у колінах, перед приземленням вони виносяться вперед.
4. Приземлення на обидві ноги з переходом з п’ятки на всю ступню, руки вперед — у сторони.

***Стрибок у висоту з розбігу.***Виконується з відстані 6-8 м через гумову тасьму на початковій висоті 25-30 см для дітей старшої та 30-35 см – підготовчої до школи групи. Кожного наступного разу її збільшують на 5 см. Коли дитина не може подолати висоту, їй дають дві додаткові спроби. Якщо вона не подолає цю висоту, їй записують результат попередньої спроби. У протоколі фіксують максимальну висоту, яку подолала дитина. До початку обстеження стрибків доцільно дати дітям 2-3 пробні спроби.

Якісні показники стрибка у висоту з розбігу

*Старший вік:*

1. Розбіг виконується перпендикулярно до перешкоди (гумова тасьма або шнур).
2. Енергійне відштовхування однією ногою з одночасним змахом рук вгору.
3. Під час польоту ноги максимально зігнуті в колінах.
4. М’яке та стійке приземлення на напівзігнуті ноги, руки вперед — у сторони.

***Метання тенісних м’ячів або торбинок з піском на дальність.***

Від лінії, накресленої на землі, діти по черзі виконують метання тенісних м’ячів (40 г) або торбинок з піском (100 г молодші діти або 200 г старші діти) по три рази правою та лівою рукою. Для зручності вимірювання на майданчику розмічають коридор шириною 3-5 м і довжиною 12—15 м, на ньому наводять поперечні лінії через кожні 0,5 м і ставлять на них прапорець або пишуть цифру, відповідну кількості метрів від місця метання. Фіксується відстань від початкової лінії до місця падіння пред­мета (подальше ковзання його по землі не враховується).

Якісні показники метання

*Молодший вік:*

1. Вихідне положення — стоячи обличчям до напрямку кидка, ноги трохи нарізно.
2. Під час замаху невеликі повороти тулуба у бік руки, якою вико­нують метання.
3. Енергійний кидок предмета.

*Середній вік:*

1. Вихідне положення при метанні правою рукою — дитина стає лівим боком у напрямку кидка, права нога відставлена назад на відстані кроку.
2. Під час замаху рука відводиться через плече за голову.
3. Енергійний кидок предмета у задньому напрямку.

*Старший вік:*

1. Вихідне положення — стоячи боком у напрямку кидка, ноги на відстані кроку.
2. Під час замаху правою рукою вага тіла переноситься на праву ногу.
3. Замах рукою із-за спини через плече, спина трохи прогнута — положення натягнутого лука».
4. Енергійний кидок з одночасним перенесенням ваги тіла на ліву ногу, з одночасним кроком вперед правою ногою.

Отримані кількісні показники основних рухів порівнюються із стандартами (середні показники рухів), які подано у главі 8. Аналіз якісних та кількісних показників допомагає вихователю виявити недоліки у дітей в розвитку обстежених рухів і врахувати їх при плануванні занять з фізичної культури. Поточний облік: вихователем щоденно враховується стан здоров’я дітей, відвідування ними дитячого садка. Для цього потрібно підтримувати постійний контакт з лікарем або медичною сестрою, які інформують його про етап здоров’я вихованців.

Спостерігаючи за дітьми під час занять з фізичної культури, рухливих ігор, вправ спортивного характеру, самостійного виконання рухів на прогулянці, вихователь виявляє недоліки в окремих дітей і вносить необхідні корективи у планування занять з фізичної культури, підбір ігор та фізичних вправ під час прогулянок. Вихователям, які мають невеликий стаж педагогічної роботи (до 4-5 років), рекомендується вести щоденник. У ньому фіксують найбільш вдалі методи та прийоми, які дозволили досягти найкращих результатів у навчанні дітей відповідних рухів, а також питання, що потребують отримання необхідної інформації, щоб поглибити свої знання у методиці фізичного виховання дітей. Все це сприяє підвищенню педагогічної майстерності вихователя.

***Підсумковий облік.***Наприкінці навчального року проводиться обстеження стану здоров’я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей. Отримані дані порівнюються з відповідними стандартами. Вони дозволяють вихователю зробити об’єктивний аналіз засвоєння дітьми відповідної групи програмного матеріалу за навчальний рік, виявити досягнення та недоліки у системі фізичного виховання.

Якщо виявляються недоліки у руховій підготовленості дітей, то виробляють конкретні пропозиції щодо оперативного їх усунення.

Наприклад, під час літнього оздоровчого періоду (червень-серпень) вихователь акцентує увагу під часпроведення занять зфізичної культури та рухливих ігор на удосконаленні тих вправ, де кількісні результати не відповідають середнім показникам у виконанні основних рухів у дітей певної групи.

На основі аналізу даних підсумкового обліку складається звіт про роботу з дітьми кожної групи з фізичного виховання, у якому відмічають позитивні сторони: тенденції у бік покращання здоров’я, фізичного розвитку, постави та рухової підготовленості дітей, а також наявні недоліки і конкретні пропозиції щодо їх усунення.