**ОТЧЁТ О ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЕ**

**ЗА 2014 – 2015 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА**

***1.Бег на 30 метров.***

В этой группе в течение года продолжали развивать качество быстроты. Дети выполняли задания, которые совершенствовали умение быстро реагировать на сигнал, развивали максимальный темп бега, при котором у детей появился частый шаг и энергичные движения рук.

***2.Прыжки в длину с места.***

В данной группе работали над улучшением техники прыжка. Добивались от детей увеличения сознательного отношения к овладению прыжками, стремление прыгнуть дальше, чтобы возрастал интерес к результату прыжка.

***3.Метание.***

Движения у детей более свободные, размашистые, энергичные. В течение года продолжали отрабатывать правильное бросание вперёд – вверх. Но у некоторых детей бросок, хотя и резкий, но направляется вниз.

***4.Гибкость.***

У 91% детей хорошо развита гибкость.

***5.Статическое равновесие.***

В подготовительной группе 82% детей освоили способность сохранять устойчивое состояние в покое.

***6.Координация движений.***

У 91% детей движения лёгкие и непринуждённые.

***7. Бросок набивного мяча.***

В этой группе использовали игровые упражнения с детьми, приучающие их правильно оценивать направление движения мяча.

**СТАРШИЕ ГРУППЫ**

***1.Бег на 30 метров.***

На протяжении всего года велась специальная работа над развитием двигательных качеств быстроты и выносливости. С целью воспитания выносливости дети пробегали от 60 до 100 метров, затем выполняли упражнения в ходьбе и вновь пробегали такое же расстояние.

Но всё же, не все дети технически правильно выполняют бег.

***2.Прыжки в длину с места.***

В течение года отрабатывали с детьми технику при отталкивании в полёте и приземлении.

В этих группах дети уже заинтересованы в результате прыжка и постепенно начинают понимать значение сильного толчка, энергичного взмаха рук, пытаются выносить ноги вперёд, прыгая в длину.

***3.Метание.***

Работая над техникой метания, отрабатывали в основном слитное выполнение замаха, правильный захват мешочка.

***4.Гибкость.***

У большинства детей хорошо развита подвижность всех звеньев опорно – двигательного аппарата.

***5.Статическое равновесие.***

Дети научились контролировать положение тела.

***6.Координация движений.***

Движения детей лёгкие и непринуждённые.

***7. Бросок набивного мяча.***

В процессе обучения приучала детей ощущать представлять различие прилагаемых усилий в действиях с предметами

**СРЕДНЯЯ ГРУППА**

***1.Бег на 30 метров.***

У подавляющего большинства детей отработали хорошую координацию движений в беге. Дети упражнялись в быстром беге через подвижные игры.

***2.Прыжки в длину с места.***

Прыжки в длину с места приобрели чёткий рисунок. Но есть недочёты в исходной позе: плотная постановка стопы, непараллельное их расположение, разведённые наружу носки.

При работе с детьми поправляли и исправляли ошибки. Для укрепления мышц стопы предлагали детям подниматься на носки и опускаться на всю стопу, сначала не помогая руками, а затем сочетая со взмахом рук вперёд – вверх.

***3.Метание.***

В 5 лет самостоятельно занимают исходную позу при подготовке к метанию, но ещё не все дети хорошо владеют необходимыми для правильного выполнения движения навыками.

В течение года обучали детей не задерживать в руках предмет и не бросать его вниз.

***4.Гибкость.***

У детей хорошо развита подвижность всех звеньев опорно – двигательного аппарата.

***5.Статическое равновесие.***

84% детей научились контролировать положение тела.

***6.Координация движений.***

Движения детей в бросании и ловле мяча лёгкие и непринуждённые

***7. Бросок набивного мяча.***

Отрабатывая с детьми в течение года технику бросания мяча из – за головы 2 руками, не от всех детей добились правильного её выполнения, и всё – же не все дети прогибаются в пояснице, разводят пальцы.

**ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА**

***1.Бег на 30 метров.***

Отрабатывая в течение года с детьми правильную технику бега, исключили наличие добавочных движений, боковых раскачиваний, широкого разведения рук

Но всё же, некоторые дети бегают, слабо отталкиваясь, с небольшой скоростью

Развивая скорость бега, детям давались задания пробежать как можно быстрее. Быстрый бег вводился и в подвижные игры, постепенно увеличивая дистанцию.

***2.Прыжки в длину с места.***

Дети в основном уже прыгают путём разгибания обеих ног, но ещё голова при прыжке чаще всего у детей опущена, туловище немного согнуто вперёд.

Отрабатывали координацию движений при приземлении через игровые упражнения: прыжки из обруча в обруч, через косички.

***3.Метание.***

Навыки бросания предмета вдаль приобретают к концу года значительные изменения. Движения более произвольные, направление броска – определённое.

***4.Гибкость.***

У 84% детей хорошо развита подвижность всех звеньев опорно – двигательного аппарата.

***5.Статическое равновесие.***

89% детей контролируют положение тела.

***6. Бросок набивного мяча.***

В течение года отрабатывали с детьми технику бросания мяча. Через игровые упражнения приучали детей, чтобы они бросали мяч вперёд – вверх.