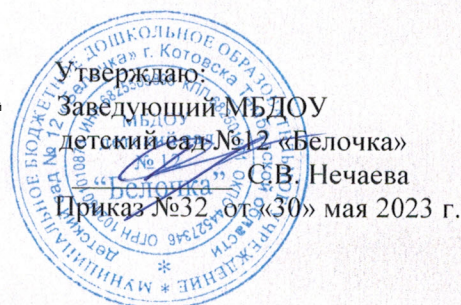


Комитет образования администрации города Котовска
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №12 «Белочка» г. Котовска Тамбовской области

Принято на заседании
педагогического совета
от «30» мая 2023 г.
Протокол №5

Нечаева
Светлана
а
Вячесла
вовна

Digitally signed by Нечаева
Светлана Вячеславовна
DN: c=RU, OU=заведующий
О="МБДОУ детский сад
№12 "Белочка"", CN=
Нечаева Светлана
Вячеславовна, E=
ss12belochka@yandex.ru
Reason: I am the author of
this document
Location:
Date: 2023.05.30
18:38:00
+03'00'
Foxit PDF Reader Version:
12.0.1



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Крепыш»
Возраст обучающихся: 3-6 лет
Срок реализации: 3 года**

Автор-составитель:
Колодина О.В.,
воспитатель

Информационная карта

Ф.И.О. педагога	Колодина Ольга Вячеславовна
Вид программы	Авторская
Тип программы	Общеразвивающая
Образовательная область	Физическое развитие
Направленность деятельности	Физкультурно - спортивная
Способ освоения содержания образования	Практический, репродуктивный, коррекционно – развивающий
Уровень освоения содержания образования	Ознакомительный
Уровень реализации программы	Дошкольное образование
Форма реализации программы	Групповая
Продолжительность реализации программы	3 года

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»		
	Информационная карта	2 стр.
1.1	Пояснительная записка	4 стр.
1.2	Цель и задачи программы	7 стр.
1.3	Содержание программы	9 стр.
1.4	Планируемые результаты	15 стр.
Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»		
2.1	Календарный учебный график	16 стр.
2.2	Условия реализации программы	18 стр.
2.3	Формы аттестации	19 стр.
2.4	Оценочные материалы	20 стр.
2.5	Методические материалы	22 стр.
2.6	Список литературы	24 стр.

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

Пояснительная записка

Актуальность данной программы заключается в том, что в возрасте 3 -7 лет свод стопы и осанка имеют неустойчивый характер и поддаются изменениям как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости от физического воспитания. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата в целом. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно–кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам.

В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется специальным упражнениям по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей, а также не все родители достаточно вооружены необходимыми знаниями и практическими навыками в вопросах профилактики и коррекции данных нарушений. Своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата для формирования правильного свода стопы и осанки, является наиболее значимым фактором создания данной программы.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными.

Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Ежегодно медицинской сестрой проводятся обследования, направленные на комплексную оценку состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей детей. В результате данной работы было выявлено увеличение числа детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата.

Педагогическая целесообразность Программа нацелена на общее, гармоничное психическое, духовное и физическое развитие, а её содержание и формы работы могут конкретизироваться в зависимости от возможностей детей, от ведущих целей их воспитания.

Ведущие педагогические идеи, ценности, принципы обучения и воспитания, следование которым обеспечивает реализацию целевого назначения программы, – это:

Личностно-ориентированный подход. Принцип предполагает помощь педагога воспитаннику в выявлении своих возможностей, реализации своих интересов, учёт возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка.

Преимственность. После изучения элементарных движений танца задания осторожно усложняются. Освоение последующих заданий гораздо

легче на основе предыдущих.

Интеграция образовательных областей. Объединение образовательных областей, с целью получения единого целостного образовательного продукта. Обеспечивающего формирование интегральных качеств личности ребёнка и гармоничное его вхождение в социум. Осознанное отношение детей к средствам танцевальной выразительности, овладение языком танцевальных движений.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Крепыш» - физкультурно – спортивная.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена с учётом требований Закона РФ «Об образовании» № 273 – ФЗ от 29.12.12, СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенических нормативов и требований к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», и Уставом МБОУ.

В ее основу легли следующие программы и технологии:

- «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)», Пензулаевой Л.И.
- «Физическая культура - дошкольникам» Л.Д. Глазырина
- "Развивающая педагогика оздоровления" В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров
- «Точечный массаж и дыхательная гимнастика» – В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров;
- «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки» - В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров;
- Элементы программы «Школа мяча» Н. И. Николаевой
- Инновационные технологии стретчинг-гимнастики, игрового стретчинга «СА-фи-дансе»;
- Технология «Фитбол-аэробика» авторов Ж.Е. Фирилевой и Е. Г. Сайкиной.
- «Дыхательная гимнастика» – А.Н. Стрельникова.
- «Массаж с массажными мячиками» – К.К. Утробина.
- «Релаксационные упражнения с элементами психогимнастики В.Г. Алямовская.

Занятия в кружке «Крепыш» дадут возможность получать профилактический эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ознакомительного уровня «Крепыш» заключается в том, что вместе с общефизическими упражнениями учащиеся овладевают дыхательной, пальчиковой, суставной гимнастикой, гимнастикой для глаз. По уровню освоения программа предполагает развитие у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы от уже существующих в

этой области заключаются в том, что она является адаптированной к условиям образовательного процесса МБДОУ детского сада №12 «Белочка» и автор оставляет за собой право корректировать последовательность занятий, дополнять их в зависимости от степени восприятия дошкольников, их индивидуальных возможностей.

Большое значение имеет вариативность содержания Программы, дифференцированный подход к обучению в зависимости от уровня развития дошкольников, их психологических особенностей. Программа предоставляет возможность выбора при выполнении практических заданий и построения индивидуальной образовательной траектории в соответствии с возрастом, полом, индивидуальными особенностями и способностями обучающегося.

Возрастно-психологические особенности:

У ребёнка от 3 до 7 лет под воздействием обучения закрепляются и совершенствуются условные связи. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребёнка увеличивается на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела на первом году жизни утраивается по сравнению с массой тела при рождении. После года отмечается прибавки на каждом году жизни по 2 - 2,5 кг. К 6 - 7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребёнка. Окружность грудной клетки при рождении - 32-34 см. В течение 3-4 месяцев жизни она увеличивается на 2,5 - 3 см в месяц. Затем прирост её снижается. В конце года она составляет около 0,4-0,5 см в месяц, за первый год жизни окружность грудной клетки увеличивается на 12 - 15 см. Примерно так же происходит увеличение грудной клетки за весь остальной период дошкольного детства. Величина окружности грудной клетки зависит от упитанности, физического развития и подготовленности ребёнка. Окружность головы при рождении примерно - 34 - 35 см. В первые 9 месяцев она увеличивается на 3 - 3,5 см в квартал. В дальнейшем её рост замедляется. Изменение окружности головы в раннем возрасте определяется увеличением массы головного мозга. Под воздействием физических упражнений улучшается не только физическое развитие ребёнка, его телосложение, совершенствуется масса головного мозга. Костная система богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 - 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного возраста. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном и поясничном отделах спинного мозга. Физиологическое развитие позвоночника играет важную роль и влияет на формирование осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. Изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребёнком

ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важную роль играют физические упражнения. Развитие костной системы тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий, связочно-суставного аппарата. Мышечная система развита недостаточно: у ребёнка раннего возраста она составляет 25% всего тела. По мере развития движения масса увеличивается. Под воздействием физических упражнений происходит увеличение силы мышц.

В младшем возрасте более развиты мышцы - сгибатели, поэтому его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведённые плечи. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличивается сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 - 4 кг в младшем возрасте до 13 - 15 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Статистическое состояние мышц называют мышечным тонусом. Он имеет большое значение в дошкольном возрасте для формирования правильной осанки. Мышечный тонус создаёт естественный "мышечный корсет". С годами мышцы спины и живота укрепляются. Это является результатом как регулярного функционирования ЦНС, так и положительным воздействием физических упражнений. В дошкольном возрасте сердечнососудистая система претерпевает морфологические и функциональные изменения. Масса сердца увеличивается с 70г (у 3-4 летних детей) до 92 г (у 6-7 летних) Увеличивается сила сердечных сокращений, повышается работоспособность сердца. С возрастом поднимается артериальное давление, на первом году жизни оно составляет 80/55 мм.рт.ст., в возрасте 3 - 7 лет оно уже в пределах 80/50 - 110/70 мм.рт.ст. По мере развития уменьшается частота дыхания, к концу 1 года жизни она равна 30-35 в минуту, к концу 3 года жизни - 25-30, в 4-7 лет - 22-26. У ребёнка нарастает глубина дыхания и легочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении двигательных возможностей детей. В процессе развития ребёнка устанавливаются критические этапы совокупности морфологических и функциональных особенностей, отличных от смежных возрастов.

С 3 до 7 лет выделяются третий, пятый, седьмой год жизни. В этот период происходит количественный рост, происходит перестройка функций организма. Возраст от 4 до 5 лет отличается наибольшей интенсивностью и гармоничностью физического и умственного развития. Познание особенностей психофизического развития, формирование двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребёнка возможности правильно двигаться, заложить у него основы физической культуры.

Адресат программы:

Программа рассчитана на детей 3- 6 лет (*младший, средний и старший дошкольный возраст*)

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на - 3 учебных года

Общее количество часов – 31 учебный час

Нормы наполнения групп – 4 -12 детей.

Состав группы: постоянный.

Форма и режим занятий.

Форма организации учебно-воспитательного процесса: *групповое занятие (кружок)*.

Занятия для обучающихся проходят 1 раз в неделю по 1 учебному часу, во второй половине дня. Продолжительность одного занятия – *15 минут – для младшего возраста, 20 минут – для среднего возраста, 25 минут – для старшего возраста.*

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т. д., дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию, пальчиковая гимнастика).

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний, дозировка 6-8 повторений. В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация, подвижные игры).

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Цель программы:

Выявление тех механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, укрепления здоровья и повышения его уровня, приобщение детей к физической культуре.

Задачи программы:

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость)

3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни

2. Воспитывать положительные черты характера.

3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Пути реализации программы

1. Консультации с врачами-специалистами детской городской поликлиники.

2. Поиск информации в специальных источниках (медицинская литература по профилактике сколиоза и нарушении плоскостопия, по оздоровлению детей; методическая литература по проведению НОД по физическому развитию детей в детском саду).

Принципы реализации программы

Принципы реализации программы

1. Принцип индивидуальности.

2. Принцип доступности.

3. Принцип систематичности.

4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.

5. Принцип последовательности.

6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.

7. Принцип научности.

8. Принцип оздоровительной направленности

Формы проверки результатов реализации Программы:

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов (см. приложение 1)
- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов.
- Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня
- Видеоматериалы.
- Фотоотчет.

3. Учебный план

2 младшая группа

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Подготовительный	3	0,75	2,25	Врачебные методы (измерение ЖЕЛ — жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), тестирование, опрос.

1.	Вводное занятие «Что такое правильная осанка»	1	0,25	0,75	Игра
2.	«Льдинки, ветер и мороз»	1	0,25	0,75	Игра
3.	«Почему мы двигаемся?»	1	0,25	0,75	Игра
	Раздел 2 «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки»	25	6,25	18,75	Игра
4-5	«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»	2	0,5	1,5	Игра
6-7	" По следочкам"	2	0,5	1,5	Игра
8-9	"Палочка- выручалочка".	2	0,5	1,5	Игра
10-11	"Стройная спина, лёгкая походка".	2	0,5	1,5	Игра
12-13	"Закрепление правильной осанки".	2	0,5	1,5	Игра
14-15	"Мой весёлый звонкий мяч".	2	0,5	1,5	Игра
16-17	" Образно-игровое занятие".	2	0,5	1,5	Игра
18-19	"Руки, ноги, спина".	2	0,5	1,5	Игра
20-21	«Веселые ребята» ("Руки, ноги, спина".)	2	0,5	1,5	Игра
22-23	"Добрый обруч".	2	0,5	1,5	Игра
24-25	"Моя фигура".	2	0,5	1,5	Игра
26-27	«Спортивная карусель».	2	0,5	1,5	Игра
28	"Наши лесные друзья".	1	0,25	0,75	Игра
	Раздел 3	3	0,25	2,75	

	Совершенствование двигательных умений				
29	«В гостях у морского царя Нептуна»	1	0,25	0,75	Игра, наблюдение.
30	«Вот какие ловкие»	1	0	1	Игра
31	Итоговое занятие	1	0	1	Развлечение

Раздел 1 «Подготовительный»:

Тема 1: «Что такое правильная осанка»

Теория: Дать представление о правильной осанке. Игра «Угадай, где правильно»

Практика:

- Упражнения на тропе «Здоровья», самомассаж колючими мячиками.
- Игра «Угадай, где правильно»
- П/и «Мы – листочки»

Форма контроля: Игра

Тема 2: «Льдинки, ветер и мороз»

Теория: Рассматривание картинки. Объяснение, показ, индивидуальная помощь.

Практика:

- ОРУ на укрепления мышц спины брюшного пресса.
- Упражнения на тропе «Здоровья»

Игра «Делим тортик»

Форма контроля: Игра

Тема 3: «Почему мы двигаемся?»

Теория: Беседа о правилах безопасности при выполнении физических упражнений.

Практика:

- Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки
- ОРУ на укрепления мышц спины брюшного пресса.
- Упражнения на тропе «Здоровья»
- П/и «Карусель»

Форма контроля: Игра

Раздел 2 «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки»

Тема: 4-5 «Путешествие в страну Спорта и Здоровья»

Теория:Объяснение выполнения упражнения.

Практика:

- Разминка «веселые шаги»
- ОРУ (с гимнастической палкой)
- П/И «Теремок»
- Релаксация «Ветер»
- Форма контроля: Игра

Тема:6 -7 Тема: Тема: " По следочкам"

Теория:Объяснение выполнения упражнения.

Практика:

- Ходьба разными способами и по следочкам.
- О. Р. У. для плоскостопия.
- П/и: " День и ночь"
- Релаксация: " Туристы"
- Форма контроля: Игра

Тема 8 - 9:"Палочка- выручалочка".

Теория:Объяснение выполнения упражнения.

Практика:

- Проверка осанки у стены.
- Ходьба: на носочках, пяточках, по канату прямо и боком.
- О. Р. У. с гимнастической палкой или косичкой.
- Релаксация: "Сон на берегу моря".
- П/и "Бездомный заяц".
- Форма контроля: Игра

Тема 10 - 11: "Стройная спина, лёгкая походка".

Теория:Объяснение выполнения упражнения.

Практика:

- П/и: "Пень, ёлка, сноп"
- Бег по кругу.
- О. Р. У. с мешочками.
- Загадка: " Мой позвоночник"
- Релаксация: " На полянке"
- Форма контроля: Игра

Тема 12 – 13:"Закрепление правильной осанки".

Теория: Объяснение выполнения упражнения.

Практика:

- П/и: " Ловишки с лентами"
- Бег по кругу. Ходьба по дорожке "Крокодил" (*из пробок*).

- Упражнение на самовытяжение.
- П/и: "Самолёты"
- Релаксация: "Поливаем цветы на клумбах"
- Форма контроля: Игра

Тема 14 – 15: "Мой весёлый звонкий мяч".

Теория: Объяснение выполнения упражнения.

Практика:

- Бег по кругу, ходьба разными способами с мячом.
- Упражнение: "С мячом"
- Упражнение в висе.
- П/и: "Прятки".
- Релаксация: "Ручеёк".
- Форма контроля: Игра

Тема 16 – 17: "Образно-игровое занятие. "

Теория: Объяснение выполнения упражнения.

Практика:

- Бег по кругу.
- О. Р. У. И. п. сидя, стоя, лёжа у гимнастической стенке.
- Упражнение в висе.
- П/и: "Я Мороз-Красный нос".
- П/и: "Совушка-сова"
- Релаксация по желанию детей.
- Форма контроля: Игра

Тема 18 – 19: "Руки, ноги, спина".

Теория: Объяснение выполнения упражнения.

Практика:

- Ходьба по дорожке "крокодил", массажному коврику.
- Бег по кругу.
- 3) Упражнение на дыхание: "Остудить чай".
- П/и: "Собираем шишки -кто быстрее".
- Форма контроля: Игра

Тема 20 – 21: «Веселые ребята»

Теория: Объяснение выполнения упражнения.

Практика:

- Ходьба по дорожкам.
- О. Р. У. у гимнастической стенке.
- Ходьба по наклонной лестнице вниз и вверх.
- П/и: "Пожарные на учении"

- Релаксация: "На берегу реки"
Форма контроля: Игра

Тема 22 – 23: "Добрый обруч".

Теория: Объяснение выполнения упражнения.

Практика:

- Ходьба по канату боком и прямо.
- Бег по кругу.
- О. Р. У. с обручем.
- П/и: "Бездомный заяц"
- Упражнение на дыхание: "Задует свечу".
Форма контроля: Игра

Тема 24 – 25: "Моя фигура".

Теория: Объяснение выполнения упражнения.

Практика:

- Речитативно-игровая композиция: "Сказка про зайчика"
- Ходьба по гимнастической скамейке.
- П/и: "Сделай фигуру"
- Игровое задание: "Части тела".
- Релаксация: "Я отдыхаю".
Форма контроля: Игра

Тема 26 – 27: «Спортивная карусель»

Теория: Объяснение выполнения упражнения.

Практика:

- Бег по кругу.
- Упражнение на дыхание: "Я ветер".
- О. Р. У. с массажными мячами.
- Игра малой подвижности: "Змея".
- Релаксация: "Кулачки".
Форма контроля: Игра

Тема 28: "Наши лесные друзья".

Теория: Объяснение выполнения упражнения.

Практика:

- Разминка: ходьба разными способами, бег со сменой темпа движения.
- Упражнение с массажным мячом.
- О. Р. У. с мячом.
- П/и: "Не урони мяч".
- Релаксация: "Рыбка".
Форма контроля: Игра

Раздел 3 Совершенствование двигательных умений

Тема 29: «В гостях у морского царя Нептуна»

Теория: Объяснение выполнения упражнения.

Практика:

- Упражнение «Море»
- Игра «Отлив-прилив»
- Упражнение «Собери камушки»
- Игра «Спрыгни в море»
- Игра «море волнуется»

Форма контроля: Игра

Тема 30: «Вот какие ловкие»

Теория: Объяснение выполнения упражнения.

Практика:

- Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе). Легкий бег на носочках .
Ходьба на наружных краях стоп.
- Комплекс упражнений с мячом.
- Релаксация «Покатай мяч ногой»

Форма контроля: Игра

Тема 31: Итоговое занятие

- Тесты
- медицинский контроль

Форма контроля:Развлечение «Магазин игрушек»

Средняя группа

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Подготовительный		3	0,75	2,25	Врачебные методы (измерение ЖЕЛ — жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), тестирование, опрос.
1.	Вводное занятие «Что такое правильная осанка»	1	0,25	0,75	Игра
2.	«Береги своё здоровье»	1	0,25	0,75	Игра
3.	«Почему мы двигаемся?»	1	0,25	0,75	Контрольное задание

	Раздел 2 «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки»	25	6,25	19,75	
4-5	«По ниточке»	2	0,5	1,5	Игра
6-7	«Воттакножки»	2	0,5	1,5	Игра
8-9	«Ребята и зверята»	2	0,5	1,5	Игра
10-11	«Весёлые танцоры»	2	0,5	1,5	Игра
12-13	«Ловкие ножки»	2	0,5	1,5	Игра
14-15	«Путешествие в страну Мячей»	2	0,5	1,5	Игра, опрос
16-17	«Незнайка в стране здоровья»	2	0,5	1,5	Игра
18-19	«Путешествие в страну Смешариков»	2	0,5	1,5	Игра
20-21	«Вот так ножки»	2	0,5	1,5	Игра
22-23	«У царя обезьян»	2	0,5	1,5	Игра
24-25	«Тренировка для рук и ног»	2	0,5	1,5	Игра
26-27	«Играем в игры» (использование нестандартного оборудования)	2	0,5	1,5	Игра
28	«Лес – страна чудес»	1	0,25	0,75	Контрольное задание
	Раздел 3 Совершенствование двигательных умений	3	0,5	2,5	
29	«Юные спортсмены»	1	0,25	0,75	Игра, наблюдение.
30	«В цирке»	1	0,25	0,75	Игра, опрос, самостоятельная работа.

31	Итоговое занятие	1	0	1	Развлечение
----	------------------	---	---	---	-------------

Раздел 1 «Подготовительный»:

Тема 1: «Что такое правильная осанка»

Теория: Дать представление о правильной осанке. Игра «Угадай, где правильно»

Практика:

- Упражнения на тропе «Здоровья», самомассаж колючими мячиками.
- Игра «Угадай, где правильно»
- П/и «Мы – листочки»

Форма контроля: Игра

Тема 2: «Береги своё здоровье»

Теория: Рассмотрение картинки. Объяснение, показ, индивидуальная помощь.

Практика:

- Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.
- Комплекс гимнастики «Утята»
- П/и «Мы – листочки»
- Упражнение регулирующее мышечный тонус «Дерево»

Форма контроля: Игра

Тема 3: «Почему мы двигаемся?»

Теория: Беседа о правилах безопасности при выполнении физических упражнений.

Практика:

- Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки
- ОРУ на укрепления мышц спины брюшного пресса.
- Упражнения на тропе «Здоровья»
- П/и «Карусель»
- П/и «Поймай мяч ногой»

Форма контроля: контрольное задание

Раздел 2 «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки»

Тема 4-5: «По ниточке»

Теория: Знакомство детей с упражнениями, направленными на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы.

Практика:

- Упражнения с выполнением задания для стопы осанки
- Упражнение на вытягивание живота «Дельфин»
- Ходьба по ребристой доске и канату.
- П/и «По тропинке к мишке»

Форма контроля: Игра

Тема 6-7: «Вот так ножки»

Теория:Беседа «Для чего надо заботиться о здоровье своих ног»

Практика:

- Разминка «Весёлые ножки»
- Комплекс статических упражнений
- Упражнения на осанку мячом
- П/и «Мой весёлый звонкий мяч»

Форма контроля: Игра

Тема 8-9: «Ребята и зверята»

Теория:Общие сведения о технике безопасности во время игр.

Практика:

- Упражнение «Встань правильно»
- Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки
- Ритмический танец «Лимпопо»
- П/и «Птицы и дождь»

Форма контроля: Игра

Тема 10-11: «Весёлые танцоры»

Теория:Беседа, направленная на мотивирование деятельности, осознанного отношения к здоровью и формированию ЗОЖ.

Практика:

- П/и «Найди себе место»
- Упражнение «Бег по кругу»
- Упражнения на тренажёрах
- Ритмический танец «Зимушка-зима»
- П/и «Птицы и дождь»

Форма контроля: Игра

Тема 12-13: «Ловкие ножки»

Теория:Рассматривание картинки.

Практика:

- Упражнения на тропинке здоровья.
- Ходьба по гимнастической скамейке мешочком на голове.
- Упражнения на формирование правильного свода стопы «Наши ножки хороши»
- Комплекс упражнений на дыхание
- П/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись»

Форма контроля: Игра

Тема 14-15: «Путешествие в страну Мячей»

Теория:Отгадывание загадок о мяче. Чтение стихотворения.

Практика:

- Упражнение «Надуем шары»
 - ОРУ с мячами в парах
 - Игровые упражнения: «Ведение мяча по кругу», «Мяч через сетку»
 - Самомассаж стоп
 - П/и «Гонка мячей по кругу»
 - Релаксация «Ветерок»
- Форма контроля: Игра, опрос.

Тема 16-17: «Незнайка в стране здоровья»

Теория: Слушание ритмичной музыки.

Практика:

- Разновидности ходьбы и бега
 - Упражнение «Ровная спина»
 - Лазание по гимнастической стенке различными способами
 - Упражнение «Здоровые ножки»
 - П/и «Удочка»
- Форма контроля: Игра

Тема 18-19: «Путешествие в страну Смешариков»

Теория: Рассмотрение картинки.

Практика:

- Разные виды ходьбы и бега.
 - Упражнение «Надуем шары»
 - Комплекс упражнений с мячами.
 - П/и «Закати мяч в ворота ножкой»
- Форма контроля: Игра

Тема 20-21: «Вот так ножки»

Теория: Слушание классической музыки

Практика:

- Разминка «Весёлые ножки»
 - ОРУ сколочком
 - Дыхательное упражнение «Лыжник»
 - Упражнение «Собери пуговицы»
 - П/и «Мы на карусели»
 - Релаксация «Пожалею»
- Форма контроля: Игра

Тема 22-23: «У царя обезьян»

Теория: Отгадывание загадок.

Практика:

- Ходьба с различным выполнением заданий
- Упражнение «Пройди через болото»
- Упражнение в висячем положении.
- Упражнение «Положи банан»

Форма контроля: Игра

Тема 24-25: «Тренировка для рук и ног»

Теория: Беседа, направленная на мотивирование деятельности, осознанного отношения к здоровью и формированию ЗОЖ. Объяснение выполнения упражнений.

Практика:

- Комплекс упражнений «Веселая маршировка»
- Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами)
- Упражнения на укрепления мышц спины с гимнастической палочкой
- «Сиамские близнецы» (упражнения в парах)

Форма контроля: Игра

Тема 26-27: «Играем в игры» (использование нестандартного оборудования)

Теория: Беседа, направленная на мотивирование деятельности, осознанного отношения к здоровью и формированию ЗОЖ.

Практика:

- Ходьба с различным выполнением заданий
- Упражнения на тренажерах
- Игровые упражнения:
- «Собери зерно» - капсулы от киндер-сюрпризов
- «Кто быстрее соберёт шишки»
- «Хвостики» - с косичками
- Релаксация «Устали»

Форма контроля: Игра

Тема 28: «Лес – страна чудес»

Теория: Слушание аудиозаписи «Звуки леса»

Практика:

- Комплекс упражнений «Веселая маршировка»
- ОРУ с гантелями
- Самомассаж головы
- П/И «Разноцветные шары»
- П/И «Ловишки слентами»
- Игра м/п «Чья дорожка длиннее»

Форма контроля: Игра

Раздел 3 Совершенствование двигательных умений

Тема 29: «Юные спортсмены»

Теория:Беседа отехника безопасности во время бега, ходьбы, лазания по шведской стенке, в прыжках.

Практика:

- Дать представление о правильной осанке(ходьба с мешочком наголове)
- Упражнения на укрепления мышц спины и брюшногопресса.
- Эстафета «Ктобыстрее»
- Релаксация «Покачаемся наволнах»

Форма контроля: Игра

Тема 30: «В цирке»

Теория:Образный сюжетный рассказ.

Практика:

- Разминка «Весёлые шаги»
- Упражнения на укрепления мышц спины и брюшногопресса.
- Дыхательное упражнение«Силачи»
- Игровые упражнения: «Медуза»,«Гусеница»,«Улитка»
- Игра«Тараканчики»
- Упражнение «Дрессированныебелки»

Форма контроля: Игра

Тема 31 Итоговое

Практика:

Проведение контрольных мероприятий:

1)тесты

2)медицинский контроль

Форма контроля:Спортивноеразвлечение «Цирк зажигает огни»

Старшая группа

№ п/п	Названиераздела	Количествочасов			Формыаттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Подготовительный (Формирование правильной осанки)	3	0,75	2,25	Врачебные методы (измерение ЖЕЛ — жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), тестирование, опрос.
1.	Вводное занятие «Ровная спина»	1	0,25	0,75	Игра

2.	«Полезные движения»	1	0,25	0,75	Игра, самостоятельная работа.
3	«Чтоб здоровым быть всегда, физкультуре скажем – да»	1	0,25	0,75	Контрольное задание
Раздел 2 «Профилактика плоскостопия»		18	9	27	
4-5	«В цирке»	2	0,5	1,5	Игра, соревнование.
6-7	«Вырос в полеурожай»	2	0,5	1,5	Игра, контрольное задание
8-9	«Карусели» (тренировка вестибулярного аппарата)	2	0,5	1,5	Игра
10-11	«Тренировка»	2	0,5	1,5	Игра
12-13	«В гостях у зимы»	2	0,5	1,5	Игровое задание
14-15	«Ловкие ножки»	2	0,5	1,5	Игровое задание
16-17	«Наморском берегу»	2	0,5	1,5	Игра
18-19	«Прогулка по зимнему лесу»	2	0,5	1,5	Игровое задание, самостоятельная деятельность.
20-21	«У царя обезьян»	2	0,5	1,5	Игра
Раздел 3 «Развитие двигательных способностей» (Развитие координационных способностей, чувство равновесия, силы, гибкости)		10	2,25	7,75	
22-23	«Путешествие в страну Мячей»	2	0,5	1,5	Игра, самостоятельная деятельность.
24-25	«Играем в игры» (использование нестандартного оборудования)	2	0,5	1,5	Игра,
26-27	«Что бы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка»	2	0,5	1,5	Игра, соревнование,
28	«Путешествие в город тренажеров»	1	0,25	0,75	Игра, соревнование, опрос

29	«Полёт на планету «Здоровье»	1	0,25	0,75	Игра, соревнование, наблюдение
30	«Схемы здоровья»	1	0,25	0,75	Игра, опрос, самостоятельная работа.
31	Итоговое занятие	1	0	1	Тесты, медицинский контроль, мониторинг

Раздел 1 «Подготовительный»: Формирование правильной осанки.

Тема: «Ровная спина»

Задачи: Закрепление представления у детей о правильной осанке, формирование стереотипа правильной осанки.

Теория: Игровой тренинг «Давайте познакомимся». Техника безопасности.

Вводная беседа, направленная на мотивирование деятельности, осознанного отношения к здоровью и формированию ЗОЖ.

Практика:

- Упражнять в ходьбе и беге.
- Выполнять правильное прокатывание мяча по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров.
- Выполнять правильный бросок в цель, при правильной осанке.

Подвижные игры: «Догони мяч», «Попади мячом в цель».

Форма контроля: Врачебные методы (измерение ЖЕЛ — жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), тестирование, опрос.

Тема 2: «Полезные движения»

Задачи: Формирование знаний о позвоночнике и его функциях; знать и выполнять упражнения, полезные для позвоночника; расширение представлений ребенка о себе; укрепление мышечного корсета.

Теория: Дать представление о форме и физических свойствах своего телосложения.

Практика:

- Выполнять правильно толкать мяч ладонями и ступнями.
- Учить ребенка о необходимости правильно зачерпывать воду из колодца и донести ее до дома (в своем воображении) с исправлением и корректированием правильной осанки.
- Различные виды ходьбы и бега.
- Ходьба по канату с различным положением стопы, сохраняя правильную осанку.

Подвижные игры: «Докати мяч»

Форма контроля: Игра

Тема 3: «Чтоб здоровым быть всегда, физкультуре скажем – да»

Задачи: Формирование знаний о пользе физической культуры для опорно-двигательного аппарата; расширение представлений о своем организме, своих возможностях.

Теория: Беседа, направленная на мотивирование деятельности, осознанного отношения к здоровью и формированию ЗОЖ. Объяснение выполнения упражнений.

Практика:

- Упражнения на гимнастической скамейке.
- Ходьба по наклонной доске вверх, спиной вперед, сохраняя правильную осанку.
- Прыжки из обруча в обруч; прыжки через предметы.
- Выполнять упражнения возле стены.
- Упражнения на расслабление. Массаж глаз; расслабление глаз.
- Самомассаж стоп и голени.
- Игра «Подтяни живот» с мячом возле стены, сохраняя осанку

Форма контроля: Игра, самостоятельная работа.

Раздел 2 «Профилактика плоскостопия»:Профилактика плоскостопия

Тема 4 – 5: «В цирке»

Теория: Объяснение выполнения физических упражнений. Беседа, направленная на мотивирование деятельности, осознанного отношения к здоровью и формированию ЗОЖ (беседа о пользе гимнастики для стоп).

Практика:

- Разминка «Весёлые шаги»
- Упражнения на укрепления мышц спины и брюшного пресса.
- Дыхательное упражнение «Силачи»
- Игровые упражнения: «Медуза», «Гусеница»,
- «Улитка»
- Игра «Тараканчики»
- Упражнение «Дрессированные белки»

Форма контроля: Игра, соревнование.

Тема 6 – 7: «Вырос в поле урожай»

Теория: Объяснение выполнения физических упражнений. Беседа, направленная на мотивирование деятельности, осознанного отношения к здоровью и формированию ЗОЖ.

Практика:

- Упражнения в ходьбе и беге

- ОРУ на гимнастических матах изи.п. лежана животе испине
 - Упражнение «Лазание по гимнастической лестнице»
 - Самомассаж стоп
 - П/и «Зайцы вогороде»
 - Релаксация«Ветер»
- Форма контроля: Игра, контрольное задание

Тема 8 - 9: «Карусели» (тренировка вестибулярного аппарата)

Теория:Объяснение выполнения физических упражнений. Беседа, направленная на мотивирование деятельности, осознанного отношения к здоровью и формированию ЗОЖ.

Практика:

- Комплекс корригирующей гимнастики
 - Ритмический танец «Зарядка для хвоста»
 - Упражнение «Карусели» - на диске здоровья
 - Дыхательное упражнение «Дотянись до пола»
 - П/и «Мы на карусели сели»
 - Игра м/п«Путаница»
- Форма контроля: Игра

Тема 10 - 11: «Тренировка»

Теория:Отгадывание загадок. Объяснение упражнений.

Практика:

- Разминка «Весёлые ножки»
 - Комплекс упражнений «В лесу»
 - Дыхательное упражнение
 - «Круговая тренировка» (2 подгруппы)
 - П/и «Найди своё место»
 - Массаж спины друг другу стоя по кругу
 - «Колбочий шарик»
- Форма контроля: Игра

Тема 12 - 13: «В гостях у зимы»

Теория: Слушание ритмичной музыки.

Практика:

- Разминка в ходьбе
 - Упражнение «Бег по кругу»
 - Ритмический танец«Зимушка-зима»
 - Дыхательное упражнение«Снежинка»
 - Упражнение для ног «Собери снежинки»
 - П/и «Быстровозьми»
- Форма контроля: Игра, игровое задание

Тема 14 - 15: «Ловкие ножки»

Теория: Объяснение выполнения физических упражнений. Беседа, направленная на мотивирование деятельности, осознанного отношения к здоровью и формированию ЗОЖ.

Практика:

- п/и «Найди себесто»
- ОРУ с гимнастической палкой
- «Круговая тренировка»
- Дыхательное упражнение «Вьюга»
- П/и «Не оставайся на полу»

Форма контроля: игровое задание.

Тема 16 - 17: «На морском берегу»

Теория: Объяснение выполнения физических упражнений. Беседа, направленная на мотивирование деятельности, осознанного отношения к здоровью и формированию ЗОЖ.

Практика:

- Упражнение «Выливание изкувшинчика»
- Комплекс упражнений на формирование правильной осанки
- Упражнение на восстановление дыхания
- «Нагоним волны»
- Упражнения «Дельфины», «Рыбки», «Краб»
- П/и «Морской хищник»
- Релаксация «Сон на берегу моря»

Форма контроля: Игра

Тема 18 - 19: «Прогулка по зимнему лесу»

Теория: Слушание П.И. Чайковского «Февраль»

Практика:

- Упражнение «Бег по кругу»
- ОРУ (и.п. лёжа, сидя, стоя) у гимнастической стенки
- Дыхательное упражнение «Снежинка»
- Упражнение в висе
- Игра «Неурони»

Форма контроля: Игровое задание, самостоятельная деятельность.

Тема 20 - 21: «У царя обезьян»

Теория: Отгадывание загадок, объяснение упражнений.

Практика:

- Ходьба с выполнением упражнений для осанки стоп
- ОРУ с большими и маленькими мячами

- Упражнение «Выше и выше», «Сваленное дерево»
 - Массажстоп
 - П/и «Быстровозьми»
 - Релаксация «Устали»
- Форма контроля: Игра

Раздел 3 «Развитие двигательных способностей»: Развитие координационных способностей, чувство равновесия, силы, гибкости.

Тема 22 – 23 «Путешествие в страну Мячей»

Теория: Рассматривание фотографий спортсменов, рассматривание таблиц и схем с выполнением упражнений.

Практика:

- Упражнение «Надуем шары»
 - ОРУ с мячами в парах
 - Игровые упражнения: «Ведение мяча по кругу», «Мяч через сетку»
 - Самомассаж стоп
- Форма контроля: Игра, самостоятельная деятельность.

Тема 24 – 25: «Играем в игры» (использование нестандартного оборудования)

Теория: Рассматривание фотографий спортсменов, рассматривание таблиц и схем с выполнением упражнений.

Практика:

- Ходьба с различным выполнением заданий
- Упражнения на тренажёрах
- Игровые упражнения:
- «Собери зерно» - капсулы от киндер-сюрпризов
- «Кто быстрее соберёт шишки»
- «Хвостики» - с косичками

Релаксация «Устали»

Форма контроля: Игра, самостоятельная деятельность.

Тема 26 – 27 «Что бы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка»

Теория: Рассматривание фотографий спортсменов, рассматривание таблиц и схем с выполнением упражнений.

Практика:

- Выполнить тренировку на равновесие и координацию (сохранять правильную осанку при уменьшении площади опоры)
- При использовании музыкально – ритмических композиций выполнять упражнения на самомассаж и самовытяжение, лежа на полу (принять позу «крокодила» и расслабиться).

- Выполнять упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
 - Разучить новый комплекс коррекционных упражнений в парах с малым мячом, кеглями.
 - Ходьба по наклонной ребристой доске.
 - Ходьба по наклонной доске вверх на носках.
 - Упражнение «Пингвины»,
 - Выбрасывание мяча, зажато между стоп, прыжком вперёд. Упражнения на ковриках.
 - Гимнастика для глаз.
 - Пальчиковая гимнастика.
- Подвижные игры:* «Передай кеглю другому», упражнение «Пингвины», «Правильно двигайся»
 «Отдыхай и расслабляйся», «Держи равновесие».
- Форма контроля: Игра, соревнование.

Тема 28: «Путешествие в город тренажеров»

Задачи: Развитие двигательных способностей с помощью выполнения упражнений

Теория: Слушание ритмичной музыки, знакомство с цветовыми и звуковыми ориентирами. Рассмотрение скелета человека. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Практика:

- Учить базовым положениям при выполнении упражнений из разных исходных положений (сидя, лежа, в приседе)
- Выполняется в положении сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе, лёжа на коврике *(на спине и животе)*).
- Выполняются дыхательные упражнения стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче, на релаксацию в сопровождения медленной музыки.
- Прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейка», вокруг ориентиров, в паре сидя, стоя на коленях, лежа;
- Отбивание мяча об пол на месте, в сочетании с различными видами ходьбы одной или двумя руками;
- перебрасывание мяча, стоя в кругу, выполняют броски в бегущую цель.
- Обучить правильной посадке на фитболе:
- Сидя у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- Сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.
- Учить базовым положениям при выполнении упражнений из разных исходных положений (сидя, лежа, в приседе):

- Сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
- Сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации)
- Выполнять упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
- Выполнение упражнений в расслаблении мышц на фитболе.
- Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- Выполнение упражнений на растягивание с использованием фитбола.
- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Упражнения с мячом:
- мяч как амортизатор, тренажер;
- мяч как массажер;
- мяч как опора;
- мяч как предмет;
- мяч как препятствие;
- мяч как отягощение;
- мяч как ориентир.

Игры с фитболом: «Угадай с закрытыми глазами», «Что я вижу?», «Мой веселый звонкий мяч», «Что растет в огороде?», «Снайпер», «Догони мяч», «Докати мяч» и др.

Форма контроля: Игра, соревнование, опрос.

Тема 29 «Полёт на планету «Здоровье»

Теория:

- Просмотреть все "станции" и выполняемые на них упражнения.
- Вызвать у детей интерес и игровую мотивацию к выполнению круговой тренировки.
- Выбрать двух детей из разных подгрупп, которые будут одновременно с объяснениями выполнять упражнения.
- Уточнить представления занимающихся о порядке выполнения упражнений.
- Акцентировать внимание на правильном исходном положении.

Практика:

Комплекс «Мы - веселые котята» (6 станций).

- Выполнение лазанья по гимнастической стенке чередуясь шагом, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет
- Ползание на животе по дорожке под веревкой, натянутую на высоте 30 см. не касаясь её.
- Выполнить ходьбу по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие и положение правильной осанки.

- Выполнить ползание на четвереньках в сочетании с проползанием под дугами высотой 40 см., установленныетунелем.
- На станции "Котенок на крыше" (гимнастическая скамейка) дети ползали по скамейке на животе, подтягиваясь руками.
- Выполнить переход с одного «кирпичика» на другой, расположенных по прямой на расстоянии 15 см один от другого.
Комплекс «Мы - веселые игрушки» (8 станций)
- Выполнить лазание по гимнастической стенке.
- Выполнить упражнение: и.п. - сед согнув ноги, руки за головой. 1-2 - лечь на спину. 3-4 - и.п.
- Выполнить упражнение и.п. - стоя ноги вместе лицом к скамейке, руки внизу. 1 - согнутую правую вперед на скамейку. 2 - разгибая правую, толчком левой встать на скамейку. 3 - шагом правой назад согнутую левую вперед на скамейку. 4 - приставить левую ви.п.
- Выполнить упражнение и.п. - лежа на животе, руки вверху. 1-2 - прогнуться, поднять руки, голову, верхнюю часть туловища. 3-4 - и.п. 5-6 - поднять ноги. 7-8 - и.п.
- Выполнить упражнение и.п. - о.с., руки на пояс.Прыжки на месте выпрямившись.
- Выполнить упражнение и.п. - лежа на спине, ноги, согнутые в тазобедренных суставах, - вперед, руки за головой. Движениями ног имитировать педалирование.
- восстановление дыхания устаны без плинтуса с сохранением правильной осанки. И.п. - стоя спиной к стене, руки внизу ладонями вперед.
- восстановление дыхания устаны без плинтуса с сохранением правильной осанки.
- Выполнить упражнение:и.п. - сидя, согнутые ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади.1-4 - постукивать об пол носком правой (пятки плотно прижаты к полу).5-8 - то же левой.1-8 - то же носками обеих ног одновременно.То же, постукивая пятками, носки плотно прижаты к полу.
Форма контроля: Игра, соревнование, наблюдение.

Тема 30 «Схемы здоровья»

Задачи: Развитие двигательных способностей с помощью выполнения упражнений по опорным схемам

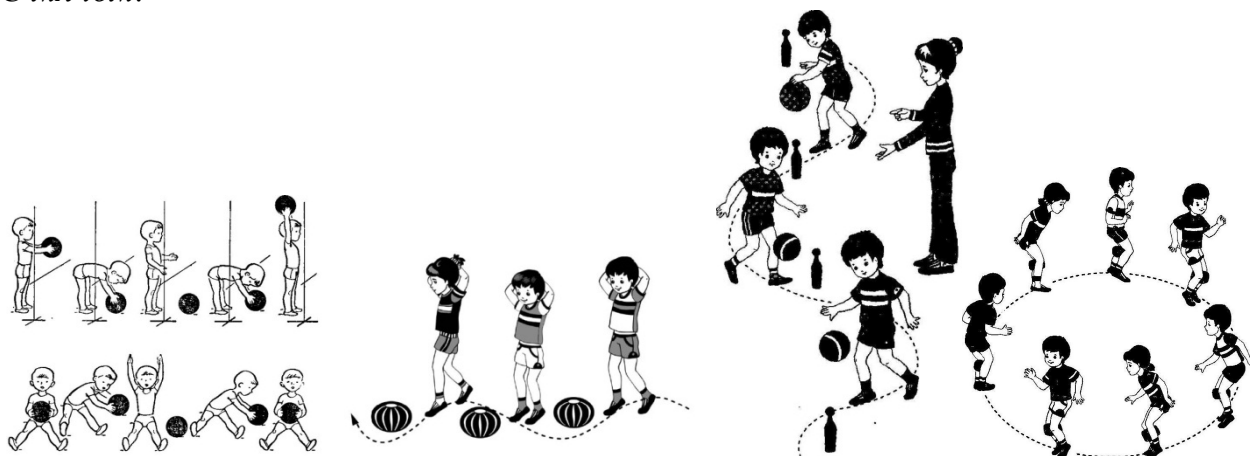
Теория:

- Рассмотреть схему, показ упражнения сопровождается рассказом воспитателя как выполнять упражнение
- Дети самостоятельно рассказывают и показывают, как выполнять упражнение
- Игра «Что сначала, что потом»

Практика:

Работа по схемам:

С мячом:



с гимнастической палкой, косичкой, ленточкой:

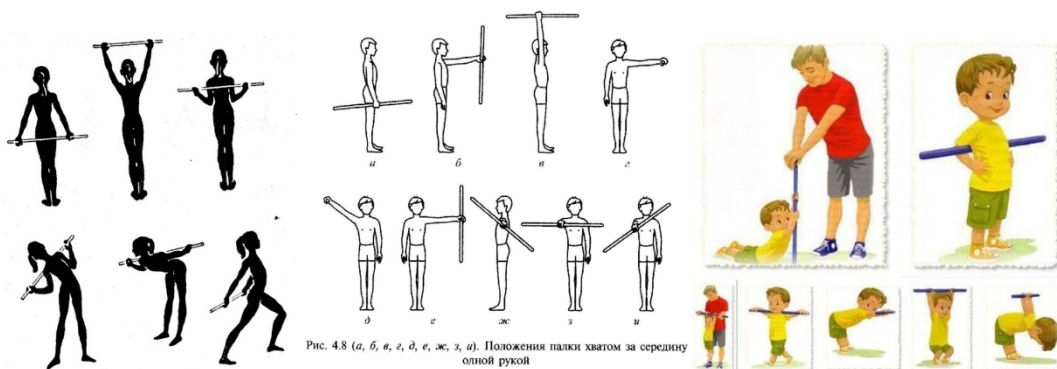
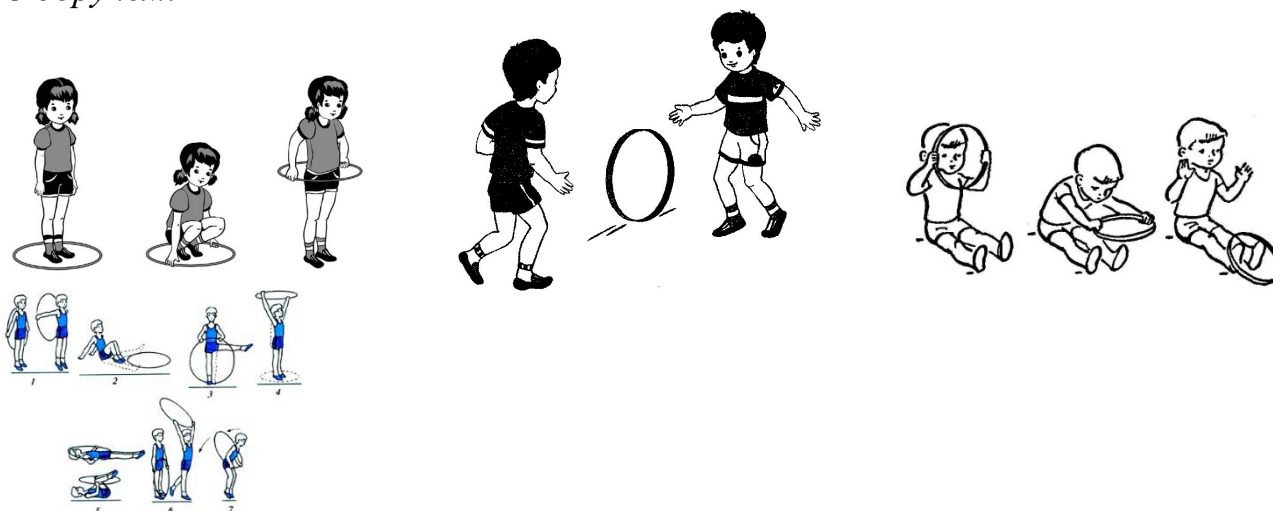


Рис. 4.8 (а, б, в, г, д, е, ж, з, и). Положения палки хватом за середину одной рукой

С обручем:



Форма контроля: Игра, соревнование, опрос, самостоятельная работа.

Тема 31: Итоговое занятие:

Проведение контрольных мероприятий:

- 1) тесты
- 2) медицинский контроль

3) Мониторинг

Форма контроля: Спортивное развлечение «В гостях у Барбоса»

Планируемые результаты:

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

К показателям эффективности можно отнести:

➤ **2 младшая группа:**

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- развитие гибкости и подвижности позвоночника, правильное формирование сводов стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата и мышечного корсета у детей;
- овладение навыком правильной походки;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, силы, гибкости, ловкости, координационных способностей.
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях;

➤ **Средняя группа:**

- увеличение количества детей с 1 группой здоровья;
- улучшение осанки у детей;
- укреплению функциональных систем организма;
- оптимальное сочетание разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы с детьми оказывает позитивное влияние на здоровье и эмоциональное благополучие ребёнка;
- рациональная организация двигательной деятельности детей способствует повышению показателей здоровья и физического развития дошкольников.

➤ **Старшая группа:**

- вырабатывается у детей, с помощью физических упражнений привычка стоять, ходить, сидеть с прямой спиной, держать голову прямо;
- укрепляется мускулатура стопы и ног;
- улучшается физическое здоровье воспитанников;
- формируются физические качества, двигательные умения и навыки, а также положительное отношение к физкультуре и спорту.

К концу учебного года обучающиеся должны уметь:

Знания:

Ребенок должен знать параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Также должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

Навыки и умения:

Проверять осанку у стены, у зеркала; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Личностные качества:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

Если ребенок занимается больше года, то соответственно совершенствует все эти качества, навыки и умения.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Крепыш»

Календарный учебный график

2 младшая группа

№п/п	Месяц	Число	Время проведения	Формазанятия	Кол ичест вочас о в	Темазанятия	Местопроведения	Формаконтроля
1	Октябрь			Теория. Практика	1	Вводное занятие «Что такое правильная осанка»	Спортивный зал	Игра
2				Теория Практика	1	«Льдинки, ветер и мороз»	Спортивный зал	Игра

3			Теория Практика	1	«Почему мы двигаем мяч?»	Спортивный зал	Игра
4-5			Теория. Практика	2	«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»	Спортивный зал	Игра
6-7	Ноябрь		Теория. Практика	2	"Последочкам"	Спортивный зал	Игра
8-9			Теория. Практика	2	"Палочка-выручалочка".	Спортивный зал	Игра
10-11	Декабрь		Теория. Практика	2	"Стройная спина, лёгкая походка"	Спортивный зал	Игра
12-13			Теория. Практика	2	"Закрепление правильной осанки"	Спортивный зал	Игра
14-15	Январь		Теория. Практика	2	"Мой весёлый звонкий мяч"	Спортивный зал	Игра
16-17					"Образно-игровое занятие."		
18-19	Февраль		Теория. Практика	2	"Руки, ноги, спина"	Спортивный зал	Игра
20-21			Теория. Практика		«Веселые ребята»	Спортивный зал	Игра
22-23	Март		Теория. Практика	2	"Добрый обруч".	Спортивный зал	Игра
24-25			Теория. Практика	2	"Моя фигура".	Спортивный зал	Игра
26-27	Апрель		Теория. Практика	2	«Спортивная карусель»	Спортивный зал	Игра
28			Теория. Практика	1	"Наши лесные друзья"	Спортивный зал	Игра
29	Май		Теория. Практика	1	«В гостях у морского царя Нептуна»	Спортивный зал	Игра
30			Теория. Практика	1	«Вот как иеловкие»	Спортивный зал	Игра
31			Практика	1	Итоговое занятие	Спортивный зал	Развлечение

Средняя группа

№п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	
1	Октябрь			Теория. Практика	1	Вводное занятие «Что такое правильная осанка»	Спортивный зал	Игра	
2				Теория Практика	1	«Береги своё здоровье»	Спортивный зал	Игра	
3				Теория Практика	1	«Почему мы двигаемся?»	Спортивный зал	Контрольное задание	
4-5				Теория. Практика	2	«По ниточке»	Спортивный зал	Игра	
6-7	Ноябрь			Теория. Практика	2	«Вот так ножки»	Спортивный зал	Игра	
8-9				Теория. Практика	2	«Ребята и зверята»	Спортивный зал	Игра	
10-11	Декабрь			Теория. Практика	2	«Весёлые танцоры»	Спортивный зал	Игра	
12-13				Теория. Практика	2	«Ловкие ножки»	Спортивный зал	Игра	
14-15	Январь	Ян			Теория. Практика	2	«Путешествие в страну Мячей»	Спортивный зал	Игра
16-17							«Незнайка в стране здоровья»		
18-19	Февраль			Теория. Практика	2	«Путешествие в страну Смешариков»	Спортивный зал	Игра	
20-21				Теория. Практика		«Вот так ножки»	Спортивный зал	Игра	
22-23	Март			Теория. Практика	2	«У царя обезьян»	Спортивный зал	Игра	
24-25				Теория. Практика	2	«Тренировка для рук и ног»	Спортивный зал	Игра	

26-27	Апрель			Теория. Практика	2	«Играем в игры» (использование нестандартного оборудования)	Спортивный зал	Игра
28				Теория. Практика	1	«Лес – страна чудес»	Спортивный зал	Контрольное задание
29	Май			Теория. Практика	1	«Юные спортсмены»	Спортивный зал	Игра, наблюдение
30				Теория. Практика	1	«В цирке»	Спортивный зал	Игра, опрос, самостоятельная работа
31				Практика	1	Итоговое занятие	Спортивный зал	Развлечение

Старшая группа

№п/п	Месяц	Число	Время проведения	Формазанятия	Колличество часов	Темазанятия	Местопроведения	Формаконтроля
1	Октябрь			Теория. Практика	1	Вводное занятие «Ровная спина»	Спортивный зал	Врачебные методы (измерение ЖЕЛ — жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), тестирование, опрос.
2				Теория Практика	1	«Полезные движения»	Спортивный зал	Игра, самостоятельная работа
3				Теория Практика	1	«Чтоб здоровым быть всегда, физкультуре скажем – да»	Спортивный зал	Контрольное задание
4-5				Теория. Практика	2	«В цирке»	Спортивный зал	Игра, соревнование
6-7	Ноябрь			Теория. Практика	2	«Вырос в поле урожай»	Спортивный зал	Игра

8-9			Теория. Практика	2	«Карусели» (тренировка в вестибулярног оаппарата)	Спортивный зал	Игра
10-11	Декабрь		Теория. Практика	2	«Тренировка »	Спортивный зал	Игра
12-13			Теория. Практика	2	«В гостях у зимы»	Спортивный зал	Игра
14-15	Январь	Ян	Теория. Практика	2	«Ловкиеножк и»	Спортивный зал	Игра
16-17						«Наморском берегу»	
18-19	Февраль		Теория. Практика	2	«Прогулка по зимнему лесу »	Спортивный зал	Игра
20-21			Теория. Практика		«У царя обезьян»	Спортивный зал	Игра
22-23	Март		Теория. Практика	2	«Путешестви е в страну Мячей »	Спортивный зал	Игра
24-25			Теория. Практика	2	«Играем в игры» (использован ие нестандартно го оборудовани я)	Спортивный зал	Игра
26-27	Апрель		Теория. Практика	2	«Что бы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка»	Спортивный зал	Игра
28			Теория. Практика	1	«Путешестви е в город тренаж еров»	Спортивный зал	Контрольное задание
29	Май		Теория. Практика	1	«Полёт на пла нету «Здоровье»	Спортивный зал	Игра, наблюдение
30			Теория. Практика	1	«Схемы здоро вья»	Спортивный зал	Игра, опрос, самостоятель ная работа
31			Практика	1	Итоговое занятие	Спортивный зал	Развлечение

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале МБДОУ детский сад №12 «Белочка».

Перечень оборудования учебного помещения: нестандартное оборудование, гимнастические палки – 12 шт., шведская стенка – 1 шт., спортивный мат – 2 шт., мячи массажные – 12 шт., ребристая доска, наклонная доска, спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки).

Перечень технических средств обучения: ноутбук, музыкальный центр.

Информационное обеспечение:

- «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)», Пензулаевой Л.И.
- Наглядные пособия (плакаты «Правильная осанка»)
- Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия
- Картотека подвижных игр и игровых упражнений для формирования правильной осанки
- Картотека подвижных игр и игровых упражнений для профилактики плоскостопия
- Картотека подвижных игр и игровых упражнений для развития двигательных способностей

Кадровое обеспечение

Занятия по реализации Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Крепыш» проводит специалист ДОУ: воспитатель по физической культуре.

Формы аттестации

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы может быть в форме: игры контрольного задания, мониторинга достижения детьми планируемых результатов. (Для всех групп).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, видеоматериал.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов. (Для всех групп).

Оценочные материалы

Виды контроля и мониторинг:

Вводный - проводится на первом занятии в форме контрольно – проверочной образовательной деятельности предназначен для выявления уровня развития двигательных навыков и физических качеств предусмотренных стандартом (ФГОС ДО).

Итоговый - проводится в виде спортивного развлечения. (Для всех групп).

Диагностический инструментарий:

Методы исследования. Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования:

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование;
- медицинский контроль.

Метод педагогического наблюдения.

Наблюдая в ходе занятий за детьми, педагог обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на

физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

Тестирование. Динамику развития физических качеств дошкольников позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год - перед началом цикла занятий и после прохождения программы.

Тестирование осанки:

Оценивается уровень развития физических качеств – ребенку предлагается пройти проверочные тесты, определяющие:

- гибкость позвоночника;
- силы мышечных групп спины;
- силы мышечных групп живота;
- силы мышечных групп плечевого пояса;

Мышцы, задействованные в проверочных тестах, являются основой мышечного корсета, который удерживает осанку в правильном положении.

Медицинский контроль

Эффективность, адекватность профилактических упражнений, уровень состояния здоровья занимающихся, в том числе правильность формирования осанки и свода стопы помогает определить медицинский контроль.

Диагностирование осанки.

Визуальная оценка осанки – ребенок осматривается совместно с медсестрой. Оценивается прямота позвоночника: при осмотре со стороны спины позвоночник должен выглядеть прямым, а остистые отростки образовывать ровную линию. Даже незначительные искривления свидетельствуют об отклонениях от нормы.

Также определяется:

- одинаковый ли уровень высоты плеч, углов лопаток, сосков;
- одинаковая ли глубина треугольников талии – углов, которые образованы свободно опущенной рукой и выемкой талии;
- симметрия рельефов поясничной области и грудной клетки при наклоне вперед;
- физиологические изгибы позвоночника - при взгляде сбоку должны быть выражены равномерно, и соответствовать примерно толщине ладони ребенка.

Диагностика свода стопы.

1. Визуальная оценка – ребенок осматривается вместе с медсестрой. Определяется постановка стоп при ходьбе - походка должна быть правильной, не косолапой, без характерного «загребания», с соблюдением симметрии стоп при каждом шаге. Оценивается нет ли О-образной или Х-образной постановки стопы. Оценивается обувь ребенка - при плоскостопии в первую очередь снашивается внутренняя поверхность подошвы и каблука, в норме раньше изнашивается наружная часть.

2. Оценка отпечатка стоп – проводится совместно с медсестрой с помощью плантографа. Оценивается наличие отклонения от отпечатка нормальной стопы в сторону уплощения или вальгусной стопы в соответствии с возрастом ребенка.

Мышцы, задействованные в проверочных тестах, являются основой мышечного корсета, который удерживает осанку в правильном положении.

3. Описание тестов.

Исследование силовых качеств мышечных групп туловища	
Определение статической работоспособности мышц спины	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой, необходимо максимально поднять туловище и удерживать в этом положении. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статической работоспособностью мышц спины. Измерение следует проводить до появления качательных движений туловища измерение прекратить.
Определение силы мышц живота	Ребенок находится в положении лежа на спине на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок должен поднять туловище до угла 30 градусов в плоскости пола. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статическую работоспособность мышц живота. Измерение проводить до появления качательных движений.
Определение динамической работоспособности мышц спины	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой из этого положения, ребенок делает максимально возможное количество подъемов туловища до максимального разгибания его в удобном ритме.
Определение динамической работоспособности мышц живота	Ребенок находится в положении лежа на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок без помощи рук должен сесть и вернуться в исходное положение, причем сделать это максимально возможное количество раз в удобном ритме.
Определение подвижности позвоночника	
Сгибание (подвижность позвоночника вперед)	Наклоняясь вперед, ребенок должен достать плоскость пола у первого пальца стопы. Во время этого движения колени не должны сгибаться. Если ребенок не достает поверхности пола, то сантиметровой лентой измеряется расстояние от концевой фаланги первого пальца стопы.
Разгибание (подвижность позвоночника назад)	Сантиметровой лентой измерить расстояние от остистого отростка 7-го шейного позвонка до начала межягодичной складки. Ребенок должен наклониться назад, при этом движении ноги должны оставаться прямыми, в этом положении ребенка измерить то же расстояние. Разница между первым и вторым измерением будет соответствовать подвижности позвоночника назад.
Наклон в сторону	Сантиметровой лентой измерить расстояние от

<i>(подвижность позвоночника вправо, влево)</i>	концевой фаланги 3-го пальца выпрямленной кисти до плоскости пола у наружной лодыжки стопы, рука прижата к бедру. Наклонить туловище вправо (влево) , ноги при этом движении должны быть прямыми, пятки не отрывать от пола, туловище не должно отклоняться ни вперед ни назад. Правая (левая) рука скользит по наружно - боковой поверхности бедра. Повторить первое измерение. Разница между первым и вторым измерениями будет соответствовать подвижности позвоночника вправо (влево).
---	---

Методическиематериалы

<i>Методы обучения</i>	<i>Приемы, как части метода, дополняющие и конкретизирующие его</i>	<i>Цель</i>
Наглядный метод	1. Наглядно – зрительные приемы: показ физических упражнений; использование наглядных пособий (использование фотографий, таблиц ит.д.); имитация(подражание); зрительные ориентиры (предметы, разметкаполя); Наглядно - слуховые приемы (музыка, песни). Тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощьвоспитателя).	Создает зрительное слуховое, мышечное представление одвижении
Словесный метод	объяснение; пояснение; указание; напоминание; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; оценка; образный сюжетный рассказ; беседа; словеснаяинструкция;	Обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.
Практический метод	повторение упражнений с изменениями и безизменений; массаж; проведение упражнений в соревновательной форме;	Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении.
Игровой метод	➤ проведение упражнений в игровой форме; использование подвижныхигр; организация двигательной деятельности игровымсюжетом;	Способствует дальнейшему росту физических возможностей детей, усвоению более сложных двигательных действий, овладение их техникой.

Формы организации образовательного процесса: групповая, подгрупповая.

Формы организации учебного занятия: беседа, игра, интерактивная игра, квест, контрольное задание, спортивное развлечение.

Формы учебного занятия:

Занятия проводятся в игровой форме. Каждое занятие объединено общим сюжетом. Это может быть «Незнайка в стране здоровья», или «Вырос в поле урожай», «В цирке», «Путешествие в страну Мячей» и т.д.

В сюжет занятия вводятся задания, направленные на обучение правильной постановке стоп при ходьбе; повышение тонуса коротких мышц стоп; укрепление связочно - суставного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп; улучшение кровообращения стоп и координации движений, развитие коммуникативных качеств и свойств личности.

Типы занятий

- а) Обучающее - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них
- б) Закрепляющее - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения задания, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.
- в) Комбинированное - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.
- г) Итоговое - проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, изученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

Виды занятий.

- Занятие-путешествие.
- Занятие-соревнование. (Эстафеты, командные подвижные игры).
- Занятие по картинкам и схемам.
- Занятие в виде круговой тренировки, заданиям по станциям.
- Занятие с использованием спортивных комплексов, тренажеров, нестандартного оборудования.
- Контрольно-проверочное занятие.

Педагогические технологии: группового обучения, дифференцированного обучения, развивающего обучения, игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология, ИКТ и др.

Дидактические материалы: задания, упражнения и др.

Литература

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.
2. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.
3. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.

4. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМид, 2003.
 5. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М. : Мозаика-Синтез, 2005.
 6. Бычкова С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. - М., АРКТИ, 2002.
 7. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства. Дошкольное воспитание № 1 / 2004.
 8. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М.: АРКТИ, 2005.
 9. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Сост. Н. А. Ноткина. - СПб. : Образование, 1993.
 10. Доронова Т. Н., Голубева Л. Г. и др. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. - М. : Просвещение, 2002.
 11. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М. : Просвещение, 2003.
 12. Егоров Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми // Дошкольное воспитание № 12 / 2001, стр. 10.
 13. Зарипова Т. П., Ушакова Т. А. Планирование оздоровительной работы // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 32.
 14. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М., Медицина, 1989.
 15. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М. М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
 16. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата) : пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2005.
 17. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка // Дошкольное воспитание № 5 / 2004, стр. 66.
 18. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Ослабленный ребенок: Развитие и оздоровление. - М. : Институт ДО и СВ РАО, 2003.
 19. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М. :АРКТИ, 2002.
 20. Логинова В. И., Т. И. Бабаева Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» Санкт-Петербург, издательство «Акцидент» 1997г.
 21. Макарова З. С., Голубева Л. Г. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учреждениях. - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.
 22. Милюкова И. В. Евдокимова Т. А. Лечебная гимнастика при нарушении осанки и коррекции плоскостопия у детей. - М. : Издательство Эксмо; СПб. : Сова, 2003.
 23. Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДООУ: Из опыта работы. - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
 24. Панкратова И. В., Юдина И. И. Растим здоровое поколение // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр.
- Интернет – ресурсы:
- 25 Интернет: www.detskiysad.ru
 26. <http://www.dedushka.net> – Детская сетевая библиотека. Каталоги по возрасту, по авторам. Полезные ссылки: Сайты для родителей; Электронные архивы.

27. <http://www.kinder.ru> – каталог детских ресурсов Интернет KINDER.RU. Более 2000 ссылок на сайты о детях и для детей.

Приложение № 1

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов.

1. Исследование уровня двигательных способностей

Ловкость - способность быстро овладевать новыми движениями. У ребенка воспитание ловкости связано с развитием координации движений, умением согласованно, последовательно выполнять движения. Ловкость является необходимым компонентом любого движения.

Тест - «Полоса препятствий» (методика Шебеко В.Н.) **Методика:** ребенок пробегает 10 – метровую дистанцию, на которой прямой линии установлены 10 кеглей через 1м.

Пробегая, ребенок должен огибать кегли: одну справа, одну слева. Дается 2 попытки.

Результат измеряется по секундомеру с точностью, записывается лучший результат.

Тест – Сохранение равновесия, стоя на одной ноге (методика Шебеко В.Н.)

Методика: По команде "можно" ребенок становится на левую ногу, правую сгибает в коленном суставе и ставит ее на опорную ногу чуть выше колена и немного развернув ее вправо.

Результат – время, выполненное в стойке на одной ноге.

Общие указания и замечания. Секундомер включается тогда, когда ребёнок примет исходное положение, выключается – при потере равновесия. При выполнении теста необходима страховка.

Тесты на оценку скоростно-силовых качеств

Скоростно-силовые способности являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Тест – Прыжок в длину с места

Методика: Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму или на мат. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

Тест - Бросок набивного мяча(1 кг) двумя руками из - за головы из исходного положения стоя (по методике Шебеко В.Н.)

Методика: Испытание проводится на ровной площадке длиной 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.

Тесты на оценку силы

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

Тест - Подъем туловища в сед (кол-во раз за 30 сек)

Методика: 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.

Тесты на оценку гибкости

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Тест – Наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке (методика Руновой М.А.)

Методика: Тест проводится двумя воспитателями. 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».

Исследование навыка правильной осанки

Тестовая карта для выявления особенностей осанки ребенка.

№ п/п	Особенности осанки	Ответы	
		Да	Нет
1.	Голова и шея отклонены от средней линии, плечи, лопатки, таз установлены несимметрично	Да	Нет
2.	Выраженная деформация грудной клетки	Да	Нет
3.	Выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника	Да	Нет

4.	Сильное отставание лопаток	Да	Нет
5.	Сильное выступание живота (более 2 см от линии грудной клетки)	Да	Нет
6.	Нарушение осей нижних конечностей (О-образные, Х-образные)	Да	Нет
7.	Неравенство треугольников талии	Да	Нет
8.	Вальгусное положение стоп (ось пятки отклонена наружу)	Да	Нет
9.	Явные отклонения в походке: прихрамывающая, утиная и др.	Да	Нет

С помощью данного теста оценка осанки детей дошкольного возраста проводится по следующим градациям:

Нормальная осанка – отрицательные ответы на все вопросы.

Незначительные нарушения осанки – положительные ответы на один или несколько вопросов: номера 3, 5, 6, 7 включительно.

Выраженные нарушения осанки – положительные ответы на вопросы 1, 2, 4, 8, 9 (один или несколько). Дети, отнесенные к данной группе, подлежат обязательному направлению на консультацию к ортопеду.

Порядок осмотра

1. Осмотр в фас, руки вдоль туловища – определяются форма ног (нормальная, О- и Х-образная), положение головы, шеи, симметрия плеч, равенство треугольников талии _треугольник талии – просвет треугольной формы между внутренней поверхностью рук и туловищем, с вершиной треугольника на уровне талии; в норме треугольники должны быть одинаковыми по форме и равными по величине), деформация грудной клетки, симметрия таза.
2. Осмотр сбоку (поза сохраняется) – определяются форма грудной клетки, живота, выступание лопаток, форма спины.
3. Осмотр со спины (поза сохраняется) – определяются симметрия углов лопаток, равенство треугольников талии, форма позвоночника, форма ног (нормальная, О- или Х-образная), ось пяток (вальгусное положение стоп или нет).
4. В конце обследования ребенку предлагается сделать несколько шагов для выявления нарушений в походке.

Правильная осанка характеризуется (по Сердюковской Г.Н.):

1. Прямым положением головы и туловища
2. Горизонтальным уровнем надплечий и углов лопаток
3. Ровными треугольниками талии
4. Симметричным положением ягодичных складок
5. Правильными физиологическими изгибами
6. Одинаковой длиной нижних конечностей
7. Правильным положением стоп

Освоение навыка правильной осанки

Осанка ребенка анализируется в положении стоя. Оценка в баллах:

- 5 баллов – ребенок сохраняет правильное положение тела;
- 4 балла – есть незначительные изменения положения тела; ребенок принимает правильное положение тела по словесному указанию взрослого и сохраняет его на протяжении долгого времени;
- 3 балла – есть изменения положения тела; ребенок принимает правильное положение тела по словесному указанию взрослого и сохраняет не продолжительно, требуется постоянная помощь взрослого;
- 2 балла – наблюдается нарушение осанки; ребенок принимает положение не правильно, требуется помощь взрослого;
- 1 балл – наблюдается нарушение осанки; ребенок не обращает внимания на указания со стороны взрослого, не принимает правильного положения тела.
- 4-5 баллов - высокий уровень;
- 3 - средний уровень;
- 1-2 – низкий уровень.

4. Диагностика отношения ребенка к здоровью и здоровому образу жизни

Опросник для детей старшего дошкольного возраста «Здоровый человек»

Раздел 1. «Здоровый человек»

Цель – изучить особенности отношения ребенка к здоровью и мотивации здорового образа жизни, особенности знаний детей о здоровье человека.

Метод диагностики – беседа.

Вопросы для собеседования:

Скажи, пожалуйста, как ты понимаешь выражение «здоровый человек»?

Кого мы называем здоровым?

Как, по-твоему, быть здоровым – это хорошо или плохо? Почему?

А ты заботаешься о своем здоровье? Расскажи, пожалуйста, как ты это делаешь?

Какие советы ты дашь, чтобы не болеть?

Делаешь ли ты утреннюю зарядку? Как ты думаешь, это вредно или полезно? Ходьба и бег полезны для здоровья?

Когда ты идешь в гости или в магазин с родителями, что лучше и полезнее для тебя: поехать в транспорте или пойти пешком?

Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему ты так считаешь?

Раздел 2. «Знания о человеческом организме»

Цель – изучить особенности знаний детей о человеческом организме.

Метод диагностики – беседа, диагностическое игровое задание.

Ребенку предлагается из отдельных составляющих тела человека собрать целостную фигуру (дидактическая игра «Собери человека»). По ходу игры воспитатель задает ребенку дополнительные вопросы.

Вопросы для собеседования:

Назови части тела человека.

Как ты думаешь, чем человек отличается от животного? Что общего у человека, животного и растения?

Как ты думаешь, человек мог бы жить без скелета? Где у человека

находится позвоночник?

Нужно ли заботиться о своем позвоночнике? Зачем человеку мышцы?

Что помогает человеку укрепить мышцы?

Что помогает тебе расти, быть здоровым, становится сильнее?

Как человек должен правильно стоять, сидеть?

Какой ребенок правильно стоит, какой ребенок правильно сидит?

(используется наглядные картинки – положение человека стоя, сидя)

- Наличие ответов на вопросы;

- Адекватность детских ответов и решений

- Полнота и глубина ответов, здоровьесберегающая эрудированность ребенка;

- Перенос имеющихся здоровьесберегающих знаний в решение проблемных и имитационных в ходе беседы, интерес к ее содержанию;

- Активность дошкольника в ходе беседы, интерес к ее содержанию.

Уровни знаний детей

Высокий – ребенок владеет здоровьесберегающим содержанием беседы, проявляет активность в общении со взрослым, с интересом отвечает на вопросы и решает проблемные ситуации. Практически на все вопросы по четырем направлениям диагностики дает адекватные, однозначные и исчерпывающие ответы, часто проявляя здоровьесберегающую эрудированность. Некоторые ответы на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование здоровьесберегающих знаний, умений и навыков в реальной практике. Ребенок мотивирован к здоровому образу жизни. Его представления носят целостный характер.

Средний – ребенок отчасти владеет здоровьесберегающим содержанием беседы, некоторые разделы позволяют ему проявляться активнее в общении с воспитателем, в решении проблемных ситуаций. Не на все вопросы по четырем направлениям диагностики ребенок дает адекватные ответы, допускает ошибки, затрудняется отвечать. Часть ответов все же сопровождается детскими исчерпывающими комментариями, иногда проявляется здоровьесберегающая эрудированность.

Низкий – ребенок слабо владеет здоровьесберегающим содержанием, некоторые разделы позволяют ему проявляться активнее в общении с воспитателем, в решении проблемных ситуаций, но чаще активность ребенка инициирует педагог, поддерживая его интерес к разговору. На большинство вопросов по четырем направлениям диагностики ребенок дает неадекватные ответы, допускает множество ошибок, затрудняется отвечать или не отвечает совсем.

Приложение №2

Семинар – практикум для родителей « Мы – за здоровый образ жизни»

1.ЭКСКУРСИЯ В СПОРТТЕКУ.

Родители, зайдя в зал, знакомятся с литературой по ЗОЖ, рассматривают выставку детских рисунков и поделок о спорте.

2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ МОМЕНТ.

Родители рассаживаются по обе стороны зала.

Вед. Здравствуй, солнце золотое!
Здравствуй, небо голубое!
Здравствуй вольный ветерок,
Здравствуй маленький дубок
Мы живём в одном краю-
Я Вас всех приветствую.

Здравствуйте, уважаемые родители, я благодарю вас всех, за то, что откликнулись на наше предложение посетить наш семинар посвященный ЗОЖ. Ведь ЗОЖ в семье – залог здоровья ребёнка. Обычно дети по натуре подвижны и кипят энергией, поэтому, казалось бы, они не нуждаются в спец. программах тренировок. Однако современные дети ведут более сидячий образ жизни, чем предыдущее поколение. Большая половина детей от 6 до 15 лет напр. (70%) не может дотянуться руками до носков, не способны подтянуться больше одного раза. Более того, современные дети значительно полнее чем дети 10-20 лет назад. Многие дети сегодня проводят больше времени за компьютерными играми, чем за игрой в пятнашки. Родители часто подвозят детей на машинах, не давая возможности пройти пешком или ездить летом на велосипеде. И конечно, многие дети огромное количество времени проводят в пассивном сидении перед телевизором.

Все понимают важность физических упражнений для ребёнка, но вопрос о том, каковы должны быть идеальные программы тренировок для детей разных возрастов, очень сложный. И даже специалисты ещё не могут однозначно ответить на этот вопрос, особенно если речь идёт о самых младших возрастах.

Было бы лучше, если бы малыши просто играли дома, а их родители побольше занимались вместе с ними, и уделяли больше времени своим детям.

Ведь ЗОЖ - это благоприятный эмоциональный климат в семье, дружеское доброжелательное отношение родителей друг к другу, правильно организованное рациональное питание, культивирование п/упражнений, игр на воздухе, достаточная трудовая активность и, конечно, образцовое поведение взрослых, их отрицательное отношение к алкоголю и курению. Пример родителей оказывает огромное влияние на детей и что поддержание хорошей физической формы – это привычка, которую можно приобрести дома, также как хорошие манеры за столом или навыки личной гигиены. Показывая личный пример, родители могут выполнять упражнения вместе с детьми. И наконец, занимаясь с ребёнком после д/сада, школы, вы сокращаете время, которое он проводит перед телевизором и компьютером.

3. ВИКТОРИНА.

1. Что, согласно известному лозунгу, является залогом здоровья? (чистота)
2. Как называется наука о здоровье? (валеология)
3. Каких людей называют моржами? (купающихся зимой в проруби)
4. Отгадайте загадку:
Костяная спинка, на брюшке щетинка.
По частоколу прыгала, всю грязь повымела. (зуб, щётка)
5. Существует множество пословиц и поговорок о здоровье. В какой из перечисленных пословиц допущена ошибка:
«Здоровым будешь – всё добудешь» «Здоровье не купишь»
«Здоровье дешевле богатства» « В здоровом теле – слабый дух»
6. Продолжите логическую цепочку: «Хоккей - шайба», « Футбол - мяч», «бадминтон - волан».
7. Кто в четвёртом выпуске мультфильма «Ну, погоди!» играл в спортивную игру «Городки» (бегемот)
8. На внимательность.
Умоем солнцем спины
И сон водой сотрём,
Кто делает зарядку-
Растёт богатырём!
Кто написал эти строки (М. Садовский)
9. Игра « Пойми меня»
С помощью жестов, мимики объясните слова: «Зарядка»,
«Физкультура», «Дети», «Здоровье» по 2 слова каждой команде.

4. ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Когда дети растут, они постепенно учатся владеть своим телом. Улучшение чувства собственного тела, способность ориентации в пространстве, а также координации – основные двигательные навыки, которые должны быть развиты у ребенка впервые 5-6 лет жизни. Упражнения, которые мы хотим вам показать и предложить вам сделать вместе, улучшат и сохранят гибкость, разовьют координацию, а также это профилактика и коррекция осанки и плоскостопия.

1. На координацию: Пр. рука на животе, лев.рука – на макушке.
2. «Голова - мяч» (расслабление)
«Покачаем головой – неприятности долой»
3. «Марионетка» натянутое тело.
4. Массаж ушных раковин. Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину, в конце упр. растереть уши руками – упражнение улучшает мыслительную деятельность, повышает устойчивость внимания, облегчает процесс письма.
5. «Оловянный солдатик»- профилактика осанки.
6. «Собери клад»- профилактика плоскостопия.

Не забывайте о том, что упражнения должны доставлять радость. Маленькие дети не всегда могут сосредотачивать внимание, поэтому наибольшую пользу во время упр. Принесёт атмосфера непринужденности и творчества.

1. ТЕСТ «МОЖНО ЛИ ВАШ ОБРАЗ ЖИЗНИ НАЗВАТЬ ЗДОРОВЫМ?».
6. РАССКАЗ И ВИДЕОПОКАЗ РОДИТЕЛЯМИ «ДОСУГ В СЕМЬЕ».
7. МУЗЫКАЛЬНАЯ ПАУЗА.
8. ПЛАКАТ-ПЕЙЗАЖ.

Предложить родителям отметить кружочком, что в этом пейзаже более всего соответствует их настроению на сегодняшней встрече, и прокомментировать свой выбор.

9. РЕШЕНИЕ:

1. Принимать активное участие в жизни детей, в спортивной жизни.
2. Организовать семейный спорт. Клуб.
3. Принимать активное участие в жизни д/сада
4. Гимнастика, физ. Упражнения, ходьба должны войти в быт каждого , кто хочет сохранить здоровье, полноценную и радостную жизнь.

«Единственная красота, которую я знаю – это здоровье»

Генрих Гейне.

Будьте здоровы!

Приложение №3

Комплексы упражнений коррекционной гимнастики для детей 3-6 лет

Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег по кругу с переменной направления, по сигналу. Ходьба и бег «змейкой» в чередовании. Ходьба на носочках. перестроение в колонну по3.

ОРУ. Комплекс №1

Упражнение 1: И.П. – лежа на полу на спине. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги немного раздвинуты. Сжимаем и разжимаем пальцы ног.

Упражнение 2: И.П. – лежа на полу на спине. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги немного раздвинуты. Приподнимаем ноги, вращаем ступнями по часовой стрелке, против часовой стрелки.

Упражнение 3: И.П. – лежа на полу на спине. Руки вытянуты вдоль туловища, ногами обхватываем футбольный мяч. Поднимаем ноги на 45 градусов и опускаем обратно (выполняем 4-6 повторов).

Упражнение 4: И.П. – лежа на полу на животе. Правую ногу отрываем от пола, стараясь немного приподнять корпус. Чередуем ноги.

Упражнение 5: И.П. – сидя, руки на коленях, стопы развернуты друг к другу. Перекатом ставим стопы на внутреннее ребро, одновременно приподнимая внешнее.

Упражнение 6: И.П. – сидя, руки на коленях, стопы смотрят прямо, кулак

правой руки зажат между коленями. Перекатом ставим стопы на внешнее ребро, одновременно приподнимая внутреннее.

Упражнение 7: И.П. – сидя, руки на коленях, стопы смотрят прямо. Передняя часть стопы фиксируется каким-либо ремнем или жгутом, привязанным к опоре впереди. Усилием стопы тянем жгут на себя, пятка остается на полу.

Упражнение 8-10: И.П. – стоя:

Чередуем ходьбу на носках и на пятках.

Чередуем ходьбу на внешней и внутренней стороне стопы.

Перекаты с пятки на носок и в обратном направлении.

Упражнение 1 (то же самое, что и в комплексе для детей 2-4 лет, но с большим количеством повторов): И.П. – лежа на полу на спине. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги немного раздвинуты. Сжимаем и разжимаем пальцы ног.

Упражнение 2 (то же самое, что и в комплексе для детей 2-4 лет, но с большим количеством повторов): И.П. – лежа на полу на спине. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги немного раздвинуты. Приподнимаем ноги, вращаем ступнями по часовой стрелке, против часовой стрелки.

Упражнение 3: И.П. – лежа на полу на спине. Руки вытянуты вдоль туловища, стопой одной ноги охватываем голень другой и выполняем скользящие движения вверх-вниз (выполняем 8-10 повторов каждой ногой).

Упражнение 4: И.П. – лежа на полу на спине, ноги полусогнуты в коленях, стопы стоят на полу. Разворачиваем ступни на внешнее ребро и выполняем сгибание-разгибание пальцев (по 10-15 повторов).

Упражнение 5: И.П. – сидя, руки на коленях, стопы смотрят прямо. Пальцами выполняем движение, имитирующее ползание. Сначала вперед, потом назад (по 10-15 повторов).

Упражнение 6: И.П. – стоя. Выполняем по 30-40 шагов сначала на внешней, потом на внутренней стороне стопы.

Упражнение 7: И.П. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на талии. Становимся на внешнее ребро стопы, одновременно загибая пальцы внутрь (по 10-15 повторов).

Упражнение 8: И.П. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вытянуты вдоль туловища. Выполняет приседания на носках с одновременным подниманием рук вперед, в стороны, вверх (по 10-15 повторов).

Упражнение 9: И.П. – стоя, стопы развернуты вперед. Выполняем по 30-50 шагов, каждый раз приподнимаясь на пальцах.

Комплекс №2

1. И. п.о.с.- руки внизу в «замок». 1- руки вверх, не размыкая пальцы, ладонями вверх, потянуться. 2- и.п. (8-9-р).
2. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью. 1- поворот вправо, руки в стороны; 2- и.п.; 3 – 4- то же в другую сторону.

3. И.п.-о.с.- ноги слегка расставлены. 1- наклоны туловища в право, руки вдоль туловища скользят по бедру; 2- и.п. (10р)
 4. И.п.- сидя, руки на колени.1- руки вверх;2- наклоны к правой ноге;3- выпрямиться, руки вверх; 4- и.п. Тоже к левой ноге. (8р)
 5. И.п.- сидя, упор сзади, ноги согнуты в коленях.1- поднять прямую правую ногу, носок оттянуть; 2- и.п.;3- тоже левой ногой (8-9р)
 6. И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища.1-сгруппироваться, подтянуть колени к груди, 2- и.п. (8р)
 7. И.п.- лёжа на животе руки вдоль туловища.1 – 2- поворот на спину; 3-4- и.п. (8-10р)
 8. И.п.- лёжа на животе, руки в стороны, ноги врозь.1- поднять руки и ноги вверх, посмотреть вперед; 2- и.п. (7-8р)
 9. И.п.- о.с.- руки на пояс.1 – 2- подняться на носки, руки в стороны; 3 - 4- и.п.(8-10Р)
 10. И.п. -руки на пояс. Прыжки -1-ноги вперед, руки в стороны,2- ноги вместе, хлопок над головой, в чередовании. (8р)
- Ходьба на месте в чередовании с прыжками.
Перестроение в колонну по одному.
Ходьба в колонне по одному с упражнением на восстановление дыхания.

Приложение №4

Тест "Можно ли Ваш образ жизни назвать здоровым?" (для педагогов и родителей)

Активизируйте всю иммунную систему и избавьтесь от недомоганий, прежде чем они примут серьезный характер. Предлагаемый тест покажет, умеете ли вы заботиться о своем здоровье. Поставьте выбранный Вами ответ.

- 1.Какие из приведенных симптомов не требуют визита к врачу?
 - I. непривычная утомляемость;
 - II. зимняя простуда;
 - III. хроническое несварение в желудке.
- 2.Как Вы защищаете уши, слушая музыку, записи через стереонаушники?
 - I. не включаю на полную громкость;
 - II. в этом нет нужды - звук из наушников не достигает громкости, раздражающей слух;
 - III. не ставлю на такую громкость, при которой не слышно внешних разговоров.
- 3.Как часто Вы меняете зубную щетку?

два раза в год;

 - I. каждые 3 -6 месяцев;
 - II. как только она обретет потрепанный вид.
- 4.Что менее всего защищает Вас от простуды и гриппа?
 - I. частое мытье рук;
 - II. противогриппозная прививка;

- III. отказ от прогулок в холодное время года.
5. Как часто Вы даете отдых глазам после пользования компьютером, читая или занимаясь делами, требующими зрительного внимания?
- I. каждый час;
 - II. каждые полчаса;
 - III. каждые 10 минут.
6. Какое из утверждений соответствует истине?
- I. можно загореть даже в облачный денек;
 - II. если я хочу позагорать, мне следует пользоваться солнцезащитными средствами с фактором ниже 10;
 - III. смуглым людям не нужна защита от солнца.
7. Часто ли вы принимаете участие в спортивные или иных соревнованиях
- I. Да;
 - II. Нет.
8. Как правильно дышать?
- I. Ртом;
 - II. Носом;
 - III. ни один из вариантов не хуже и не лучше другого.
9. Если нужно подняться на несколько этажей, часто ли вы идёте пешком
- I. Никогда;
 - II. Иногда;
 - III. Всегда.
11. Вы активно проводите свой день
- I. Да;
 - II. Нет.

Подведите итог:

Запишите себе по 1 очку за каждый из следующих правильных ответов 1(б), 2(в), 3(б), 4(в), 5(а), 6(в), 7(а), 8(б), 9(б), 10(б), сложите полученные очки.

8 - 10 баллов - Вы прекрасно знаете, что способствует здоровому образу жизни, дело лишь за применением этих знаний на практике.

5 - 7 баллов - возможно, Вы обладаете хорошими знаниями основ большинства аспектов здорового образа жизни, однако кое - какие вопросы Вам неплохо было бы освежить в памяти.

4 и меньше баллов - не отчаивайтесь, еще не все потеряно - эта глава поможет Вам приобрести полезные привычки повседневной жизни.

Анкета для родителей

1. Когда Ваш ребенок слушает рассказ, сказку, какая поза для него привычна:

- ✓ сидя;
- ✓ лежа;
- ✓ свернувшись калачиком;
- ✓ положение головы

- ✓ _____
- ✓ спина прямая;
- ✓ спина сгорбленная;
- ✓ другая поза

2. Отметьте позу Вашего ребенка во время еды: _____

3. Отметьте позу Вашего ребенка во время рисования: _____

4. Отметьте позу Вашего ребенка во время ходьбы: _____

5. Назовите привычное положение головы и плеч во время свободной деятельности ребенка: _____

6. Сколько времени приблизительно ребенок тратит на бег и прыжки? _____

7. Любит ли Ваш ребенок двигаться энергично? _____

8. Как Ваш ребенок выполняет бег: легкими или топающими шагами? _____

9. Что побуждает ребенка к бегу и прыжкам? _____

10. Как Ваш ребенок приземляется: жестко или мягко? _____

11. Исправляется ли он после сделанного замечания? _____