

РЕКОМЕНДОВАН К ПРИНЯТИЮ

Педагогическим советом муниципального
бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад общеразвивающего
вида №45»

УТВЕРЖДЕН

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №45»

Н.П.Потапова



Приказ № 61 от 04.09.2012 г.

Дополнительная общеобразовательная программа «Путешествуем в мир здоровья»

Программа рассчитана
на детей старшего
дошкольного возраста (6-7 лет)

Разработала: Асанова О.В.,
инструктор по физической
культуре

г. Новомосковск

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым»
Ж. Ж. Руссо

1. Введение

Развитие человека, степень полезности его обществу во многом определяется уровнем его здоровья, объемом и качеством его физического и психического потенциала. Трудно обозначить, когда и где в жизни человека начинается деятельность по закладке фундамента здоровья. Этот процесс имеет своё начало еще до рождения, продолжается всю жизнь и складывается из многих составляющих: здоровья родных, собственного поведения и отношения к здоровью, наследственности, образа жизни, состояния окружающей среды и многих других экологических и социальных факторов. Несомненно, чем раньше начнет осуществляться забота о формировании здоровья ребенка, привитии ему навыков здорового образа жизни, тем более социально востребованного и трудоспособного человека получит общество. Работа в этом направлении в образовательных учреждениях проводилась и проводится достаточно активно, однако имеется тенденция к ухудшению детского здоровья. Эта проблема становится национальной. Подписание В.В.Путиным Постановления «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения» показывает беспокойство государства за будущее страны. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Исследования Маханевой М.Д., Алямовской В.Г. свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенную группу мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития двигательных способностей, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. В связи с этим большое внимание должно уделяться использованию нетрадиционных для образовательных учреждений форм и методов укрепления и развития здоровья детей, формирования ценностных установок ребенка на здоровый образ жизни, создания специальной оздоровительной системы. Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки, профилактику плоскостопия, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, с преодолением статической нагрузки.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий позволяет достичь гармоничного физического развития на важном этапе подготовки детей к обучению в школе.

2. Пояснительная записка:

2.1 Направленность программы

Программа по оздоровительно-профилактической гимнастике «Путешествуем в мир здоровья» имеет физкультурно-оздоровительное направление. Программа основывается на физиологических, психолого-педагогических, валеологических исследованиях и составлена с учетом документов: общеобразовательная программа МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №45», комплексная программа «Детство», парциальные программы В.Г. Алямовской «Как воспитать здорового ребенка», М.Д. Маханевой «Воспитание здорового ребенка».

2.2 Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна программы заключается в использовании игровых и здоровьесберегающих технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста. В программе обобщены и конкретизированы игры и игровые упражнения, оказывающие влияние на процесс формирования правильной осанки детей 6-7 лет, профилактику плоскостопия.

Актуальность данной программы обусловлена негативной тенденцией увеличения количества детей дошкольного возраста, имеющих функциональные отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата (вялая осанка, плоскостопие, слабый мышечно-связочный аппарат). В дошкольном возрасте осанка еще не сформирована, поэтому неблагоприятные факторы могут отрицательно влиять на процесс формирования правильной осанки детей дошкольного возраста в период их активного роста. Однако в этом возрасте детский организм отличается большой пластичностью, развитие тех или иных нарушений правильной осанки можно приостановить. Успешная профилактика плоскостопия и нарушений осанки возможны посредством реализации оздоровительных технологий. Поэтому, понимая актуальность совершенствования процесса профилактики плоскостопия и формирования правильной осанки детей старшего дошкольного возраста, мы разработали программу по оздоровительно-профилактической гимнастике «Путешествуем в мир здоровья».

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной

зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, повлияет на физическую готовность детей 6-7 лет к обучению в школе.

2.3 Цели и задачи программы

Основная цель программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей 6-7 лет; повышение адаптационного ресурса к дальнейшему обучению в школе.

Задачи программы:

Оздоровительные

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата **(Образовательная область «Здоровье»)**;
- укрепление мышечного корсета и выработка правильного стереотипа осанки **(Образовательная область «Здоровье»)**;
- формирование основ безопасности во время выполнения упражнений **(Образовательная область «Безопасность»)**;
- укрепление связочно-суставного аппарата стопы, профилактика плоскостопия **(Образовательная область «Здоровье»)**;

Развивающие

- развитие двигательных способностей детей 6-7 лет (координации, чувства равновесия, силы, гибкости) **(Образовательная область «Здоровье»)**;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы **(Образовательная область «Здоровье»)**;
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу здоровья, двигательной деятельности **(Образовательные области «Здоровье», «Коммуникация»)**;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой **(Образовательные области «Социализация», «Музыка»)**;

Образовательные

- расширение кругозора детей 6-7 лет о строении тела человека, физическом здоровье (**Образовательные области «Познание», «Коммуникация»**);
- формирование знаний о правильной осанке, упражнениях, полезных для позвоночника, опорно-двигательного аппарата (**Образовательная область «Познание»**);
- формирование умений и навыков правильного выполнения упражнений, расширение двигательного опыта детей 6-7 лет;

Воспитательные

- воспитание у детей привычки сохранять, контролировать красивую, правильную осанку в положении стоя, сидя, в ходьбе (**Образовательная область «Здоровье»**);
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями, желания быть здоровыми, бережно относиться к себе и окружающим (**Образовательные области «Социализация», «Здоровье», «Безопасность»**);
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств личности ребенка 6-7 лет (настойчивости, самостоятельности, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости) (**Образовательная область «Социализация»**);

2.4. Отличительные особенности программы «Путешествуем в мир здоровья» заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 6-7 лет является занятие-путешествие, построенное на сказочной или реальной основе.

В ходе «путешествия» дети выполняют упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Основными видами движений в подвижных играх являются: ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ловля и бросание мяча, метание. Для того, чтобы снять воздействие силы тяжести на позвоночник, в конец основной части и заключительной части включаются игры и игровые упражнения из положения сидя, лежа.

В программе широко используются общеразвивающие упражнения, которые являются профилактическими и укрепляющими. Они выполняются в игровой форме, носят подражательный, имитационно-игровой характер. Особенность выполнения общеразвивающих упражнений состоит в том, что используется

нетрадиционное оборудование, например, полотенце, резинка, мешочки с песком. Для закрепления навыка правильной осанки в положении сидя выполняются общеразвивающие упражнения на стуле, на скамейке. С помощью общеразвивающих упражнений оказывается избирательное воздействие на отдельные части тела и отдельные группы мышц.

В структуру каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

На заключительном этапе освоения программы дети выполняют знакомые упражнения по карточкам, схемам, демонстрируя накопленный двигательный опыт. Для развития двигательных способностей широко используется метод круговой тренировки, занятия на тренажерах (используются как традиционные тренажеры, так и нетрадиционные; футбол также применяется как тренажер для развития ловкости, укрепления сводов стопы).

Основными средствами, включенными в программу «Путешествуем в мир здоровья», являются:

- **общеразвивающие упражнения** (с предметами и без)
 - силовые;
 - общеукрепляющие, развивающие подвижность суставов тела;
 - расслабляющие.

- **подвижные игры и игровые упражнения для формирования правильной осанки:**
 - подвижные игры и игровые упражнения для укрепления мышечного корсета;
 - подвижные игры и игровые упражнения для закрепления и совершенствования навыка правильной осанки, развития самоконтроля;
- **подвижные игры, упражнения и эстафеты для профилактики плоскостопия;**
- **подвижные игры и игровые упражнения, способствующие развитию двигательных способностей;**
- **элементы игрового стретчинга;**
- **дыхательные упражнения.**

Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать ее характер.

Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроением на занятие или логическим его окончанием.

2.5. Возраст детей.

Программа по оздоровительно-профилактической гимнастике «Путешествуем в мир здоровья» предназначена для детей 6-7 лет. Седьмой год жизни – продолжение очень важного целостного периода в развитии детей. На данном возрастном этапе происходит процесс активного созревания организма. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще не устойчивы. Поэтому целенаправленные занятия физическими упражнениями по программе «Путешествуем в мир здоровья» способствуют оптимальному укреплению опорно-двигательного аппарата детей 6-7 лет, закреплению навыка правильной осанки.

В данном возрасте у ребенка формируется готовность к предстоящему обучению в школе. Большую роль играет состояние здоровья, а это тот резерв, запас сил, который определяет во многом успешность обучения. Поэтому, очень важным становится укрепление и сохранение здоровья детей 6-7 лет (подготовительная к школе группа) средствами оздоровительно-профилактической гимнастики, предложенными в программе.

2.6. Сроки реализации программы

Программа по оздоровительно-профилактической гимнастике «Путешествуем в мир здоровья» реализуется в течение 1 учебного года (сентябрь-май).

2.7. Формы и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю, в дневное время, 15.15, продолжительность занятия - 30 минут.

Форма занятий – групповая.

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, разученный 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.

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

2.8. Планируемые результаты освоения программы:

Ребенок мотивирован к сбережению своего здоровья;

У ребенка сформированы первоначальные представления и знания об организме человека, о необходимости формирования правильной осанки, о влиянии физических упражнений на укрепление опорно-двигательного аппарата;

Ребенок проявляет самоконтроль, в том числе следит за положением тела в положении стоя, сидя, во время выполнения упражнений;

Обладает развитой потребностью в двигательной деятельности и физическом совершенствовании;

В двигательной деятельности проявляет ловкость, силу, гибкость;

Результативно, уверенно, точно, в заданном темпе, ритме выполняет упражнения;

Ребенок самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, стремится к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности;

Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, проявляет любознательность в вопросах, касающихся укрепления и сохранения здоровья.

2.8. Формы подведения итогов реализации образовательной 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. Учебно-тематический план кружка

На занятиях кружка по программе кружка «Путешествуем в Мир Здоровья» двигательная деятельность детей 6-7 лет организовывается с учетом их возрастных и психофизиологических особенностей. Первая неделя сентября и первая неделя мая отводятся под мониторинг развития детей. В январе установлены каникулы.

Учебно-тематический план (подготовительная группа – дети 6-7 лет)

Раздел	Месяц	Тема	Кол-во НОД
Формирование навыка правильной осанки	Сентябрь	Ровная спина	8
	Октябрь	Полезные движения	8
	Ноябрь	Чтоб здоровым быть всегда, Физкультуре скажем – ДА!	8
Профилактика плоскостопия	Декабрь	Здоровые стопы	8
	Январь	Тропа здоровья	6
Развитие двигательных способностей	Февраль	Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка	8
	Март	Полет на планету здоровья	8
	Апрель	Путешествие в город тренажеров	8
	Май	Схемы здоровья	6

4. Содержание программы кружка

Структура программы по оздоровительно-профилактической гимнастике для детей старшего дошкольного возраста включает 3 раздела:

Раздел 1 - Формирование навыка правильной осанки

Раздел 2 - Профилактика плоскостопия

Раздел 3 - Развитие координационных способностей, чувства равновесия, силы, гибкости

Раздел 1 «Формирование правильной осанки»

Тема 1.1: «Ровная спина»

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

Тема 1.2: «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;

**Тема 1.3: «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.

Раздел 2. «Профилактика плоскостопия»

Тема 2.1: «Здоровые стопы»

Задачи: Профилактика плоскостопия, формирование знаний детей о пользе гимнастики для стоп

Тема 2.2: «Тропа здоровья»

Задачи: Профилактика плоскостопия, укрепление связно-суставного аппарата детей;

Раздел 3 «Развитие двигательных способностей»

Тема 3.1 «Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка»

Задачи: Развитие двигательных способностей» укрепление мышечного корсета детей;

Тема 3.2 «Путешествие в город тренажеров»

Задачи: Развитие двигательных способностей с помощью выполнения упражнений на тренажерах.

Тема 3.3 «Полет на планету Здоровье»

Задачи: Развитие двигательных способностей с помощью метода круговой тренировки.

Тема 3.4 «Схемы здоровья»

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

Структура занятий

В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Темп выполнения упражнений медленный. Это позволяет сформировать необходимое положение тела в пространстве, верную осанку, сформировать нужный темп дыхания. Особое внимание уделяется контролю над правильным положением тела.

Основная часть занимает большую часть времени и длится 15-20 минут. Здесь решаются задачи общей и специальной направленности средствами общеразвивающих упражнений, подвижных игр, эстафет. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа выполняются в конце основной части. Это связано с тем, что в данном положении происходит снятие воздействия веса тела на позвоночный столб и в то же время оно является удобным для выполнения упражнений на растяжение, усиление и коррекцию мускулатуры ребенка.

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Продолжительность - 5—7 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании (элементы игрового стретчинга) и расслаблении мышц, дыхательные упражнения.

5. Методическое обеспечение программы

- Современное спортивное оборудование: фитболы, гантели, мягкие модули, степ – платформы, тренажеры, гимнастические скамейки
- Учебно-тематический план
- Наглядные пособия (плакаты «Правильная осанка»)
- Карточка комплексов упражнений общеразвивающего воздействия
- Карточка подвижных игр и игровых упражнений для формирования правильной осанки
- Карточка подвижных игр и игровых упражнений для профилактики плоскостопия
- Карточка подвижных игр и игровых упражнений для развития двигательных способностей

6. Литература:

1. Алиев М. Формирование правильной осанки: подготовительная к школе группа //Дошкольное воспитание. 1993, №2.
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. - М.:Ли-ка-Пресс, 1993.
3. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2013. – 112с.
4. Андреас Лукаш. 500 упражнений для позвоночника. Корректирующая гимнастика для исправления осанки, укрепления опорно-двигательного аппарата и улучшения здоровья. Изд.3-е. – СПб.: Наука и Техника, 2010. – 208с., ил.
5. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей детского сада. – М.: Просвещение, 1986.
6. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М.: Просвещение, 1996.
7. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. – М.: Просвещение, 1990.
8. Галанов А.С. Игры, которые лечат. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
9. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2009.
10. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования М.: 1999 – 144 с.
11. Детство: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Т.И.Бабаева, А.Г.Гогоберидзе, З.А.Михайлова и др. – СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
12. Ефименко Н. Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999.
13. Иванова Т.В. Система работы по формированию здорового образа жизни. – Волгоград: Корифей, 2009.
14. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2009.
15. Крусева Т.О. Справочник инструктора физической культуры в ДОУ. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.
16. Красикова И.С. Осанка. – СПб: ООО Корона Век, 2008.
17. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. – М.: Линка-Пресс,2000.
18. Конвенция о правах ребенка. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
19. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005 – 127 с.

20. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб, 2002 – 176 с.
21. Пасечник Л. П. Осанка и ее значение для укрепления здоровья детей. // Здоровье дошкольника, 2011, №3
22. Пенькова И.В., Сулейманов И.И. Профилактика нарушений осанки детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания. – Тюмень: Вектор-Бук, 2000.
23. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.: 2004
24. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду М.: 2000 – 256 с.
25. Рунова М.А. Мой друг тренажер! Старший дошкольный возраст // Дошкольное воспитание. – 2005. - №6,7,8.
26. Семёнова Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой в школе здоровья. СПб.2004 – 87 с.
27. Смирнов В.А. Через движение к совершенству. – СПб: Вектор,2007.
- Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – Минск: Новая школа, 1994
28. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М: 2003 - 143 с.
29. Улитин О. Игровая физкультура, развитие чувство ритма: Для детей 5-7 лет. – М.: Карапуз, 2002.
30. Юдина Е.Г. Педагогическая диагностика в детском саду. М.: 2003 – 114 с.

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 ребенок 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: Ребенок 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».

Дети 6-7 лет (подготовительная группа)

Ловкость

«Полоса препятствий» (сек)

	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
мальчики	менее 6,0 сек	6,1 – 6,6 сек	6,1 – 6,6 сек	более 6,6 сек	-
девочки	менее 6, 5 сек	6,6 – 7,0 сек	6,6 – 7,0 сек	более 7,0 сек	-

Удержание равновесия, стоя на одной ноге (сек)

	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
мальчики	более 60 сек	45 – 60 сек	45 – 60 сек	менее 45 сек	-
девочки	более 60 сек	50 – 60 сек	50 – 60 сек	менее 50 сек	-

Быстрота

Бег на 30 метров (сек)

	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Мальчики 6,0-6,5	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
мальчики 6,6-6,11	6,1 и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8,1 и выше
девочки 6,0-6,5	6,8 и ниже	6,9-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
девочки 6,6-6,11	6,5 и ниже	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше

Скоростно-силовые качества

Прыжки в длину с места (см)

	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
мальчики	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
девочки	110 и выше	99-109	88-98	74-87	73 и ниже

Бросок набивного мяча (м) <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/pokazateli-fizicheskoy-podgotovlennosti-detey>
<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/pokazateli-fizicheskoy-podgotovlennosti-detey>

	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
мальчики	520 и выше	519-461	460-401	400-341	340 и ниже
девочки	350 и выше	349-334	333-318	317-301	300 и ниже

Сила

Подъём туловища за 30 (сек.)

	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
мальчики	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
девочки	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже

Гибкость

Наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см)

	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
мальчики	8	7	6	5	менее 5
девочки	12	11	9	8	менее 8

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 и
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.

Протокол диагностики отношения ребенка к здоровью и здоровому образу жизни

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Знает о ценности здоровья, о значении для здоровья утренней гимнастики, физических упражнений (опросник «Здоровый человек»)		Имеет представление о строении тела человека, позвоночнике, правильной осанке (опросник «Знания о человеческом организме»)	
		сентябрь	май	сентябрь	май
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					