

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение города Кургана
«Детский сад комбинированного вида №1 «Любознайка»

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» августа 2024 г.
протокол № 1

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 1 «Любознайка»
_____ С.А. Сивкова
приказ от «02» сентября 2024 г. № 52

**Дополнительная
общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно - спортивной направленности
«Грация»**

Уровень освоения программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Михайлова Наталья Владимировна,
воспитатель

Курган 2024г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Ф.И.О. автора/авторов, составителя	Михайлова Наталья Владимировна
Учреждение	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Кургана «Детский сад комбинированного вида № 1 «Любознайка»
Наименование программы	«Грация»
Объединение	«Грация»
Направленность	Физкультурно - спортивная
Вид программы	Модифицированная
Возраст воспитанников	5 - 6 лет
Срок обучения	1 год
Объем часов по годам обучения	32 час
Уровень освоения программы	Ознакомительный
Цель программы	Организация физкультурно-профилактической деятельности с детьми старшего дошкольного возраста, направленной на формирование здорового, физически развитого и социально-адаптированного человека.
С какого года реализуется программа	с 2021 года

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Физультурно- спортивная направленность

Актуальность программы

Проблема профилактики и коррекции функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, негативной тенденцией увеличения числа дошкольников, имеющих те или иные нарушения осанки и деформацию стоп.

Нарушение осанки детей - это не просто косметический дефект или безобидная не требующая коррекции деформация позвоночника, это первый звонок к будущим заболеваниям сколеотической болезнью, остеохондрозам, юношеским кифозом и др.

Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушению осанки, а нарушение осанки, в свою очередь затрудняют работу внутренних органов. «осанка - привычная поза непринужденно стоящего человека, без активного мышечного напряжения» профессор Добровольский. В осанке главную роль играет не сила мышц, а согласованность произвольного и непроизвольного тонического напряжения различных мышечных групп. Правильная осанка является результатом такого соотношения всех действующих сил между собой. Когда физиологические кривизны позвоночника хорошо выражены. Коррекция дефектов осанки - не только задача физического развития детей, но и важный момент профилактики ортопедических заболеваний внутренних органов. У детей с нарушением осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, а слабость мышц брюшного пресса приводит к нарушению деятельности желудочно-кишечного тракта. Профилактикой нарушения осанки у детей является лечебная гимнастика.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и вялой осанкой, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной.

В период дошкольного и младшего школьного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению различных функциональных отклонений.

С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путём укрепления мышц и связок стоп.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением) и физических упражнений (специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы).

Для правильной осанки и красивой походки большую роль играет правильное формирование голеностопного сустава. Любое нарушение в области этого сустава может

отрицательно повлиять на походку, осанку ребенка. Дети, страдающие плоскостопием, быстро устают при ходьбе, жалуются на боль в области голеностопного сустава и позвоночника. В дошкольном возрасте, когда организм отличается большой пластичностью, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы. Основную роль в профилактике плоскостопия играют специально подобранные физические упражнения, способствующие увеличению силы мышц и натягиванию связок, поддерживающих сводчатую форму стопы.

Отличительные особенности программы

Занятия секции по профилактике нарушений в опорно – двигательном аппарате оказывают лечебный эффект только при правильном, регулярном, длительном применении физических упражнений. В этих целях и разработана программа проведения занятий.

Программа согласована с принципами и методическими подходами стиля общения с ребенком по адаптированной образовательной программе дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 1».

Принципы и подходы к формированию Программы:

В соответствии с ФГОС ДО программа Построена на принципах образовательной деятельности:

1. Принцип деятельностного подхода.
2. Принцип системности.
3. Принцип личностного подхода и индивидуализации, дифференциации.
4. Принцип гуманности.
5. Принцип сотворчества.
6. Принцип социального взаимодействия.
7. Принцип культуросообразности.
8. Принцип открытости.

Адресат программы

Программа физкультурно - спортивной направленности и адресована детям 5 - 6 лет.

Программа разработана на основе методических материалов: Храмовой Т.В. «Организация оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста по формированию осанки и профилактике плоскостопия». Шармановой С .Б. и Фёдоровой А. И. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста».

Срок реализации (освоения) программы: 1 год с сентября по май включительно.

Объем программы: 32 ч.

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса:

Количество занятий в неделю: 1 раз

Форма обучения: обучение может осуществляться как в индивидуальной форме, так и в группе детей.

Данную программу могут осваивать воспитанники с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения в психологическом развитии: дети с СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивность); дети с РАС (расстройствами аутистического спектра); дети с нарушением речевой сферы, дети с ТНР, дети, имеющие трудности развития моторики и зрительно-моторной координации; дети - инвалиды.

Программа может реализовываться при адаптации программного материала под индивидуальные особенности ребенка. и в данном случае предполагает разработку ИОМ.

Программа разработана в соответствии с актуальными нормативно-правовыми документами.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», / с изменениями внесенными в Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

2. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384);

3. Приказ Минобрнауки России 29.08. 2013, № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

5. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха, оздоровления детей и молодежи». Санитарные правила СП 2.4.3648-20, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 г.

1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты

Цель программы

Организация физкультурно-профилактической деятельности с детьми старшего дошкольного возраста направленной на формирование здорового, физически развитого и социально-адаптированного человека.

Задачи программы

Образовательные:

Развивать и укреплять силу мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей, мышцы свода стопы посредством физических упражнений.

Формировать правильную походку.

Содействовать приобретению знаний в области физкультуры здорового образа жизни.

Развивающие:

Осуществлять профилактическую работу по охране зрения детей.

Обеспечивать эмоционально-психологический комфорт.

Способствовать проявлению самостоятельности в уборке физ. инвентаря, бережного отношения к нему.

Обогащать представления воспитанников о способах сохранения и укрепления здоровья

Воспитательные:

Помочь дошкольнику познать особенности своего организма, воспитывать у детей ответственности за свое здоровье.

Прививать навыки здорового образа жизни.

Воспитание интереса к систематическим занятиям, согласование своих действий с товарищами.

Целевые ориентиры, возможных достижений воспитанников:

1. Осуществление своевременной коррекционной работы с детьми по укреплению мышечного корсета.
2. Форма оценки знаний: опрос воспитанников по теме: «Я и мое здоровье» через дидактические и подвижные игры.
3. Укрепление мышц стопы и голени ног.
4. Повышение уровня физической подготовленности.
5. Сформированность осознанной потребности в выполнении упражнений самостоятельно в домашних условиях.
6. Общее укрепление детского организма.
7. Формирование и закрепление навыка правильной осанки.
8. Укрепление иммунной системы.

1.3. Рабочая программа
Учебный план.

№	Название, раздела программы	1 год обучения			Формы контроля
		Количество часов			
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	4	2	2	Педагогическое наблюдение
2.	Диагностика особенностей опорно-двигательного аппарата детей, определение соматического здоровья детей	3	1	2	Диагностика в форме опроса и тестирования
3.	Профилактика нарушений в осанке и плоскостопии.	11	3	8	Практическая деятельность
4.	Основы физиологии и анатомии человека.	9	3	6	Совместная игра
5.	ОФП (развитие физических качеств).	5	1	4	Совместная игра
	Промежуточная аттестация				Тестирование
	Итого:	32	10	22	

Содержание программы.

Раздел 1. Вводное занятие 4/2/2

Теория - 2 часа. Беседа «Заботимся о своем здоровье». Вводный инструктаж с детьми по основам безопасности жизнедеятельности. Оборудование и материал к занятию «Рюкзачок для здоровья». На площадке «Поиграй-ка» (знакомство детей с понятийным аппаратом). Мотивация к предстоящей деятельности.

Практика - 2 час. Игровые задания и игры на знакомство.

Раздел 2. Диагностика особенностей опорно-двигательного аппарата детей, определение соматического здоровья детей 3/1/2

Теория - 1 час. Осмотр детей специалистами ЛФК, обследование мышц спины и брюшного пресса. Составление паспорта здоровья детей (возраст, группа здоровья, сформированность физических качеств: ловкость, гибкость, быстрота, выносливость).

Практика - 2 часа.

Выполнение детьми диагностических заданий.

Раздел 3. Профилактика нарушений в осанке и плоскостопии 11/3/8

Теория - 2 часа. Беседа «Держите спину, ваше высочество!» (о правильной осанке). Беседа «Босиком ходить - здоровым быть!». Создание альбома «Что такое хорошо и что такое плохо?». Оснащение и организация предметно - пространственной развивающей образовательной среды. Разъяснение требований, в использовании и подборе специального оборудования с учетом индивидуальных возможностей и особенностей детей.

Практика - 8 часов. Выполнение детьми комплекса упражнений по профилактике плоскостопия: без предметов, с предметами. Упражнения на «Дорожке здоровья». Реализация индивидуальных комплексов. А также: комплекс упражнений при различных видах нарушения осанки имитационно-игрового характера: без предметов, с предметами. Комплекс корригирующих упражнений для эффективного функционирования «мышечного корсета». Игры разной подвижности. Самомассаж стоп. Снятие эмоционального и физического напряжения.

Раздел 4. Основы физиологии и анатомии человека 9/3/6

Теория - 2 часа. «Помощники человека» - беседа (познакомить детей с общими сведениями о строении тела ребенка, о внешних и внутренних органах человека. Обогащение понятийного аппарата. Оснащение и организация предметно-развивающей среды.

Практика - 8 часов. Глаза. Комплекс зрительной гимнастики по методике В.Ф. Базарного. Профилактика охраны зрения детей (упражнения, стимулирующие остроту зрения; упражнения, способствующие расслаблению глаз; дыхательные упражнения, стимулирующие приток крови к глазам. Д/И «Составь фоторобот», «Кабинет окулиста». П/И на развитие глазомера. Нос (дыхательные упражнения для детей старшего и младшего школьного возраста). Мероприятия по профилактике ОРЗ. Уши (аурикулярная гимнастика). Речевой аппарат (пальчиковый тренинг, охрана голоса, уход за полостью, зубами, закаливание). Кожа. БАТ. «Анатомическая кукла», правила личной гигиены. Скелет: беседа «Роль Д/А для укрепления скелета и мышц. Комплекс упражнений для предупреждения плоскостопия. Правила сохранения правильной осанки. Мышцы: П/И на развитие физических качеств. релаксация (снятие мышечного напряжения).

Проведение элементарных опытов. Знакомство с внутренними органами (сердце, кровь, легкие, желудок, почки). Макет стопы. Макет кисти руки.

Раздел 5. ОФП (развитие физических качеств) 5/1/4

Теория - 1 час. «Роль физической активности в профилактике гиподинамии» - беседа (ознакомление детей с общими правилами выполнения упражнений на все группы мышц. Обогащение понятийного аппарата специальной спортивно - физкультурной терминологией.

Практика - 6 часов. П/и на развитие, быстроты, ловкости Игры-эстафеты. Элементы релаксации. Игры малой подвижности.

Тематическое планирование

1-й год обучения

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
1	Вводное занятие	Сентябрь	1	Беседа «Заботимся о своем здоровье». Вводный инструктаж с детьми по основам безопасности жизнедеятельности. Упражнения общеразвивающего воздействия.	Игра - беседа	Наблюдение
2	Вводное занятие	Сентябрь	1	«Спортивные ребята!». Упражнения общеразвивающего воздействия. Игры на мотивацию к предстоящей деятельности.	Игра - путешествие	Наблюдение
3	Вводное занятие	Октябрь	1	«Рюкзачок для здоровья». На площадке «Поиграйка» (знакомство детей с понятийным аппаратом). Мотивация к предстоящей деятельности. Профилактика плоскостопия.	Игра	Педагогическое наблюдение
4	Вводное занятие	Октябрь	1	«Здоровый день!». Упражнения по	Игра - сюрприз	Лист здоровья

				выявлению состояния плоскостопия. Упражнения общеразвивающего воздействия. Игры на мотивацию к предстоящей деятельности.		
Диагностика особенностей опорно-двигательного аппарата детей, определение соматического здоровья детей						
5	Диагностика	Октябрь	1	Особенности осанки.	Наблюдение	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
6	Диагностика	Ноябрь	1	Особенности мышц туловища. Особенности позвоночника.	Наблюдение	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
7	Диагностика	Декабрь	1	Особенности мышц спины, брюшного пресса.	Выполнение практической работы	Практическая работа. Педагогическое наблюдение
Профилактика нарушений в осанке и плоскостопии						
8	Профилактика	Октябрь	1	«Формирование правильной осанки». Научить правильно держать корпус при ходьбе и беге. Развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки и диафрагмы	Комбинированное	Практическая работа
9	Профилактика	Январь	1	«Укрепление мышц туловища». Воспитывать уверенность в своих силах. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка.	Выполнение практической работы	Практическая работа. Создание альбома.
10	Профилактика	Февраль	1	«Укрепление мышц спины, брюшного	Комбинированное	Практическая работа

				пресса». Добиваться чёткого выполнения упражнений в нужном темпе. Развивать умение двигаться в определённом направлении, внимание, моторную ловкость.		
11	Профилактика	Март	1	«Укрепление позвоночника». Развивать умение контролировать свои движения. Тренировать способность глаза фокусировать, стимулировать движения глаз, предупредить косоглазие	Игра - путешествие	Педагогическое наблюдение
12	Профилактика	Апрель	1	«Укрепление мышц тазового пояса и бедер». Учить добиваться правильного выполнения упражнений. Развивать выносливость и активную работу мышц. Разнообразить двигательную активность детей через изучение простейших элементов танца.	Выполнение практической работы	Педагогическое наблюдение. Создание альбома
13	Профилактика	Май	1	«Укрепление мышц ног». Улучшать координацию движений глаз и головы, способствовать снятию статистического напряжения.	Комбинированное	Практическая работа
14	Профилактика			«Формирование правильной осанки». Научить правильно держать корпус при ходьбе и беге. Развивать	Тренинг	Практическая работа

				дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки и диафрагмы.		
15	Профилактика			«Профилактика плоскостопия». Удовлетворять потребность растущего организма ребёнка в активных действиях.	Игра	Практическая работа
16	Профилактика	Ноябрь	1	«Укрепление мышц туловища». Воспитывать уверенность в своих силах. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка.	Выполнение практических заданий	Педагогическое наблюдение
17	Профилактика			«Укрепление мышц спины, брюшного пресса». Добиваться чёткого выполнения упражнений в нужном темпе. Развивать умение двигаться в определённом направлении, внимание, моторную ловкость.	Игра - тренировки	Практическая работа
18	Профилактика	Декабрь	1	«Укрепление позвоночника». Развивать умение контролировать свои движения. Тренировать способность глаза фокусировать, стимулировать движения глаз, предупредить косоглазие.	Комбинированное	Практическая работа
Основы физиологии и анатомии человека						
19	Физиология	Октябрь	1			Наблюдение
20	Физиология	Ноябрь	1	Укрепление мышц тазового пояса и бедер.	Комментированно	Анализ детской деятельности

					е чтение и игра на шумовых инструме нтах.	
21	Физиология	Декабрь	1	«Глаза». Комплекс зрительной гимнастики по методике В.Ф. Базарного. Профилактика охраны зрения детей (упражнения, стимулирующие остроту зрения; упражнения, способствующие расслаблению глаз; дыхательные упражнения, стимулирующие приток крови к глазам. Д/И «Составь фоторобот», «Кабинет окулиста». П/И на развитие глазомера.	Игра - беседа	Педагогическое наблюдение
22	Физиология	Январь	1	«Нос». (Дыхательные упражнения для детей старшего и младшего школьного возраста). Мероприятия по профилактике ОРЗ.	Выполне ние практиче ских заданий	Анализ детской деятельности
23	Физиология	Февраль	1	«Уши». (Аурикулярная гимнастика). Речевой аппарат (пальчиковый тренинг, охрана голоса, уход за полостью, зубами, закаливание).	Комбини рованное	Педагогическое наблюдение
24	Физиология	Март	1	«Кожа». БАТ. «Анатомическая кукла», правила личной гигиены.	Занятие - сказка	Анализ детской деятельности
25	Физиология	Апрель	1	«Скелет». Беседа «Роль Д/А для укрепления скелета и мышц.	Беседа - игра	Педагогическое наблюдение

				Комплекс упражнений для предупреждения плоскостопия.		
26	Физиология	Май	1	«Правила сохранения правильной осанки». Мышцы: П/И на развитие физических качеств. релаксация (снятие мышечного напряжения).	Игра	Анализ детской деятельности
27	Физиология	Май	1	«Помощники человека». Проведение элементарных опытов. Знакомство с внутренними органами (сердце, кровь, легкие, желудок, почки). Макет стопы. Макет кисти руки.	Познавательное - исследовательская деятельность	Викторина
ОФП (развитие физических качеств)						
28	ОФП	Сентябрь	1	«Упражнения общеразвивающего воздействия». Развивать мелкую моторику рук и координацию движений.	Занятие - сказка	Викторина
29	ОФП	Октябрь	1	«Упражнения общеразвивающего воздействия». Развивать мелкую моторику рук и координацию движений	Путешествие	Педагогическое наблюдение
30	ОФП	Ноябрь	1	«Игротренинг». П/и на развитие, быстроты, ловкости Игры-эстафеты. Элементы релаксации. Игры малой подвижности.	Практическая деятельность	Педагогическое наблюдение
31	ОФП	Декабрь	1	«Игротренинг». П/И на развитие, быстроты, ловкости	Практическая деятельность	Анализ детской деятельности

				Игры малой подвижности.	ость	
32	ОФП	Январь	1	«Игротренинг». Игры-эстафеты. Элементы релаксации.	Практическая деятельность	Практическая деятельность

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Количество учебных недель	32 недели
Первое полугодие	с 02.09.2024 г. по 28.12.2024 г., 17 учебных недель
Каникулы	с 01.01.2025 г. по 08.01.2025 г.
Второе полугодие	с 09.01.2025 по 30.05.2025 г., 15 учебных недель

Формы текущего контроля / промежуточной аттестации

Педагогический мониторинг знаний и умений детей проводится 2 раза в год (вводный – в сентябре, итоговый – в мае).

Контроль за реализацией Программы может проводиться в разных формах: наблюдение за деятельностью детей, совместные детско-родительские результаты деятельности, представления детей.

Информационное обеспечение

В групповом пространстве оборудован «Центр детской активности» - «Спорт» с наглядно – игровыми пособиями в соответствии с тематическим планом программы.

Наглядные пособия:

Картотека комплексов по профилактике нарушений осанки, и плоскостопия.

Анатомическая кукла.

Буклеты: «Организм человека», «Я и мое здоровье».

Оборудование и пособия:

1. Гимнастические скамейки;
2. Стульчики;
3. Гимнастическая стенка;
4. Наклонная доска;
5. Мячи;
5. Гимнастические палки;
6. Плоские кольца;
7. Обручи;
8. Набивные мячи;
9. Скакалки;
10. Мешочки с песком;
11. Массажные диски;
12. Фитболы;
13. Кегли;
14. Дуги;
15. Мячики-ежики;

16. Массажные дорожки и коврики;
17. Гимнастические маты;
18. Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые футляры от киндер-сюрпризов, крышки от бутылочек, камешки, резиновые жгутики, деревянные палочки.

Кадровое обеспечение

Для реализации данной программы педагогу необходимо иметь педагогическое образование, владеть знаниями в области дошкольной психологии и физиологии, владеть навыками организации физкультурно - оздоровительной и спортивной деятельности.

Методические материалы

Программа реализуется в форме секции «Здоровейка» в виде: (занятия, тренинг, совместной деятельности, образовательной ситуации, беседы, встречи, развлечения, викторины, беседы, игры - путешествия т.д.).

Примерная структура занятия:

I. Вводная часть:

1. Беседа
2. Различные виды ходьбы и бега
3. ОФП

II Основная часть:

1. Комплекс упражнений по профилактике нарушений в осанке и плоскостопии
2. Наблюдение, беседа.
3. Тренинг
4. Формирование положительной эмоционально-волевой стабильности
5. Игры с пособиями и макетами

III Заключительная часть – подведение итогов:

1. Наблюдение, беседа.
2. Релаксация.
3. игры малой подвижности

Методы обучения: наглядный, словесный, практический.

Техника безопасности при организации занятий секции:

Необходимо исключить присутствие детей с признаками заболевания.

Необходимо постоянно контролировать правильную позу ребенка.

Перед входом в спортивный зал, напомнить детям о правилах безопасного поведения.

Учет физической нагрузки и профилактика переутомления.

Оценочные материалы

Результатом обучения воспитанников по Программе является: определенный объем знаний, умений и навыков, ОФП, коррекция и профилактика нарушений в осанке и плоскостопии. Обогащение знаний детей о способах сохранения и укрепления собственного здоровья. Развитие эмоционально – волевой сферы, повышение престижа бесплатного дополнительного образования, содействие развитию интересов детей, дальнейшее посещение кружков в учреждениях дополнительного образования. По итогам диагностирования выявляется уровень обученности каждого воспитанника.

**Диагностическая карта уровня развития детей, результаты работы секции
«Грация»**

ФИО ребенка	Выполнение упражнений на укрепление мышц ног, способствующих нормальному развитию стопы	Выполнение ОРУ в различных исходных положениях с предметами и без них.	Выполнение упражнений, формирующих осанку	Сформированы знания о значении упражнений для здоровья, техники безопасности, при их выполнении

Метод тестирования нарушения осанки:

а) Для контроля эффективности занятий были использованы тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И. Д. Ловейко

тест для мышц шеи:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

тест для мышц живота:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45° и зафиксировать положение.

тест для мышц спины:

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

б) Для определения подвижности позвоночника нами использована методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г. И. Турнера (г. Санкт-Петербург) О. С. Байловой и К. Ф. Зенкевич:

И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах
- 0 от скамейки) .

Уровни освоения :

3 балла- высокая двигательная активность ребёнка, самостоятельность, инициатива, быстрое осмысление задания, точное выполнение упражнений без помощи взрослых.

2 балла - интерес к физическим упражнениям, желание включиться в физкультурную деятельность. Но ребёнок затрудняется в выполнении заданий. Требуется помощь взрослого, дополнительные объяснения, показ, повтор.

1 балл – низкая двигательная активность, без интереса относится к физкультурной деятельности. Не готов к самостоятельности.

Список литературы

1. Выготская И.Г., Пеллингер Е.Л. «Устранение заикания у детей в игре» М. «Просвещение» 1984
2. Вавилова Е.Н. «Укрепляйте здоровье детей» М. «Просвещение» 1986
3. Галигузова Л., Смирнова Е.О. «Ступени общения: от года до семи лет» М. «Просвещение». 1992 г.
4. Гаврина С.Е., Кутявина Н.Л. «Развиваем руки – чтоб учиться писать и красиво рисовать» Ярославль «Академия развития» 1997
5. Княжева Н.Л. «Развитие эмоционального мира детей» Ярославль «Академия развития». 1996
6. Михайлов В.В. «Физкультура для всей семьи» Лениздат, 1988
7. Макшанцева Е. «Детские забавы» М. «Просвещение» 1990
8. Селиверстов В.И. «Речевые игры с детьми» М. «Владос» 1994
9. Фесюкова Л.Б. «От трех до семи». Харьков «Фолио». 1996
10. Хватцев М.Е. «Работа с дошкольниками» Логопедия «Дельта» 1996
11. Чистякова М.И. «Психогимнастика» М. «Просвещение» 1990
12. Шмаков С, Безбородова Н. «От игры к самовоспитанию» «Новая школа» 1994