

Муниципальное казенное образовательное учреждение для детей, нуждающихся
в психолого-педагогической и медико-социальной помощи
«Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции г. Нижнеудинск»
(Центр «Доверие»)

РАССМОТРЕНО:
на заседании педагогического совета
протокол № 3
от «28» августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом по МКОУ «Центр психолого-
педагогической реабилитации и коррекции г.
Нижнеудинск»
№ 35/1-од от «31» августа 2020 г.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ЗДОРОВЯЧОК»

Возраст обучающихся: от 4 до 18 лет с ОВЗ

Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель:

Елизарьева И.Л.

инструктор по физической культуре
высшей квалификационной
категории

Нижнеудинск, 2020

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. Директора ОУ по НМР
(УВР)
(методист)

_____/ФИО

« _____ » _____ 202__ г.

Лист изменений в программе на 202__ г.

№	Разделы программы	Внесённые изменения
1	Пояснительная записка	
2	УП и содержание программы	
3	Календарный учебный график	
4	Условия реализации программы	
5	Формы аттестации. Оценочные материалы	
6	Методическое обеспечение	
7	Список литературы	

Все изменения программы рассмотрены и одобрены на заседании педагогического (методического) совета _____ « _____ » _____ 202__ г., протокол № _____.

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность: Н. М. Амосов:

«Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в образовательном учреждении и семье... » Здоровье детей - будущее страны!

Актуальность программы заключается в том, что главным средством развивающее-оздоровительной работы является гимнастика и занятия на больших упругих мячах. Основное преимущество гимнастики в том, что все упражнения выполняются сидя или лежа и на фитнес-мяче, при этом ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при аэробных тренировках стоя. Сердечнососудистая система работает в щадящем режиме. Во время выполнения динамических упражнений на мяче осевая нагрузка на позвоночник практически отсутствует, так как мяч создаёт хорошую амортизацию всего тела. Упругая неустойчивая среда необходима для формирования вестибулярного аппарата, чувства равновесия, ритма движений. Вестибулярная тренировка жизненно необходима для развития и нормального функционирования центров регуляции сердечно-сосудистой системы. Мяч - это игрушка и партнёр, он красив и главное, подвижен, это нестабильная опора, постоянно вынуждающая ребёнка в целях сохранения равновесия включать в работу те специфические группы мышц, так называемые, глубокие мышцы, которые не задействуются при выполнении других видов упражнений.

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и в Центре «Доверие».

Отличительные особенности программы:

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепления здоровья, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей, мы разработали программу «Здоровячок». Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Взаимосвязь с родителями осуществляется через систему методических рекомендаций, получаемых родителями индивидуально в устной и письменной форме. Также часто практикуются индивидуальные консультации, в присутствии и с участием ребенка, на которых демонстрируются элементы коррекционного занятия, требующие правильного закрепления в домашних условиях.

Адресат программы: обучающиеся с ОВЗ с нарушениями осанки и плоскостопием.

Комплектование подгрупп детей для занятий по программе «Здоровячок» проводится с учетом общего функционального состояния детей разного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра, ортопеда, хирурга, педиатра).

Срок освоения программы: 2 года обучения

Форма обучения: очная, очно-заочная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 учебному часу.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации образовательного процесса в Центре является занятие. Режим занятий обучающихся регламентируется расписанием занятий.

Продолжительность занятия при индивидуальной и подгрупповой форме обучения устанавливается в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, допустимой нагрузки с учетом санитарных норм и правил:

- для детей от 3 до 4 лет - не более 15 минут;
- для детей от 4 до 5 лет - не более 20 минут;
- для детей от 5 до 7 лет - не более 25 минут;
- для детей школьного возраста - не более 45 минут;

Перерыв между занятиями 10 минут.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Цель программы: создание условий для коррекции плоскостопия и нарушений осанки у обучающихся.

Задачи программы:

1. Формировать знания и представления о правильной осанке, здоровой стопе;
2. Формировать понятие о здоровом образе жизни и мотивировать обучающихся на выполнение физических упражнений
3. Формировать навыки правильной осанки и постановки стопы у вертикальной плоскости, на фитболе, при выполнении различных упражнений и в повседневной жизни.

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Объем программы: 136 часов всего: 1 год обучения - 68 учебных часов, 2 год обучения – 68 учебных часов.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план:

№№	наименование блоков (разделов)	всего часов
1	Диагностика	4
2	Инструктаж по технике безопасности	2
3	Формирование знаний о здоровом образе жизни	2
4	Формирование навыков правильной осанки	12
5	Коррекция плоскостопия	14
	ИТОГО	34

В первый год идет обучение навыкам по представленным темам, а во второй год обучения по этим же темам навыки совершенствуются.

В программу включены следующие разделы:

1. Инструктаж по технике безопасности
2. Формирование понятия о здоровом образе жизни.
3. Формирование знаний и представлений о правильной осанке. Формирование навыков правильной осанки.
4. Формирование знаний и представлений о здоровой стопе. Коррекция плоскостопия.

Инструктаж по технике безопасности

Основная цель инструктажа – предупреждение травматизма в процессе проведения занятий. Первичное ознакомление с оборудованием кабинета проводится по принципу «рука в руку», с подробными разъяснениями и демонстрацией инструктором правил пользования спортивным инвентарем, правил выполнения упражнений, правил взаимодействия в подгруппах. На втором году обучения происходит закрепление навыков безопасного пользования спортивным оборудованием и инвентарем как под руководством инструктора, так и самостоятельно.

Формирование понятия о здоровом образе жизни

Основная цель раздела – формирование у обучающихся представления о том, что такое «вредные» привычки, какое пагубное влияние они оказывают на растущий организм. На занятиях инструктор информирует обучающихся о вредном воздействии сидячего образа жизни, неправильного питания, излишнего увлечения гаджетами и пр. на организм человека. Далее детям предлагаются оптимальные варианты режима зрительной и двигательной активности, сбалансированного питания, контроля осанки и мотивация на ведение здорового образа жизни.

Формирование знаний и представлений о правильной осанке. Формирование навыков правильной осанки

Основная цель раздела – на основании медицинского заключения, с помощью физических упражнений произвести возможную коррекцию осанки детей. Инструктор объясняет обучающемуся и его родителям, почему ребенку необходимы упражнения по исправлению осанки, как их правильно выполнять, необходимость систематических занятий, строгое следование рекомендациям специалистов. На занятиях дети под руководством инструктора выполняют индивидуально адаптированные, специальные корректирующие упражнения, позволяющие свести к минимуму или полностью исправить нарушения осанки.

Формирование знаний и представлений о здоровой стопе. Коррекция плоскостопия

Основная цель раздела – на основании медицинского заключения, с помощью физических упражнений произвести возможную коррекцию плоскостопия. На занятиях инструктор обучает ребенка, а при необходимости – и его родителей, выполнению специальных корректирующих упражнений, самостоятельной работе с массажерами, самомассажу. В виде домашних заданий предлагаются индивидуально подобранные комплексы корректирующих упражнений с применением доступных средств (кубики, крупные пуговицы, массажные дорожки).

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

Эмоциональному комфорту во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы обучающиеся должны:

- Знать значение гимнастики в укреплении здоровья;
- Уметь правильно дышать при выполнении физических упражнений;
- Уметь проверять осанку у вертикальной плоскости и сохранять положение правильной осанки в образовательном учреждении и дома;
- Уметь выполнять упражнения на фитболе в исходном положении сидя, лежа на животе;
- Уметь выполнять упражнения для развития силы, координации движений, укрепления свода стопы.
- Знать и соблюдать правила безопасности на занятии.

II. КОМПЛЕКС УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график для обучающихся секции Центра «Доверие» на 2020-2021 учебный год

1. Начало учебного года: 2 сентября 2020 года (среда)
2. Окончание учебного года: 29 мая 2021 года – 34 рабочих недели
3. Регламентирование образовательного процесса на учебный год:

3.1. Продолжительность учебных занятий по четвертям в учебных неделях и рабочих днях

	Дата		Продолжительность	
			Количество учебных недель в четверти	Количество рабочих дней в четверти при 6-дневной рабочей неделе
I четверть	02.09.20	28.10.20	8 недель	48
II четверть	05.11.20	26.12.20	7 недель + 3 дня	45
III четверть	12.01.21	20.03.21	10 недель	59
IV четверть	29.03.21	29.05.21	9 недель	54
Итого в 2020/2021 учебном году			34 недели	206

3.2. Продолжительность каникул и праздничных дней в 2020/2021 учебном году

	Дата начала каникул	Дата окончания каникул	Продолжительность каникул, праздничных и выходных дней (в календарных днях)
Осенние каникулы	29.10.2020 г.	04.11 2019 г.	7
Зимние каникулы	28.12.2020 г.	11.01.2021 г.	15
Весенние каникулы	22.03.2021 г.	28.03.2021 г.	7
Летние каникулы	01.06.2021 г.	31.08.2021 г.	92
Итого	-	-	121

Дополнительные дни отдыха, связанные с праздниками:

- 23 февраля - «День защитника Отечества»
- 8 марта – «Международный женский день»
- 1 мая – «День весны и труда»
- 9 мая – «День Победы»

Учебно-тематический план на первый год обучения

Раздел тематического блока	Тема (содержание) занятия	Кол-во учебных часов
Мониторинг физического развития 8 учебных часов	Первичный мониторинг	4
	Промежуточный мониторинг	2
	Итоговый мониторинг	2
Инструктаж по технике безопасности 4 учебных часа	Знакомство с правилами поведения в спортивном зале	1
	Обучение правилам техники безопасности при занятиях на тренажерах	1
	Обучение безопасному обращению с мячами	1
	Обучение правилам безопасности при занятиях на фитолах	1
Здоровый образ жизни 4 учебных часа	Ознакомление с влиянием состояния осанки на организм	1
	Ознакомление с влиянием вредных привычек на организм	1
	Ознакомление с влиянием двигательного режима на качество жизни	1
	Ознакомление с преимуществами правильного питания	1
Формирование навыков правильной осанки 24 учебных часа	Правильная осанка у вертикальной плоскости.	1
	Осанка. Движение с мешочком на голове.	1
	Осанка. Движение с перешагиванием через предметы.	1
	Осанка. Упражнения на осанку в И.П.-лежа.	1
	Осанка. Ассиметричная гимнастика.	1
	Осанка. Комплекс упражнений № 1.	1
	Осанка. Упражнения с гимнастическими палочками.	1
	Осанка. Упражнения в движении.	1
Осанка. Комплекс упражнений № 2.	1	

	Осанка. Упражнения на фитболах.	1
	Осанка. Упражнения на фитболах в И.П.-лежа.	1
	Осанка. Упражнения с мячами в И.П.-лежа.	1
	Осанка. Комплекс упражнений № 3.	1
	Осанка. Упражнения на фитболах в И.П.-лежа.	1
	Осанка. Упражнения с гимнастическими палочками.	1
	Осанка. Комплекс упражнений № 4.	1
	Осанка. Упражнения на фитболах в И.П.-сидя.	1
	Осанка. Комплекс упражнений № 5.	1
	Осанка. Упражнения с набивными мячами, сидя на полу.	1
	Осанка. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1
	Осанка. Упражнения в равновесии на наклонной скамейке.	1
	Осанка. Упражнения в равновесии с мешочками.	1
	Осанка. Комплекс упражнений № 6.	1
	Осанка. Упражнения со скакалками.	1
Обучение базовым упражнениям по коррекции плоскостопия 28 учебных часов	Плоскостопие. Комплекс упражнений в ходьбе для укрепления свода стопы.	1
	Плоскостопие. Упражнения в И.П. –сидя на стуле с мячами.	2
	Плоскостопие. Упражнения на голеностопы в И.П. – лежа.	2
	Плоскостопие. Ходьба по гимнастической скамейке в различных И.П.	1
	Плоскостопие. Упражнения с мелкими предметами (собираение, передвижение).	1
	Плоскостопие. Работа с массажерами.	1
	Плоскостопие. Приемы самомассажа стопы.	1

	Плоскостопие. Упражнения на стопу с гимнастическими палочками.	4
	Плоскостопие. Ходьба по веревке, лежащей на полу с различной постановкой стопы.	4
	Плоскостопие. Работа с массажерами на стопы.	2
	Плоскостопие. Ходьба по камушкам, преодоление полосы препятствий «Лесная тропа»	3
	Плоскостопие. Упражнения в балансировании на больших мячах и фитболах	3
	Плоскостопие. Упражнения в И.П. – лежа с мячами	3
ИТОГО		68

Учебно-тематический план на второй год обучения

Раздел тематического блока	Тема (содержание) занятия	Кол-во учебных часов
Мониторинг физического развития 8 учебных часов	Первичный мониторинг	4
	Промежуточный мониторинг	2
	Итоговый мониторинг	2
Инструктаж по технике безопасности 4 учебных часа	Повторение правил поведения в спортивном зале	1
	Повторение правил техники безопасности при занятиях на тренажерах	1
	Повторение правил безопасного обращения с мячами	1
	Повторение правил безопасности при занятиях на фитболах	1
Здоровый образ жизни 4 учебных часа	Влияние правильной осанки растущий на организм	1
	Влияние вредных привычек на организм школьника	1
	Активный двигательный режим как фактор высокого качества жизни	1
	Влияние «вредных» продуктов на растущий организм	1

Совершенствование навыков правильной осанки 24 учебных часа	Правильная осанка у вертикальной плоскости.	1
	Осанка. Движение с мешочком на голове.	1
	Осанка. Движение с перешагиванием через предметы.	1
	Осанка. Упражнения на осанку в И.П.-лежа.	1
	Осанка. Ассиметричная гимнастика.	1
	Осанка. Комплекс упражнений № 1.	1
	Осанка. Упражнения с гимнастическими палочками.	1
	Осанка. Упражнения в движении.	1
	Осанка. Комплекс упражнений № 2.	1
	Осанка. Упражнения на фитболах	1
	Осанка. Упражнения на фитболах в И.П.-лёжа.	1
	Осанка. Упражнения с мячами в И.П.-лежа.	1
	Осанка. Комплекс упражнений № 3.	1
	Осанка. Упражнения на фитболах в И.П.-лежа.	1
	Осанка. Упражнения с гимнастическими палочками.	1
	Осанка. Комплекс упражнений № 4.	1
	Осанка. Упражнения на фитболах в И.П.-сидя.	1
	Осанка. Комплекс упражнений № 5.	1
	Осанка. Упражнения с набивными мячами, сидя на полу.	1
	Осанка. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1
Осанка. Упражнения в равновесии на наклонной скамейке.	1	
Осанка. Упражнения в равновесии с мешочками.	1	

	Осанка. Комплекс упражнений № 6.	1
	Осанка. Упражнения со скакалками.	1
Совершенствование навыков по коррекции плоскостопия 28 учебных часов	Плоскостопие. Комплекс упражнений в ходьбе для укрепления свода стопы.	1
	Плоскостопие. Упражнения в И.П. –сидя на стуле с мячами.	2
	Плоскостопие. Упражнения на голеностопы в И.П. – лежа.	2
	Плоскостопие. Ходьба по гимнастической скамейке в различных И.П.	1
	Плоскостопие. Упражнения с мелкими предметами (собираение, передвижение).	1
	Плоскостопие. Работа с массажерами.	1
	Плоскостопие. Приемы самомассажа стопы.	1
	Плоскостопие. Упражнения на стопу с гимнастическими палочками.	4
	Плоскостопие. Ходьба по веревке, лежащей на полу с различной постановкой стопы.	4
	Плоскостопие. Работа с массажерами на стопы.	2
	Плоскостопие. Ходьба по камушкам, преодоление полосы препятствий «Лесная тропа»	3
	Плоскостопие. Упражнения в балансировании на больших мячах и фитболах.	3
	Плоскостопие. Упражнения в И.П. – лежа с мячами	3
ИТОГО		68

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия по реализации данной программы проводятся в кабинете физической культуры № 13. Кабинет оснащен спортивным оборудованием, спортивным инвентарем.

Занятия по реализации данной программы проводятся в кабинете инструктора по физической культуре № 13. Кабинет оснащен учебной литературой, методическими пособиями для занятий с детьми, учебно-

дидактическим материалом, компьютером. Полезная площадь 22м². Предназначен для проведения занятий. Санитарное состояние кабинета удовлетворительное. Тип освещения естественное (1 окно) и искусственное (3 потолочных светильника). Пол деревянный покрыт линолеумом. Стены окрашены краской пастельных тонов. Уборка осуществляется по графику и мере загрязнения. В наличии акт-разрешение № на проведение занятий в кабинете от 4.08.2020г.

Спортивное оборудование:

- тренажеры «Лидер-С»,
- «Лидер-С1»,
- многофункциональный тренажер,
- велотренажер,
- беговая дорожка,
- гребной тренажер,
- степовый тренажер,
- эллипсоидный тренажер,
- сухой бассейн,
- скамейки гимнастические,
- разметочное оборудование,
- нестандартное оборудование – балансир, мишени для метания в цель, баскетбольное кольцо.

Спортивный инвентарь:

- мячи разного диаметра и назначения (фитболы, волейбольные, баскетбольные, футбольные, массажные, резиновые, гимнастические, набивные);
- гимнастические палки,
- эспандеры,
- кольцо пилатеса,
- гимнастические коврики,
- скакалки,
- обручи,
- кегли,
- пирамидки,
- кубики,
- гантели,
- массажеры для различных групп мышц.

Спортивное и специализированное измерительное оборудование - динамометр кистевой, спирометр ССП.

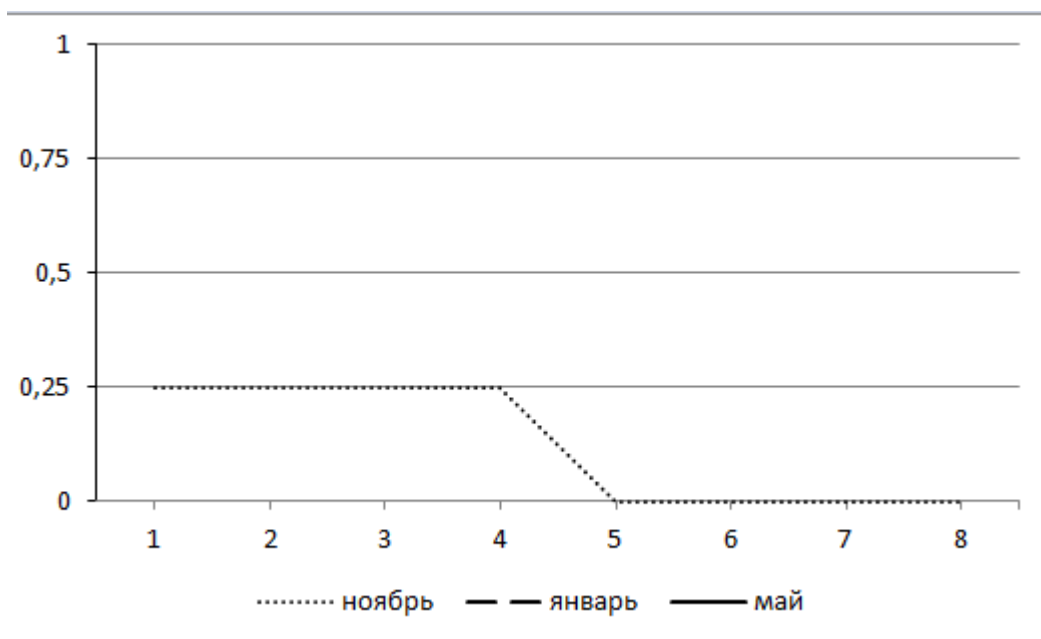
2.3. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

Система оценки:

1. Входящий мониторинг для определения уровня двигательных способностей и физических качеств проводится в течение первых двух недельного учебного года.
2. Промежуточная аттестация проводится по окончании первого полугодия (декабрь) с целью определения эффективности программы и корректировки учебного плана.
3. Итоговая аттестация проводится по окончании срока освоения программы (май) для определения процента выполнения учебного плана.

Оценочный лист физического развития ребенка

Упражнения	входящий мониторинг	промежуточная аттестация	итоговая аттестация	динамика	общий вывод и рекомендации
Рост					
Вес					
ЖЕЛ					
Силовая выносливость мышц спины (лежа на животе, руки за голову, прогнуться)					
Динамометрия					
Гибкость					
20 приседаний за 30 секунд					
Пресс					
сгибание и разгибание рук в упоре лежа					
подъем туловища и ног из положения лежа на спине					



№	Параметры обследования	Период обследования		
		ноябрь	январь	май
1	Жизненная ёмкость легких	0,25		
2	Силовая выносливость мышц спины	0,25		
3	Динамометрия	0,25		
4	Гибкость	0,25		
5	Приседания	0.5		
6	Пресс	0.25		
7	Отжимание	0.25		
8	Упражнение «Уголок»	0		
	Вес	79.900		
	Рост	154		

Уровень физической подготовленности	20% - низкий		
-------------------------------------	--------------	--	--

Таблица нормативов физического развития от 3 до 18 лет (девочки)

Упражнения	3 года	4 года	5лет	6лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
ЖЕЛ	610	900-1150	1000-1250	1150-1500	1250-1600	1087	1180	1344	1381	1600	1692	1930	1964	2063	2162	2275
Силовая выносливость мышц спины	10-15 сек	15-20	25-30	35-40	1.5-2 мин	1.5-2	1.5-2	1.5-2	1.5-2	2-2.5	2-2.5	2-2.5	2-2.5	3и более	3и более	3и более
Динамометрия прав.к	3.0-3.5	3.5-7.5	4.5-9.0	6.0-11.0	7.5-12.0	9.8-17.1	9.8-17.1	9.8-17.1	9.8-17.1	19.9-28.3	19.9-28.3	19.9-28.3	19.9-28.3	31-33.8	31-33.8	31-33.8
Гибкость (наклон туловища вперед)	2-6	5-8	6-9	7-10	8-12	9-13	10-14	12-16	13-17	13-17	14-18	14-18	15-19	15-19	17-20	17-20
20 приседаний за 30 сек.	1-2-3-4 4	1-2-3-4 4	1-2-3-4-4	1-2-3-4-4	1-2-3-4-4	1-2-3-4-4	1-2-3-4-4	1-2-3-4-4	1-2-3-4-4	1-2-3-4-4	1-2-3-4-4	1-2-3-4-4	1-2-3-4-4	1-2-3-4-4	1-2-3-4-4	1-2-3-4-4
Пресс	-	4-6	7-9	8-10	9-11	28-26-24	30-28-26	33-30-28	30-20-15	35-30-20	38-33-25	38-33-25	40-35-26	40-35-30	42-36-30	42-36-30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	-	1-3	4-5-11	4-5-11	4-5-11	5-7-12	5-7-12	5-7-12	5-7-12	7-9-15	7-9-15	7-9-15	9-10-16	9-10-16	9-10-16
Подъем туловища и ног из положения лежа на спине (упражнение Уголок)	0-5сек	10-15	12-16	16-20	18-23	20-25	25-30	30-35	35-37	40-45	45-50	47-53	53 сек-1мин	1 мин и более	1-более	1 и более

Таблица нормативов физического развития от 3 до 18 лет (мальчики)

Упражнения	3 года	4 года	5лет	6лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
ЖЕЛ	675	900-1200	1000-1400	1200-1600	1300-1700	1257	1468	1602	1780	1910	2071	2240	2603	3053	3286	3370
Силовая выносливость мышц спины	15-30 сек	20-35	30-40	40-50	1.5-2 мин	1.5-2	1.5-2	1.5-2	1.5-2	2-2.5 мин	2-2.5	2-2.5	2-2.5	2-2.5	3и более мин	3и более
Динамометрия пр.руки	3-4	4.0-8.0	6.0-10.5	8.0-12.5	10.0-12.5	13.0-18.5	13.0-18.5	13.0-18.5	13.0-18.5	21.6-37.6	21.6-37.6	21.6-37.6	21.6-37.6	45.9-51.0	45.9-51.0	45.9-51.0
Гибкость (наклон туловища вперед)	1-3	2-5	3-6	4-7	5-8	6-9	7-10	8-11	9-12	10-13	11-14	12-15	13-16	14-17	14-17	14-18
20 приседаний за 30 сек.	1-2-3-4 4	1-2-3-4 4	1-2-3-4-4	1-2-3-4-4	1-2-3-4-4	1-2-3-4-4	1-2-3-4-4	1-2-3-4-4	1-2-3-4-4	1-2-3-4-4	1-2-3-4-4	1-2-3-4-4	1-2-3-4-4	1-2-3-4-4	1-2-3-4-4	1-2-3-4-4
Пресс		6-8	9-11	10-12	12-14	23-21-19	25-23-21	28-25-23	35-30-20	40-35-25	45-40-35	48-43-38	50-45-40	52-47-42	55-49-45	55-49-45
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	1-2	2-3	7-9-17	7-9-17	7-9-17	9-12-16	9-12-16	9-12-16	11-13-19	11-13-19	11-13-19	11-13-19	15-20-25	15-20-25	15-20-25
Подъем туловища и ног из положения лежа на спине (упражнение Уголок)	10-15 сек	10-15	10-15	13-18	20-24	30-35	35-40	40-45	40-45	45-50	45-50	45-50	50 сек-1 мин	50-1	50-1	1 мин и более

Уровни физического развития:

0-45% - низкий

46-65% - средний

66-85% - недостаточный

86-100% - высокий

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Предварительная диагностическая работа:

1. Консультации с врачами-специалистами ЦРБ г. Нижнеудинска и специалистами областной консультативной детской поликлиники.
2. Поиск информации в специальных источниках (медицинская литература по профилактике сколиоза и нарушении плоскостопия, по оздоровлению детей; методическая литература - по проведению занятий по физическому развитию детей разного возраста).

Форма подведения итогов: для определения динамики, эффективности занятий и уровня физического развития обучающихся используются мониторинговые исследования, методы педагогического наблюдения.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретённые в период обучения. Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья обучающихся определяются посредством мониторинга, который осуществляется инструктором по физической культуре 3 раза в год (входящий, промежуточный, итоговый мониторинг). Далее инструктор дает рекомендации родителям ребенка. Одной из форм подведения итогов являются соревнования, Дни здоровья.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2010 г.
2. 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 ГНОМЦД, 2003.
3. Чеботарёв А.В. Диагностика физического здоровья -2007 г.
4. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Сост. Н. А. Ноткина. - СПб. : Образование, 1993.
5. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М., Медицина, 1989.
6. 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.
7. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка // Дошкольное воспитание № 5 / 2004, стр66
8. Милюкова И. В. Евдокимова Т. А. Лечебная гимнастика при нарушении осанки и коррекции плоскостопия у детей. - М. : Издательство Эксмо; СПб. : Сова, 2003.
9. Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы. - Воронеж: ТЦ "Учитель", 2005.
10. Орлова С.В. Гимнастика при нарушениях опорно-двигательного аппарата. 2010 г.Иркутск.