

**Содержание**

Пояснительная записка…………………………………………………………. .2

1.Организационно-педагогические условия…………………………………….4

1.1 Формы занятий………………………………………………………………..4

1.2 Методы педагогической работы……………………………………………..5

1.3 Способы организации детей………………………………………………….5

1.4 Структура занятия…………………………………………………………….5

1.5 Материально-техническое обеспечение……………………………………..6

1.6 Формы мониторинга………………………………………………………….6

2. Учебный план…………………………………………………………………..7

3. Календарно – тематический план……………………………………………..8

Литература……………………………………………………………………….17

Приложение 1…………………………………………………………………….18

**Пояснительная записка**

В дошкольный период закладываются основы физического и психического здоровья ребенка, приобретаются жизненно важные умения и навыки. Дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой. Особый интерес вызывает у них спортивные упражнения и игры.

Предлагаемая программа «Здоровячок» разработана для детей дошкольного возраста от 5 до 6 лет имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Программа направлена на формирование у дошкольников правильного физического развития, культуры здоровья, а так же создания системы условий для профилактики нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников. Упражнения, используемые на занятиях по данной программе, могут являться базовой основой в любом виде двигательной деятельности, и сочетаются с другими видами и направлениями двигательной активности.

В основное содержание программы входят:

- упражнения различной направленности, развивающие физические

способности дошкольников;

- подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений,

что положительно сказывается на развитии оперативного мышления и

умственного развития ребенка в целом.

Учебный материал, представленный в программе, доступен старшим дошкольникам, соответствует их возрастным особенностям и, в значительной

степени, может восполнить недостаток двигательной активности.

**Актуальность программы:**

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

**Цель программы**: содействие правильному физическому развитию,

укреплению здоровья, развитию навыков управлять своим телом, расширению диапазона его двигательных способностей, формированию правильной осанки и профилактики плоскостопия у дошкольников.

**Задачи программы:**

1. развитие сенсомоторных координаций и оптимального уровня развития основных физических качеств (силы, гибкости, ловкости и выносливости);
2. укрепление мускулатуры тела, развитие и формирование правильной осанки и правильного развития сводов стопы;
3. формирование мышечного корсета;
4. выработка силовой и общей выносливости мышц туловища.

В реализации программы участвуют дошкольники, стремящиеся улучшить физическое развитие и физическую подготовленность.

Основным содержанием программы являются упражнения для профилактики плоскостопия и формирования правильной осанки, упражнения на дыхание, и подвижные игры, нацеленные на развитие у дошкольников координационных способностей.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности. Дети зачисляются в группу на основании заявления родителей (законных представителей) детей, посещающих детский сад.

**1. Организационно-педагогические условия**

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 5-6 лет.

*Срок реализации программы:* 1 год (с октября по апрель).

*Режим занятий:* занятия проводятся два раза в неделю по 25 минут.

Наполняемость группы:12 человек.

* 1. **Формы занятий:**

1. Обучающие, тренировочные (освоение нового материала и закрепление пройденного).

2. Сюжетные, включающие в себя разные виды движений, объединенные одним сюжетом.

3. В форме круговой тренировки, где группа делится на несколько подгрупп и каждая получает задания, переходя от одного вида к другому.

4. В форме эстафет и соревнований. Такие занятия усиливают воздействие на организм, предъявляя более высокие требования, как к функциональным возможностям, так и к морально-волевым качествам.

5. По интересам детей. На таких занятиях у ребенка появляется возможность выбора тех или иных видов упражнений по желанию, способствующих проявлению самостоятельности и творчества.

6. Интегрированные, включающие элементы всех форм занятий.

7. Итоговые (занятие – праздник, развлечение, представление).

**1.2 Методы педагогической работы:**

1. Метод словесного изложения.

2. Метод наглядной демонстрации.

3. Практические методы:

- повторение упражнений;

- проведение упражнений в игровой и соревновательной форме;

- метод рассеянности нагрузки (равномерное чередование нагрузки на разные мышечные группы);

- метод аналогий. Подражание движениям животных и растений (образ, поза, двигательная имитация), развитие воображения и творческих способностей;

- целостный метод упражнения;

- расчлененный метод упражнения.

**1.3 Способы организации детей:**

1. Фронтальный (выполнение заданий одновременно всеми детьми).

2. Групповой (распределение детей на подгруппы).

3. Поточный (выполнение упражнений друг за другом).

4. В парах.

5. Индивидуальный (обучение, коррекционная работа).

**1.4 Структура занятия:**

Занятия строятся, руководствуясь общими принципами.

*Подготовительная часть* включает в себя: самомассаж, дыхательные упражнения, упражнения на снятие мышечных блоков, различные виды ходьбы и бега и ползания для профилактики осанки и плоскостопия.

*Основная часть -* блок общеразвивающих и специальных упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, формирование правильной осанки и нормального свода стопы. Дети выполняют комплексы упражнений с предметами и без, осваивают новый материал, повторяют пройденный в зависимости от задач занятия. В конце основной части – подвижные игры или эстафеты. Подвижная игра и элементы спортивных игр позволяют закрепить двигательные умения и навыки, поднять эмоциональный тонус занимающихся

*В заключительной части* дети выполняют дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, стретчинг.

При подборе заданий нагрузка распределяется равномерно на разные группы мышц, вариативно меняются виды деятельности.

**1.5 Материально – техническое обеспечение**

коврики 10 шт.,

лестница для лазанья 1 шт.,

навесная лестница 1 шт.,

гимнастическая скамейка 1 шт.

степ – платформа 10 шт.,

массажные дорожки 3 шт.

гантели 20 шт.,

мячи разного диаметра 20 шт.,

гимнастические палки 10 шт.,

шнуры 10 шт.,

обручи разного диаметра 20 шт.,

скакалки 10 шт.,

полусферы (разные) 10 шт.,

фитболы 10 шт.

**1.6 Формы мониторинга**

Программа предусматривает проведение мониторинга физического развития детей 2 раза в год (на начало работы в октябре и в конце работы в мае), в котором отмечаются достижения детей в освоении программы и результаты.

Диагностика проводится в форме педагогического наблюдения, в виде мониторинга по критериям физического здоровья воспитанников без оценки в баллах. Критериями оценки являются показатели:

- высокий;

- средний;

- низкий.

Система мониторинга обеспечивает комплексный подход к оценке итоговой аттестации и позволяет оценить динамику достижений детей.

Для выявления уровня физического здоровья, педагогом заполняется таблица (Приложение № 1). Перед ее заполнением следует провести наблюдение за поведением и деятельностью дошкольника. Указанные в таблице критерии являются ориентирами для организации направленного наблюдения за детьми, а также для проведения дальнейшей образовательной работы.

**2. Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | |
| **Теоретические** | **Практические** |
| 1 | Вводное (понятия о физкультурно-оздоровительной деятельности)  Мониторинга физического развития детей (начало года) | 0,5 | 0,5 |
| 2 | Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки |  | 5 |
| 3 | Укрепление свода стопы |  | 9 |
| 4 | Укрепление мышц ног |  | 5 |
| 5 | Укрепление мышц грудного отдела |  | 5 |
| 6 | Укрепление позвоночника |  | 5 |
| 7 | Укрепление мышечного корсета туловища |  | 8 |
| 8 | Упражнения общеразвивающего воздействия |  | 8 |
| 9 | Развитие сенсомоторной координации движений и укрепление вестибулярного аппарата |  | 5 |
| 10 | Круговая тренировка |  | 3 |
| 11 | Мониторинга физического развития детей (конец года) |  | 1 |
| 12 | Итоговое, обзорно-игровое |  | 1 |
|  | Всего часов | 0,5 | 55,5 |

**3. Календарно – тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **дата** | **Тема занятия** | **Содержание** |
| **О к т я б р ь** | | | |
| 1 |  | Вводное занятие  Мониторинга физического развития детей (начало года) | Знакомство с детьми, , правила поведения на занятиях и техника безопасности во время занятий  Выявление уровня первичной физической подготовки |
| 2 |  | Упражнения общеразвивающего воздействия | Дыхательная гимнастика, самомассаж, ходьба ступающим шагом, бег в легком темпе, со сменой направления, ОРУ на развитие гибкости, ловкости, выносливости стоя и сидя на полу, канат, массажные дорожки, п.и. «Мы веселые ребята», дыхательные упражнения стоя и лежа на спине. |
| 3 |  | Укрепление свода стопы | Дыхательная гимнастика, самомассаж, ходьба на пальцах, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, ОРУ стоя и сидя на полу, массажные дорожки, шнуры. П.и. «Хвостики», расслабляющие упражнения лежа на полу |
| 4 |  | Упражнения общеразвивающего воздействия  Сюжетное занятие «Осенние приключения» | Игра-путешествие с элементами полосы препятствий и подражательными упражнениями. Обручи, скакалки, гимнастические маты, коврики. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Хождение по горизонтальному канату. П.и. «Поменяемся местами». |
| 5 |  | Развитие координации движений и укрепление вестибулярного аппарата | Дыхательная гимнастика, самомассаж, бег по кругу и врассыпную, упражнения на полусферах, на гимнастической скамейке. П. и. «Кочка, речка, дорожка», стрейчинг. |
| 6 |  | Укрепление мышц ног и укрепление позвоночника | Дыхательная гимнастика, самомассаж, ходьба на пальцах, на пятках, в полуприсяде. ОРУ с гимнастической палкой стоя и сидя на полу. П.и. «Следы». Дыхательные упражнения. |
| 7 |  | Укрепление мышц грудного отдела | Дыхательная гимнастика, самомассаж, ходьба с разным положением рук, бег по кругу с ускорением. ОРУ с обручем в разных положениях. П. и. «Летает – не летает». Упражнения на расслабление «На морском берегу» |
| 8 |  | Круговая тренировка | Разминка, разогрев мышц. 3 этапа круговой тренировки:  1 Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, 2 Хождение по горизонтальному канату, 3 Лазание по лестнице для лазания. |
| **Н о я б р ь** | | | |
| 9 |  | Упражнения общеразвивающего воздействия | Дыхательная гимнастика, самомассаж, челночный бег, бег с ускорением, ОРУ у гимнастической скамейки, П.и. «Выше земли», расслабляющие и дыхательные упражнения |
| 10 |  | Укрепление опорно-двигательного аппарата | Дыхательная гимнастика, самомассаж, ходьба с мешочком на голове, бег в легком темпе, ОРУ с гимнастической палкой стоя, сидя и лежа на полу, П. и. «Медведь и пчелы». Дыхательные упражнения. |
| 11 |  | Укрепление мышечного корсета туловища | Дыхательная гимнастика, самомассаж, Бег со сменой направления, ОРУ на фитболах, П. и. «Хвостики», расслабляющие упражнения на фитболах |
| 12 |  | Укрепление свода стопы | Дыхательная гимнастика, самомассаж, ходьба приставным шагом и бег боковым голопом, ОРУ со скакалками стоя, сидя и лежа на полу, П.и. «Лодочка», стрейчинг. |
| 13 |  | Упражнения общеразвивающего воздействия | Эстафеты на развитие ловкости и выносливости: «Поменяй предмет», «Посади картошку», «Попади в цель», «Передай мяч». Мячи, тонкие палочки, обручи, шнуры. |
| 14 |  | Упражнения на укрепление мышц ног | Дыхательная гимнастика, самомассаж, ходьба перекатом с пятки на носок, бег с ускорением, упражнения на степ-платформах, П.и. «Воробьи и вороны», расслабляющие упражнения «В осеннем лесу» |
| 15 |  | Упражнения общеразвивающего воздействия.  Сюжетное занятие «Циркачи» | Дыхательная гимнастика, ходьба по канату, с удержанием равновесия, бросание и ловля мяча, бег по наклонной доске и гимнастической скамейке, прыжки на фитболе, проползание под дугами. |
| 16 |  | Упражнения общеразвивающего воздействия | Дыхательная гимнастика, самомассаж, ходьба с выпадом вперед, «конькобежным шагом», бег с ускорением, ОРУ на растяжение мышц спины, рук и ног, стоя, сидя и лежа на полу. П.и. «Птички-невелички», расслабляющие упражнения лежа на полу. |
| 17 |  | Упражнения общеразвивающего воздействия | Дыхательная гимнастика, самомассаж, ходьба змейкой, на пальцах, упражнения на координацию движений: ползание на четвереньках, на животе и на спине, П. и. «Лягушки и цапли». |
| **Д е к а б р ь** | | | |
| 18 |  | Упражнения общеразвивающего воздействия | Дыхательная гимнастика, самомассаж, бег змейкой, по диагонали, бег врассыпную, ОРУ с мячом стоя, п.и. «Космонавты», упражнение «Расти росток» |
| 19 |  | Укрепление опорно-двигательного аппарата | Дыхательная гимнастика, самомассаж, ходьба перекрестным движением, бег с преодолением препятствия, ОРУ с обручем, П.и. «Дети и обезьны», расслабляющее упражнение «Превращение» |
| 20 |  | Упражнения общеразвивающего воздействия | Дыхательная гимнастика, разминочные упражнения, Поточное выполнение упражнений 4 этапа: 1.Хождение по полусферам, 2 хождение по мягким модулям, 3 прыжки через модули из разных положений, 4 проползание под скамейкой. |
| 21 |  | Укрепление свода стопы | Дыхательная гимнастика, самомассаж ступней, хождение по горизонтальному канату, ОРУ с гимнастическими палками, П.и. «Эквилибрист», расслабляющие упражнения для ног и ступней. |
| 22 |  | Укрепление мышечного корсета туловища | Дыхательная гимнастика, самомассаж, ходьба на пальцах, на наружном своде, с поворотом стоп пятками наружу, носками внутрь, бег с высоко поднятыми коленями , ОРУ с гантелями, П.и. «Гусеница», дыхательные упражнения. |
| 23 |  | Упражнения общеразвивающего воздействия | Дыхательная гимнастика, самомассаж, бег и ходьба со сменой направления, ОРУ на развитие силовых качеств в парах с мячами и гимнастическими палками. Расслабляющее упражнение «Снежинки» |
| 24 |  | Укрепление мышц грудного отдела | Дыхательная гимнастика, самомассаж, бег лицом вперед и спиной вперед, ОРУ со шнурами, П.и. «Мяч соседу», дыхательные упражнения |
| 25 |  | Укрепление свода стопы | Дыхательная гимнастика, самомассаж ступней, ходьба скрестным шагом на наружном крае стопы, ОРУ с маленькими мячами, П.и. «Перекати мяч», расслабляющие упражнения для ног и ступней. |
| 26 |  | Упражнения общеразвивающего воздействия  Сюжетное занятие «Зимние забавы» | Игра-путешествие по спортивным станциям. Хождение по полусферам, прыжки через модули из разных положений, проползание под скамейкой. П.и. «По своим местам», «Сделай фигуру». |
| **Я н в а р ь** | | | |
| 27 |  | Упражнения общеразвивающего воздействия | Дыхательная гимнастика, самомассаж,подводящие упражнения для обучения кувырку вперед, обучение технике кувырка вперед с поддержкой и самостоятельно (индивидуально), П.и. «Мой домик», расслабляющие упражнения, чередующиеся с дыхательными упражнениями |
| 28 |  | Укрепление мышечного корсета туловища и укрепление позвоночника | Дыхательная гимнастика, самомассаж, полоса препятствий с использованием полусфер, скамеек, каната, упражнения на релаксацию и брюшное дыхание |
| 29 |  | Упражнения общеразвивающего воздействия | Дыхательная гимнастика, самомассаж, подводящие упражнения для обучения кувырку назад, обучение технике кувырка назад с поддержкой и самостоятельно (индивидуально), П.и. «Медвежата-акробаты», расслабляющие упражнения, чередующиеся с дыхательными упражнениями |
| 30 |  | Укрепление опорно-двигательного аппарата | Дыхательная гимнастика, самомассаж, ходьба по скамейке, ОРУ с мячами стоя, сидя и лежа на полу, П.и. «Горячий мяч», расслабляющие упражнения «На морском берегу» |
| 31 |  | Укрепление свода стопы | Дыхательная гимнастика, самомассаж, ходьба на носках с высоким подниманием бедер, скользящим шагом со сгибанием пальцев, ОРУ сидя и лежа на полу, П.и. «Тише едешь, дальше будешь», дыхательные упражнения |
| 32 |  | Круговая тренировка | Разминка, разогрев мышц. 3 этапа круговой тренировки:  1 Кувырок вперед 2 лазание по гимнастической стенке вверх и вниз 3 перекат на фитболе |
| 33 |  | Упражнения общеразвивающего воздействия | Дыхательная гимнастика, самомассаж, упражнения на фитболах, П.и. «Передай мяч», расслабляющие упражнения на фитболах |
| **Ф е в р а л ь** | | | |
| 34 |  | Упражнения общеразвивающего воздействия | Дыхательная гимнастика, самомассаж, ходьба змейкой, на пальцах, упражнения на координацию движений: ползание на четвереньках, на животе и на спине, П. и. «Лягушки и цапли», стрейчинг. |
| 35 |  | Упражнения общеразвивающего воздействия | Дыхательная гимнастика, самомассаж, ОРУ с гантелями, П.и. «Мышеловка», стрейчинг |
| 36 |  | Упражнения общеразвивающего воздействия | Разминочная гимнастика, разогрев мышц, поточное выполнение упражнений 4 этапа: 1хождение по канату, 2 хождение по мягким модулям, 3 прыжки из обруча в обруч, 4 проползание под дугами, дыхательные упражнения |
| 37 |  | Укрепление свода стопы | Дыхательная гимнастика, ходьба по наклонной плоскости и по ребристой дорожке на полной ступне и на носках, бег с высоким подниманием бедра с захлестом голени, ОРУ с тонкими палочками стоя и лежа на полу, П.и. «Слепые котята», расслабляющие упражнения для ног и ступней. |
| 38 |  | Укрепление мышц ног и укрепление позвоночника | Дыхательные упражнения, самомассаж, танцевальные шаги на носках, гусиный шаг, ОРУ стоя, сидя и лежа на полу, П.и. «Мышеловка», расслабляющие упражнения на мышцы ног |
| 39 |  | Упражнения общеразвивающего воздействия  Сюжетное занятие «Наши воины идут» | Хождение по канату, хождение по мягким модулям, прыжки из обруча в обруч, проползание под дугами.  Эстафеты «Поспеши, но не урони», «Чье звено скорее соберется?» |
| 40 |  | Укрепление опорно-двигательного аппарата | Дыхательные упражнения, самомассаж, хождение с мешочком на голове, ОРУ около стены и на шведской стенке, П.и. «Лягушки и цапля», упражнение «Расти росток» |
| **М а р т** | | | |
| 41 |  | Укрепление мышечного корсета туловища | Дыхательная гимнастика, самомассаж, Бег со сменой направления, ОРУ на фитболах, П. и. «Займи домик», расслабляющие упражнения на фитболах |
| 42 |  | Укрепление свода стопы | Дыхательная гимнастика, самомассаж ступней, ходьба скрестным шагом на наружном крае стопы, ОРУ с гимнастическими палками, П.и. «Бездомный заяц», расслабляющие упражнения для ног и ступней. |
| 43 |  | Упражнения общеразвивающего воздействия | Дыхательная гимнастика, самомассаж , ходьба и бег парами, ОРУ в парах с гимнастической палкой и без предмета П.и. «Китайские пятнашки», дыхательные упражнения. |
| 44 |  | Упражнения общеразвивающего воздействия | Дыхательная гимнастика, самомассаж, ходьба по гимнастической скамейке, ОРУ на степ-платформах, П.и. «Цапли и камышовый кот», расслабляющее упражнение «Весеннее солнышко» |
| 45 |  | Укрепление опорно-двигательного аппарата | Дыхательная гимнастика, самомассаж, ходьба по скамейке, ОРУ с мячами стоя, сидя и лежа на полу, П.и. «Передай мяч», расслабляющие упражнения «Весеннее солнышко» |
| 46 |  | Укрепление мышц грудного отдела и свода стопы | Дыхательная гимнастика, самомассаж, бег лицом вперед и спиной вперед, ОРУ со скакалкой, П.и. «Лодочка», дыхательные упражнения |
| 47 |  | Упражнения общеразвивающего воздействия | Дыхательная гимнастика, самомассаж, подводящие упражнения для закрепления упражнения кувырок вперед и назад, закрепление техники кувырка вперед и назад с поддержкой и самостоятельно (индивидуально), П.и. «Медвежата-акробаты», расслабляющие упражнения, чередующиеся с дыхательными упражнениями |
| 48 |  | Упражнения общеразвивающего воздействия  Сюжетное занятие «В весеннем лесу» | Игра-путешествие с элементами полосы препятствий и подражательными упражнениями  Кувырок вперед, лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, бег лицом вперед и спиной вперед. |
| **А п р е л ь** | | | |
| 49 |  | Укрепление свода стопы | Дыхательные упражнения, ходьба скрестным шагом на наружном крае стопы,ходьба по наклонной плоскости и по ребристой дорожке на полной ступне и на носках, бег с высоким подниманием бедра с захлестом голени, ОРУ сидя и лежа на полу, П.и. «Маша и медведи», расслабляющие упражнения для стоп. |
| 50 |  | Укрепление опорно-двигательного аппарата | Дыхательная гимнастика, самомассаж, ходьба с мешочком на голове, бег в легком темпе, ОРУ с мячами стоя, сидя и лежа на полу, П. и. «Найди пару». Дыхательные упражнения. |
| 51 |  | Упражнения общеразвивающего воздействия | Дыхательная гимнастика, самомассаж, подражательная ходьба, бег в рассыпную, ОРУ с Маленькими мячами, П.и. «Собиратели жемчуга», дыхательные упражнения |
| 52 |  | Круговая тренировка | Закрепление навыков и техники выполнения упражнений, 3 этапа: 1Прыжки на фитболах, 2бег змейкой между конусами, 3прыжки из обруча в обруч |
| 53 |  | Укрепление свода стопы | Дыхательные упражнения, ходьба по наклонной плоскости и по ребристой дорожке на полной ступне и на носках, бег с ускорением, ОРУ с тонкими палочками сидя и лежа на полу, П.и. «Возьми свой предмет», расслабляющие упражнения для стоп. |
| 54 |  | Укрепление мышц ног и укрепление позвоночника | Дыхательные упражнения, самомассаж, танцевальные шаги на носках, гусиный шаг, ОРУ стоя, сидя и лежа на полу, П.и. «Мышеловка», расслабляющие упражнения на мышцы ног |
| 55 |  | Мониторинга физического развития детей (конец года) | Выявление уровня физической подготовленности детей |
| 56 |  | Итоговое занятие «Тур-поход в весенний лес» | Дыхательные упражнения, п.и. «Космонавты», упражнение «Расти росток», ходьба по наклонной плоскости и по ребристой дорожке на полной ступне и на носках, бег с высоким подниманием бедра с захлестом голени, расслабляющие упражнения на мышцы ног |

**Литература**

1. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Моргунова О.Н. Воронеж ЧП Лакоценин С.С. 2007, 176 с.
2. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников М. Просвещение 2009, 94 с.
3. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – ТЦ Сфера, 2006.-128с.
4. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми: пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры.-М.: Просвещение 2002.-110с.
5. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников.-Волгоград: Учитель, 2009.-146 с.
6. Организация работы на физиомячах большого диаметра. Учебно-методическое пособие. Лебедев Ю.А., Волкова И.В., Н.Новгород, 2008г.
7. Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка.- Санкт – Петербург: Речь., М.: Сфера, 2009.-88с.
8. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду.-М.: Издательство Скрипторий 2009.-120с.

Принят на педагогическом совете №1

01 сентября 2016 г.

Приложение 1

Таблица мониторинга выявления уровня физического здоровья детей

Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ дата обследования \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя ребенка | Признаки нарушения санки | | | | | Признаки нарушения плоско –вальгусной установки стопы | | Интерес к занятиям ФИЗО |
| Шейно-плечевой угол тупой  (не острый и не прямой). | Есть признаки Сутулости | Быстрая утомляемость | Асимметрия правой и левой половины тела. | Частые простудные заболевания (количество в год). | Ребенок «косолапит» | |
| Упор на внешнюю сторону стопы | Упор на внутреннюю сторону стопы |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |