

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
«КАМЧАТСКИЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
СЕМЬЕ И ДЕТЯМ»**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
МОДЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «НЕПОСЕДЫ»**

*Программа разработана
Кузнецовой О.В.,
инструктор по детскому
фитнесу отделения
реабилитации детей с
ограниченными
возможностями здоровья*

**г. Петропавловск-Камчатский
2020**

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ МОДЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «НЕПОСЕДЫ»

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

«Движение – это жизнь, а жизнь это есть движение» - как гласит старая поговорка. Понимание того, что движения являются самым доступным и самым эффективным лекарством, сложилось еще в глубокой древности, когда люди обнаружили, что, чтобы лишить человека энергии, нужно лишить его двигательной активности.

Мышцы, суставы и позвоночник взрослых и детей живут за счет движения, без тренировки они утрачивают способность сокращаться, становятся дряблыми, человек быстро устает, нарушается клеточное дыхание, клетки не получают нужной порции кислорода и не могут нейтрализовать токсины, находящиеся в организме.

Организм ребенка находится в состоянии развития, роста постоянного изменения. Любое воздействие, будь то условия жизни, питание, игры, занятия физкультурой, медицинские мероприятия, оказывает на него гораздо большее влияние, чем на организм взрослого, уже сформировавшегося человека.

Основы здоровья и гармоничного развития, как известно, закладываются в детстве, в период активного роста, когда формируются и совершенствуются все системы организма. Дошкольный и младший школьный возраст особенно важен в этом отношении. Это время наиболее интенсивного развития, освоения огромного объема информации, воспитания привычек и жизненных установок, становления ребенка, как личности.

Именно в детстве развиваются основные двигательные навыки, такие как ходьба, бег, прыжки; формируется осанка, умение управлять своим телом; проявляются такие черты характера, как инициативность, настойчивость, самостоятельность.

Новизна, особенность программы

В настоящее время занятия детским фитнесом является инновационным направлением в укреплении здоровья детей. Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» - соответствовать, быть в хорошей форме) – в более широком смысле слова – это общая физическая подготовленность организма.

Детский фитнес включает в себя не просто спортивные занятия, а занятия, которые проводятся в игровой форме и включают в себя элементы гимнастики, аэробики, логофитнеса, звероаэробики, занятия на фитболах, и другие направления.

Дети с особенностями в развитии также нуждаются в полноценном и доступном физическом развитии.

У большинства детей с особенностями в развитии наблюдаются сочетания различных отклонений в состоянии здоровья, им свойственны относительно низкие двигательные возможности, поэтому часто отдают предпочтение однообразным позам, малоподвижны. Или, наоборот, чрезмерно расторможены, гиперактивны.

Как правило, у них отмечается существенное отставание в двигательном развитии, нарушения крупной и мелкой моторики, нарушение сенсомоторной интеграции, нарушения высших психических функций.

Однако такие особенности здоровья не являются противопоказанием к физкультурно-оздоровительным занятиям.

Занятия по физическому развитию детей с особенностями, если оно организовано правильно и учитываются все особенности здоровья, способствует только улучшению психофизического статуса и способствует более успешной социальной адаптации детей в социуме.

Практическая значимость

В результате занятий дети с особенностями в развитии:

- укрепят опорно-двигательный аппарат,
- улучшат физические способности: координация движений, сила, выносливость, скорость
- увеличат свою двигательную активность
- приобщаться к активному и здоровому образу жизни
- приобретут уверенность в себе

Принципы формирования программы:

1.Принцип постепенного усложнения заданий и речевого материала с учетом «зоны ближайшего развития»;

2.Принцип соблюдения интересов ребёнка: определяет позицию специалиста, который призван решать проблему ребёнка с максимальной пользой и в интересах ребёнка;

3.Принцип вариативности: предполагает создание вариативных условий для получения реабилитационной помощи детям, имеющим различные недостатки в физическом и психическом развитии;

4. Принцип коррекционно-развивающей деятельности, который опирается на исправление и преодоление психических и физических недостатков, формирование нравственных качеств и психических процессов.

5. Принцип самостоятельности ребенка: ребенок должен сам сделать все, на что он способен к данному моменту. Если лишить человека возможности набираться опыта или делать за него то, что он может сделать сам, он не сможет естественно и гармонично развиваться.

6. Принцип терпения: является компонентом успешного содействия двигательному развитию. Всегда легче и быстрее сделать что-то самому, чем ждать, пока это сделает ребенок. Но если не давать ребенку действовать самому, он так и останется зависимым, так и не научится управлять своим телом и не станет сильнее.

7. Принцип новизны: важно сделать так, чтобы ребенку не надоедало повторять одно и то же.

8. Принцип индивидуального подхода: во избежание переутомления детей инструктор должен осуществлять индивидуальный подход к дозировке физических нагрузок на занятия, применяя все способы регулирования физических нагрузок путем изменения исходного положения, количества повторений упражнений, темпа, уменьшения или увеличения амплитуды движения, введения дыхательных и стимулирующих упражнений.

Цель: содействие увеличению двигательной активности и улучшение психофизического статуса детей с ограниченными возможностями здоровья и РАС, социализация детей посредством физкультурно-оздоровительных занятий по детскому фитнесу и включения в активную спортивную среду.

Задачи:

- развитие общей и мелкой моторики;
- развитие чувства ритма, согласованности движений с музыкой;
- развитие умения ориентироваться в пространстве и ощущать свое тело;
- улучшение психофизического статуса;
- создание пространства детско-взрослого взаимодействия с учетом ведущей деятельности ребенка;
- формирование устойчивого интереса к занятиям по физическому развитию у детей и их родителей;
- оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) детей с ограниченными возможностями здоровья по вопросам реабилитации, социализации и физическому развитию детей.

Целевая группа дети от 4-х до 10-ти лет с ограниченными возможностями здоровья и РАС, при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий физической нагрузкой.

Для посещения группы необходимо наличие справки от педиатра.

Срок реализации - 3 месяца

Режим занятий: от 2 до 5 раз в неделю.

Формы работы: групповая и индивидуальная, а также совместные занятия с родителями детей.

Формы занятий

групповые и индивидуальные занятия с детьми по освоению и выполнению упражнений;

подвижные игры;

элементы спортивных игр

занятия- консультации педагог-ребенок-родитель.

Методы реализации

- наглядной демонстрации;

- словесный метод;

- практический метод;

- закрепления навыка выполнения двигательного действия.

Виды деятельности

физические упражнения;

корректирующие упражнения;

подвижные игры, элементы спортивных игр;

сенсорные игры.

Методы работы

1. Метод игры (театрализация, игротритмика, игрогимнастика, музыкально-ритмическая гимнастика).

2. Метод демонстрации: дети учатся, наблюдая за показом движений инструктора.

3. Метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения двигательными навыками.

4. Метод звуковых и пространственных ориентиров: дополнительный сенсорный (звуковой) стимул закрепляет усвоение навыка и развивает речь.

5. Метод озвучивания: комментирование вслух своих действий, четко и достаточно громко проговаривая слова.

6. Метод упражнения (многократные повторения движений).

7. Метод похвалы.

8. Метод физической помощи.

Ожидаемый результат

- приобретение новых двигательных навыков,

- совершенствование общей и мелкой моторики

- улучшение координационно-моторных навыков

- развитие чувства ритма, умения двигаться под музыку,

- снижение уровня тревоги, напряжения, гиперактивности,

-повышение статуса общего психосоматического состояния, улучшение настроения, получение радостных ощущений от двигательной активности,

- укрепление детско-родительских отношений, через развитие осознанного подхода в необходимости физического развития своего ребенка.

- формирование потребности вести здоровый образ жизни.

Мониторинг

- Сравнение результатов анкетирования родителей до начала занятий в группе и по окончанию занятий.
- Наблюдение за изменением психофизического статуса ребенка.
- Беседа с семьей, отдельными ее членами о физических и психологических достижениях ребенка.

Показатели оценивания

- способность ребенка соблюдать режимные моменты и требования инструктора во время занятия;

- способность ребенка заниматься в коллективе сверстников;

- освоение детьми новых движений и правильность выполнения упражнений;

- координационно-моторные навыки и равновесие;

- чувство ритма: выполнение движений под счет, согласованность движений с музыкой;

- самостоятельность в выполнении заданных движений;

- эмоциональный фон во время занятия и после;

- с желанием или нежеланием занимается,

- способность выполнять инструкции во время занятия,

- проявление самостоятельности,

- правильность выполнения движений.

Методика оценивания

При оценке двигательной активности детей применяются методические рекомендации Т. И. Тарасовой.

Тематический план

№	Раздел (название раздела, темы)	Форма занятия	Кол-во занятий
	Гимнастика «Здоровые спинки»		6
	Комплекс «Ровная спинка»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс «Волшебная палочка»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс «Прямая осанка»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс «Я сильный»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс «Укрепление мышц пресса»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс «Общеоздоровительная гимнастика»	Групповая или индивидуальная	
	Лого – аэробика	Групповая или индивидуальная	6
	Комплекс «Веселый воробей»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс «Робот и его друзья»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс «Солнышко»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс «Паровоз»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс «Зайка»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс «Гуси – лебеди»	Групповая или индивидуальная	
	Занятия: STEP BY STEP		6
	Комплекс «Балерина»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс «Цапля»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс «Юла»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс «Березка»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс «Стойкий оловянный солдатик»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс «Ловкачи»	Групповая или индивидуальная	
	Занятия: BABY TOP		6

Комплекс: «Забавные животные»	Групповая или индивидуальная	
Комплекс: «Веселые друзья»	Групповая или индивидуальная	
Комплекс: «Шалунишки»	Групповая или индивидуальная	
Комплекс: «Мы спортсмены!»	Групповая или индивидуальная	
Комплекс: «Веселый зоосад»	Групповая или индивидуальная	
Комплекс: «Мячик»	Групповая или индивидуальная	
Занятия на фитболе		5
Комплекс: «Лодочка»	Групповая или индивидуальная	
Комплекс: «Самолетик»	Групповая или индивидуальная	
Комплекс: «Фитбол и я – лучшие друзья!»	Групповая или индивидуальная	
Комплекс: «Веселый мяч».	Групповая или индивидуальная	
Комплекс: «Мяч – помощник!»	Групповая или индивидуальная	
Занятия: BABY GAMES		5
Комплекс: «Такие разные фигуры!»	Групповая или индивидуальная	
Комплекс: «Давай сравним предметы по высоте и длине»	Групповая или индивидуальная	
Комплекс: «Учимся ориентироваться»	Групповая или индивидуальная	
Комплекс: «Заяц»	Групповая или индивидуальная	
Комплекс: «Кинезиологический»	Групповая или индивидуальная	
ИТОГО		34

Содержание

Раздел 1. Гимнастика «Здоровые спинки» - 6 ч.

Общеразвивающие упражнения, направленные на формирование красивой осанки, развитие гибкости и силы.

Раздел 2. «Лого – фитнес» – 6 ч.

Физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший. Развивает координацию движений и речь ребенка.

Раздел 3. Step by step – 6 ч.

Освоение навыков равновесия.

Раздел 4. Baby top – 6 ч.

Занятия на формирование свода стопы, развитие навыков правильной ходьбы.

Раздел 5. Фитбол – 5 ч.

Гимнастика на больших разноцветных мячах, развивает опорно-двигательный аппарат.

Раздел 6. BABY GAMES – 5 ч.

Игровые занятия направлены на развитие сенсомоторных навыков, включают в себя игры и упражнения на развитие моторики и сенсорных представлений.

Методическое обеспечение

Программа;

методические рекомендации к программе;

конспекты занятий по направлениям работы;

оценка двигательной активности детей по методике т. и. тарасовой;

показатели физической активности детей с 4 до 10 лет;

протокол физической подготовленности детей;

индивидуальная карта физической подготовки ребенка;

протокол наблюдения за двигательной активностью и особенностями детей в начале посещения группы «непоседы» и по окончании посещения;

анкета для родителей детей, посещающих группу «непоседы» в начале занятий;

анкета для родителей детей, посещающих группу «непоседы» по окончании посещения в группе.

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проходят в спортивном зале

Оборудование

коврики

мячи

обручи

скакалки

фитболы

скамейки

палки гимнастические

балансиры

балансировочная платформа bosu

массажные мячи

массажные кочки

тактильные диски

активные кольца

игра «парашют»

разметка руки-ноги

дорожка для профилактики плоскостопия

игра «кегли»

игра «кочки»

игра «рыбалка»

игра «мягкие модули»

кубики

дуга для подлезания

сенсорные мешочки для равновесия

набор для подвижных игр

игра «кольцеброс»

мягкий тоннель

разнообразное игровое оборудование: куклы, кубики, шарики, конструкторы, пирамидки и т.д.

фонотека: подборка музыкальных произведений

тренажер «диск».

Список литературы

Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.

Асачева Л.Ф., О.В. Горбунова «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста» - Санкт – Петербург: Детство – пресс, 2012

Гаврилова В.В. «Занимательная физкультура» - Волгоград: Учитель, 2008.

Лебедева А.Н. «Развития сенсомоторики детей старшего дошкольного возраста»: М: Школьная пресса, 2004

Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

Подольская Е.И. «Комплексы лечебной гимнастики для детей 5 – 7 лет» - Волгоград: Учитель, 2008

Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4-7 лет «Кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок» - Волгоград: Учитель, 2008.

Тарасова Т. А., «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ» – М.: ТЦ Сфера, 2005-175с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ «НЕПОСЕДЫ»

У большинства детей с особенностями в развитии наблюдаются сочетания различных отклонений в состоянии здоровья, им свойственны относительно низкие двигательные возможности, поэтому часто отдают предпочтение однообразным позам, малоподвижны. Или, наоборот, чрезмерно расторможены, гиперактивны.

Как правило, у них отмечается существенное отставание в двигательном развитии, нарушения крупной и мелкой моторики, нарушение сенсомоторной интеграции, нарушения высших психических функций.

Однако такие особенности здоровья не являются противопоказанием к физкультурно-оздоровительным занятиям.

Занятия по физическому развитию детей с особенностями, если оно организовано правильно и учитываются все особенности здоровья, способствует только улучшению психофизического статуса и способствует более успешной социальной адаптации детей в социуме.

Структура занятий

1. Подготовительная (разминочная) часть 5- 7 минут

Упражнения на подготовку организма детей к выполнению упражнений основной части занятия;

2. Основная часть (15-20 минут).

Блок физических упражнений, направленных на укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки, формирование свода стопы, освоение навыков равновесия, координации, сенсорное развитие, мелкой моторики, зрительно-двигательной координации, ловкости, развитие свойств психики (внимания, сообразительности, ориентировке в пространстве).

3. Заключительная часть (5-7 минут). Постепенное снижение нагрузки,

обучение релаксации, дыхательным упражнениям, психогимнастике для коррекции эмоционального состояния, самомассажу биологически активных точек.

Тематический план

№	Раздел (название раздела, темы)	Форма занятия	Кол-во занятий
	1. Гимнастика «Здоровые спинки»		6
	Комплекс «Ровная спинка»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс «Волшебная палочка»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс «Прямая осанка»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс «Я сильный»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс «Укрепление мышц пресса»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс «Общеоздоровительная гимнастика»	Групповая или индивидуальная	
	Лого – аэробика	Групповая или индивидуальная	6
	Комплекс «Веселый воробей»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс «Робот и его друзья»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс «Солнышко»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс «Паровоз»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс «Зайка»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс «Гуси – лебеди»	Групповая или индивидуальная	
	Занятия: STEP BY STEP		6
	Комплекс «Балерина»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс «Цапля»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс «Юла»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс «Березка»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс «Стойкий оловянный солдатик»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс «Ловкачи»	Групповая или индивидуальная	
	Занятия: BABY TOP		6
	Комплекс: «Забавные животные»	Групповая или индивидуальная	

	Комплекс: Веселые друзья»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс: «Шалунишки»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс: «Мы спортсмены!»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс: «Веселый зоосад»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс: «Мячик»	Групповая или индивидуальная	
	Занятия на фитболе		5
	Комплекс: «Лодочка»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс: «Самолетик»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс: «Фитбол и я – лучшие друзья!»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс: «Веселый мяч».	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс: «Мяч – помощник!»	Групповая или индивидуальная	
	Занятия: BABY GAMES		5
	Комплекс: «Такие разные фигуры!»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс: «Давай сравним предметы по высоте и длине»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс: «Учимся ориентироваться»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс: «Заяц»	Групповая или индивидуальная	
	Комплекс: «Кинезиологический»	Групповая или индивидуальная	
	ИТОГО		34

Физическая подготовленность проверяется по 6 основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, выносливости, координации, гибкости, силы. После обследования анализируются показатели каждого ребёнка и сопоставляются с нормативными данными.

Тесты по физической подготовленности позволяют определить физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость); сформированность двигательных умений и навыков.

Предлагается **перечень тестов** общих для дошкольников и школьников.

1. Тест на определение скоростных качеств:

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Цель: определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Методика: в забеге участвуют не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперёд и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

2. Тест на определение координационных способностей:

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.

Цель: определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3*10 м.

Методика: в забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Марш!» бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.

3. Тест на определение выносливости:

Выносливость - способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Выносливость - определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Цель: определить выносливость в непрерывном беге за 6 минут у детей школьного возраста и в беге до утомления у детей дошкольного возраста.

Методика: Бег можно выполнять в спортивном зале. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию инструктора занимаются подсчётом кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчёта беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин. бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Заранее разметить дистанцию- линию старта и половину дистанции. Инструктор по физическому воспитанию бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно

выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребёнок.

4. Тест на определение 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.

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

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

5. Тест на определение гибкости:

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

Цель: определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке у детей дошкольного возраста и из положения стоя на полу у детей школьного возраста.

Методика: Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Наклон вперёд из положения сидя на полу: на полу мелом наносится линия А -Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

6. Тест на определение силовых способностей:

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

Цель: определить силу в подтягивание на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80см.) у девочек школьного возраста; метание мешочков у детей (150-200гр.) дошкольного возраста.

Методика: По команде «Начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идёт в зачёт. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Метание мешочка правой (левой) рукой способом «из-за спины через плечо». Встать за контрольную линию, бросить мешок с песком как можно дальше. Засчитывается лучший бросок.

Во время тестирования важно учитывать:

- 1.индивидуальные возможности ребёнка;
- 2.особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ 1

Фамилия, имя вашего ребенка _____

Ответьте пожалуйста на вопросы, поставив «+» там, где вы считаете нужным.

№	Вопрос	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
1	Вы считаете себя активным человеком и достаточно времени уделяете своей двигательной активности.			
2	Вы придерживаетесь в воспитании ребенка определенного режима.			
3	Вы стремитесь к здоровому образу жизни			
4	Вы делаете вместе с ребенком утреннюю гимнастику			
5	Вы каждый день достаточно гуляете со своим ребенком.			
6	Во время прогулки вы играете с ребенком.			

7	Вы заинтересованы в том, чтобы ваш ребенок развивался физически развитым, потому что считаете это важным.			
8	Вы следите за осанкой ребенка			
9	Вы получаете удовольствие от проведенного времени со своим ребенком			
10	Вы считаете себя достойным примером для подражания для своего ребенка.			

СПАСИБО ЗА ОТВЕТЫ!

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ 2

Фамилия, имя вашего ребенка _____

Дата заполнения анкеты _____

Ответьте пожалуйста на вопросы, поставив «+» там, где вы считаете нужным.

№	Вопрос	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
1	Вы считаете, что занятия в группе «Непоседы» благотворно сказались на общем самочувствие ребенка.			
2	Вы посещали занятия вместе с ребенком в группе.			
3	Ваш ребенок приобрел новые двигательные навыки после посещения группы			
4	Ваш проведенный с ребёнком досуг дома стал более качественным.			
5	Вы стали более внимательным к развивающей среде для вашего ребенка дома			
6	Вы придерживаетесь распорядка дня			
7	Вы делаете вместе с ребенком утреннюю гимнастику			
8	Вы внимательно относитесь двигательному развитию ребенка			
9	Вы считаете себя достойным примером для подражания для своего ребенка.			
10	Ваш ребенок хотел бы еще раз прийти на занятия в группу			

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«НЕПОСЕДЫ»

для детей с ограниченными возможностями здоровья от 4 до 10 лет
срок реализации 3 месяца

Оглавление

1. Гимнастика «Здоровые спинки»

2. Занятия: «Лого - аэробика»

3. Занятия: STEP BY STEP

4. Занятия: BABY TOP

5. Занятия на фитболе

6. Занятия: BABY GAMES