

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №3 города Белогорск

ПРИНЯТО
педагогическом совете
протокол № 1
29.08 2022г.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МАДОУ ДС №3
Млынарчук Г.В.
приказ № 135 от 29.08 2022г.

Дополнительная
образовательная общеразвивающая
программа
«Здоровячок»
на 2022-2023 учебный год

Направленность: физическая
Возраст обучающихся: 2-3 года
Срок реализации: 1 год
Количество часов: 36 часов
Уровень программы: ознакомительный

Составитель: Квач Надежда Александровна
инструктор по физической культуре

г. Белогорск
2022

Оглавление

1.Комплекс основных характеристик программы.

- 1.1.Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3.Учебный план
- 1.4. Содержание учебного плана
- 1.5. Планируемые результаты

2.Комплекс организационно – педагогических условий.

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2.Условия реализации программы.
- 2.3.Список литературы

1.Комплекс основных характеристик программы.

1.1.Пояснительная записка

Ежегодно медицинской сестрой МАДОУ ДС №3 проводятся обследования, направленные на комплексную оценку состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей детей. В результате данной работы было выявлено увеличение числа детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в 2016г. - 7% в сравнении с 2017 г. – 5%).

АКТУАЛЬНОСТЬ

Актуальностью данной программы является то, что в возрасте 3-5 лет свод стопы и осанка имеют неустойчивый характер и поддаются изменениям как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости от физического воспитания. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата в целом. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно–кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам.

В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется специальным упражнениям по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей, а также не все родители достаточно вооружены необходимыми знаниями и практическими навыками в вопросах профилактики и коррекции данных нарушений. Своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата для формирования правильного свода стопы и осанки, является наиболее значимым фактором создания данной программы.

Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Занятия в кружке «Здоровячок» дадут возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

В ее основу легли следующие программы и технологии:

- «Истоки: Базисная программа развития ребенка-дошкольника», Парамоновой Л.А. и др.;
- «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой;
- «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)», Пензулаевой Л.И.

Дополнительная общеразвивающая программа основывается на положениях основных законодательных и нормативных актах Российской Федерации:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05 2015 №996-р).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 г. №613н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
- Постановление Правительства Амурской области от 15.04.2020 г. № 221 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования в Амурской области».
- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020.
- Примерные требования к программе дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки от 11.12.2006№06-1844).

Новизна программы

Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также несет профилактический характер.

Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки. Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание, которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

Практическая значимость. Упражнения одно из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

Ожидаемый результат

- знать о здоровой осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки;
- выполнять упражнения общей физической подготовки;
- выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);

Отличительная особенность данной Физические упражнения используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы. Тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Она уникальна в своем роде: особых приспособлений не надо, достаточно шаговой скамейки и мяча. Мяч подойдет любой от теннисного, до футбольного.

Адресат программы. Программа предназначена для детей 2-3 лет, проявляющих интерес к двигательной активности и физическому совершенствованию. На обучение принимаются все желающие. Набор проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей посещающих детский сад. Обучение по программе бесплатное. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, во второй половине дня.

Направленность: физкультурно - спортивная

Уровень программы: стартовый.

Форма обучения очная.

Форма организации образовательного процесса групповая. Количество обучающихся в группе минимальное – 10 человек, максимальное – 15 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

Режим занятий. Занятия проходят один раз в неделю в соответствии с программой с детьми младшего дошкольного возраста продолжительностью 10-15 мин.

Структура занятия

В занятии выделяются 3 части: вводная, основная, заключительная.

1.2. Цели и задачи программы.

Основными **целями** данной программы являются - содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия и коррекция дефектов осанки и свода стопы (если они уже есть), а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки.

Задачи программы.

1. Формирование и закрепление навыков правильной осанки;
2. Укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы;
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
4. Формирование мышечного корсета;
5. Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
6. Воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.

Методы и формы организации занятий:

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции.

Используются следующие средства:

- Теоретические сведения;
- Бег, ходьба, передвижения;
- Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
- Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
- Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без:

в положении стоя;

в положении сидя;

в положении лежа на спине и животе;

упражнения в положении стоя на четвереньках;

1.Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;

2.Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;

3.Упражнения на расслабление;

4.Дыхательные упражнения;

5.Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

1.3.Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		Формы аттестации/контроля
		Теория	Практ.	
1	Основы знаний и умений, теоретические знания о важности формирования правильной осанки и правильного свода стопы.	2	0	Показ, объяснение, похвала, беседа

2	Подвижные игры: 1) подвижные игры целенаправленного характера 2) подвижные игры тренирующего характера	2	4	Наблюдение, беседа,
3	Обучение правильному дыханию, дыхательные упражнения	2	4	Наблюдение, беседа,
4	Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки:	2	4	Наблюдение, беседа,
5	Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия	2	4	Наблюдение, беседа,
6	Аутогенная тренировка, релаксация	0	2	Наблюдение, беседа,
7	Самомассаж стоп.	2	2	Наблюдение, беседа,
	Проведение контрольных мероприятий:	0	2	Мониторинг
9	Итоговое открытое занятие	0	2	Мониторинг
	Итого:	12	24	

Содержание учебного плана

1. Введение. Правила ТБ.

Теория: Основы знаний и умений, теоретические знания о важности формирования правильной осанки и правильного свода стопы.

2. *Теория:* Подвижные игры: подвижные игры целенаправленного характера, подвижные игры тренирующего характера

Практика: «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч», «Пятнашки елочкой», «Вышибалы на четвереньках», «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек» и др. «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др.

3. *Теория:* Обучение правильному дыханию, дыхательные упражнения

Практика: Дыхание при выполнении упражнений. Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания, Упражнения: «Обнимая себя», «Насос», «Наклон назад, обнимая себя», «Выпад, обнимая себя», «Насос – наклон назад, обнимая себя» и др.

4. *Теория:* Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки

Практика: Упражнения в положении в ходьбе, беге, стоя и сидя, в положении на четвереньках, лежа, с предметами и без, с использованием гимнастической стенки, скамеек, фитболов. Ходьба с предметом на голове.

Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных.

5. *Теория:* Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия

Практика: Упражнения для стопы в ходьбе, беге, прыжках, на месте, сидя на стульчиках, скамейке, с использованием предметов и без них, с использованием шведской стенки, каната.

6. *Теория:* Аутогенная тренировка, релаксация

Практика: Релаксационные упражнения.

7. *Теория:* Самомассаж стоп.

Практика: Ходьба по массажным коврикам, канатам, катание стопой мячей-ежиков, палок, гантелек и других предметов

8. *Теория:* Проведение контрольных мероприятий:

Практика: мониторинг

9. *Теория:* Итоговое открытое занятие

Практика: мониторинг

1.5. Планируемые результаты

Требования к уровню подготовки занимающихся к концу года:

Знания:

Ребенок должен знать параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Также должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

Навыки и умения:

Проверять осанку у стены, у зеркала; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Личностные качества:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

Если ребенок занимается больше года, то соответственно совершенствует все эти качества, навыки и умения.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года

Начало	Окончание учебного года	Продолжительность
---------------	--------------------------------	--------------------------

учебного года		учебного года
01.09.2022	31.05.2023	36 недель (180 дней)

Сроки и продолжительность учебных периодов

Учебный период	Начало и окончание полугодия	Количество учебных недель по 5-дневной учебной недели	Праздничные дни
1 полугодие	01.09.2022-28.12.2022	17 недель (85 дней)	04.11.2022
2 полугодие	10.01.2023-31.05.2023	19 недель (95 дней)	23.02.2023 08.03.2023 02.05.2023 09.05.2023

Сроки и продолжительность каникул

Каникулы	Начало и окончание каникул	Количество каникулярных дней
Зимние	29.12.2022-09.01.2023	12 дней

2.2 Условия реализации программы

1. Учебно-методическое обеспечение программы Данная программа предусматривает сочетание традиционных (словесных, наглядных, практических) и инновационных методов обучения (проблемное изложение, репродуктивный метод и т.д. Применение различных форм организации образовательного процесса, фронтальных, групповых и индивидуальных форм обучения.

Формы занятий: вводное занятие, практические занятия, занятия по систематизации знаний, занятия по контролю знаний, умений навыков, комбинированные формы занятий. Для достижения цели и задач программы предусматриваются современные педагогические и информационные технологии:

- практико-ориентированный метод обучения;
- здоровьесберегающие технологии;
- личностно-ориентированные технологии;
- игровые технологии;
- ИКТ

2. Информационно - методическое обеспечение программы (электронные образовательные ресурсы, информационные технологии, внутренние и внешние сетевые ресурсы). Видео и аудио сопровождение (мелодии, песни, физкультминутки, динамические паузы).

3. Кадровое обеспечение Педагог, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее

профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

4. Материально-технические (пространственные) условия реализации программы

1. Физкультурный зал
2. Мячи разного размера
3. Гантели
4. скакалки
5. Музыкальный центр
6. Мультимедийный проектор.

Форма аттестации.

Форма отслеживания и фиксации результатов

Виды и формы контроля

- физические умения;
- степень самостоятельности и уровень проявления физических способностей в процессе поиска игры и упражнения с цифрами, знаками, геометрическими фигурами.

Формы выявления, фиксации и предъявления результатов:

Способы и формы выявления результатов	Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
Беседа, наблюдение, дидактическая игра, конкурсы, соревнования, открытые и итоговые занятия.	Отзывы детей и родителей, фото и видео.	Открытые занятия

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования:

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование;
- медицинский контроль.

Метод педагогического наблюдения.

Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

Тестирование.

Динамику развития физических качеств дошкольников позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год - в сентябре, перед началом цикла занятий и в мае – после прохождения программы.

Тестирование осанки:

Оценивается уровень развития физических качеств – ребенку предлагается пройти проверочные тесты, определяющие:

- гибкость позвоночника;
- силы мышечных групп спины;
- силы мышечных групп живота;
- силы мышечных групп плечевого пояса

Исследование силовых качеств мышечных групп туловища	
Определение статической работоспособности мышц спины	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой, необходимо максимально поднять туловище и удерживать в этом положении. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статической работоспособностью мышц спины. Измерение следует проводить до появления качательных движений туловища измерение прекратить.
Определение силы мышц живота	Ребенок находится в положении лежа на спине на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок должен поднять туловище до угла 30 градусов в плоскости пола. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статическую работоспособность мышц живота. Измерение проводить до появления качательных движений.
Определение динамической работоспособности мышц спины	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой из этого положения, ребенок делает максимально возможное количество подъемов туловища до максимального разгибания его в удобном ритме.
Определение динамической работоспособности мышц живота	Ребенок находится в положении лежа на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок без помощи рук должен сесть и вернуться в исходное положение, причем сделать это максимально возможное количество раз в удобном ритме.
Определение подвижности позвоночника	
Сгибание (подвижность позвоночника вперед)	Наклоняясь вперед, ребенок должен достать плоскость пола у первого пальца стопы. Во время этого движения колени не должны сгибаться. Если ребенок не достает поверхности пола, то сантиметровой лентой измеряется расстояние от концевой фаланги первого пальца стопы.
Разгибание (подвижность позвоночника назад)	Сантиметровой лентой измерить расстояние от остистого отростка 7-го шейного позвонка до начала межягодичной складки. Ребенок должен наклониться назад, при этом движении ноги должны оставаться прямыми, в этом положении ребенка измерить то же расстояние. Разница между первым и вторым измерением будет соответствовать подвижности позвоночника назад.
Наклон в сторону (подвижность позвоночника вправо, влево)	Сантиметровой лентой измерить расстояние от концевой фаланги 3-го пальца выпрямленной кисти до плоскости пола у наружной лодыжки стопы, рука прижата к бедру. Наклонить туловище вправо (влево) , ноги при этом движении должны быть прямыми, пятки не отрывать от пола, туловище не должно отклоняться ни вперед ни назад. Правая (левая) рука скользит по наружно - боковой поверхности бедра. Повторить первое измерение. Разница между первым и вторым

	измерениями будет соответствовать подвижности позвоночника вправо (влево).
--	--

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Формы контроля
1	сентябрь			2	Основы знаний и умений, теоретические знания о важности формирования правильной осанки и правильного свода стопы.	Физ. зал	Показ, объяснение, похвала, беседа
2	Октябрь			6	Подвижные игры: 1) подвижные игры целенаправленного характера 2) подвижные игры тренирующего характера	Физ. зал	Наблюдение, беседа,
3	ноябрь			6	Обучение правильному дыханию, дыхательные упражнения	Физ. зал	Наблюдение, беседа,
4	декабрь			6	Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки:	Физ. зал	Наблюдение, беседа,
5	январь			6	Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия	Физ. зал	Наблюдение, беседа,
6	февраль			2	Аутогенная тренировка, релаксация	Физ. зал	Наблюдение, беседа,
7	март			4	Самомассаж стоп.	Физ. зал	Наблюдение, беседа,
8	апрель			2	Проведение контрольных мероприятий:	Физ. зал	Мониторинг
9	май			2	Итоговое открытое занятие	Физ. зал	Мониторинг

Список используемой литературы для педагогов:

1. Авторский коллектив под руководством Парамоновой Л.А. «Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования» — 5-е изд. — М.: ТЦ Сфера, 2014.
2. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» — М.: УЦ «Перспектива», 2011.
3. Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
4. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
5. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
6. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
7. Г.В. Каштанова «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 —е изд., испр. и доп. — М.: АРКТИ, 2007.
8. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
9. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» — Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
10. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» — М.: ТЦ Сфера, 2012.
11. Кареева Т.Г. «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
12. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.
13. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста
14. средствами физического воспитания: Учебное пособие» - Челябинск:УралГАФК,1999.
15. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» — М.: ТЦ Сфера, 2007.
16. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ». — М.: ТЦ Сфера, 2005. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
18. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
19. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
20. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
21. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
22. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.

Таблица мониторинга уровня развития физических качеств занимающихся в кружке "Здоровячок"														ПРИЛОЖЕНИЕ 1.			
№	ФИО ребенка	Дата рождения	№ группы	Исследование силовых качеств мышечных групп туловища								Определение подвижности позвоночника					
				Определение статической работоспособности мышц спины		Определение силы мышц живота		Определение динамической работоспособности мышц спины		Определение динамической работоспособности мышц живота		Сгибание (подвижность позвоночника вперед)		Разгибание (подвижность позвоночника назад)		Наклон в сторону (подвижность позвоночника вправо, влево)	
				С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	
21																	
22																	
Условные обозначения - С - сентябрь, М - май				Инструктор по физкультуре _____ / Гулецкая О.Н. /													

Карта медицинского контроля		ПРИЛОЖЕНИЕ 2.	
ФИО ребенка _____		Дата рождения _____	
Дата зачисления в кружок "Здоровячок" _____			
Данные исследования			
Диагностика	дата исследования _____	дата исследования _____	
Диагностирование осанки			
Позвоночник (прямой или имеет искривления, их степень и место расположения)			
Уровень плеч, углов лопаток, сосков (ровный или имеет отклонения, их степень)			
Глубина треугольников талии (симметричная или имеет отклонения, их степень)			
Симметрия рельефов при наклоне вперед (ровный или имеет отклонения, степень, в какую сторону)			
Изгибы позвоночника (соответствуют норме или имеют отклонения, в каком отделе, степень)			
Диагностика свода стопы.			
Постановка стопы (стопы параллельны или имеют отклонения, косолапость, степень)			
Оценка снашиваемости обуви (соответствует ли норме)			
Оценка отпечатка стоп (наличие отклонений к уплощению или вальгусной стопе, степень)			