

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования по физическому развитию «Тропинка здоровья» (далее Программа) разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными физическими особенностями детей старшего дошкольного возраста. В основу положены методики «Оздоровительные занятия с детьми 5-6 лет» М.Ю. Картушиной и «Занятия на тренажерах в детском саду» Н.Ч. Железняк.

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная.

Обучение детей по данной Программе сопутствует физическому развитию и оздоровлению детей. Программа предоставляет воспитанникам возможность приобщения к прекрасному миру физической культуры и спорта, позволяет детям расти и развиваться не только физически, но и духовно.

Существующие программы физического развития не включают в себя занятия на тренажерах и физкультурные сказки. Поэтому и возникла потребность создать программу «Тропинка здоровья».

Новизна Программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как физическая культура, здоровье, занятия на тренажерах, занятия по мотивам художественной литературы, музыка.

Ее отличительными особенностями является: активное использование игровой деятельности для организации физкультурного процесса.

Актуальность Программы

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей - непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и другие. В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей и предупреждает респираторные заболевания.

В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. С этой целью была создана программа дополнительного образования «Тропинка здоровья», которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а так же формирование потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности.

Во время занятий оздоровительной физической культурой с дошкольниками важно удовлетворение их естественной потребности в движении и ощущении «мышечной активности». При этом особое внимание следует обратить на развитие интереса детей к занятиям физкультурой. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали использовать различные физкультурно-оздоровительные тренажеры, так как они интересны детям. Современные тренажеры отвечают основным педагогическим требованиям:

- учитывают особенности образного восприятия дошкольников;
- доступны всем детям, независимо от уровня их физической подготовленности;
- способствуют укреплению разных групп мышц и всего организма в целом, достаточно просты и удобны в обращении.
- соответствуют ростовым характеристикам детей и их функциональным возможностям.
- конструкции тренажеров соответствуют условиям эксплуатации в закрытых помещениях.

Кроме того, эти занятия значительно повышают эмоциональный тонус, активизируют познавательную деятельность, воспитывают выдержку, решительность, дисциплинированность, любознательность, воображение, формируют умение бережно обращаться с пособиями, управлять своим поведением и общаться со сверстниками, так как непереносимым условием работы на тренажере- соблюдение техники безопасности, предупреждающих травматизм детей.

Педагогическая целесообразность Программы обусловлена важностью физического образования, использования познавательных и воспитательных возможностей физкультурных занятий, формирования у обучающихся представлений о здоровом активном образе жизни, творческих способностей, нравственности.

Программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию к учебной деятельности в учреждении, возрастных особенностях детей.

Нормативно-правовое обеспечение Программы:

- Закон РФ «Об образовании» № 273 – ФЗ от 29.12.12 .
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155)
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05.2013г. №26).
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844;

Организационно-правовое обеспечение Программы:

- Образовательная программа учреждения.
- Устав образовательного учреждения.
- Положение о платных дополнительных образовательных услугах МБДОУ «Детский сад № 452 «Родничок»

Цель: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, содействие гармоничному физическому развитию и закаливанию организма с помощью физкультурных сказок и тренажеров.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование привычки к здоровому образу жизни, интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями, в том числе на тренажерах;
- овладение приемами страховки при занятиях на тренажерах;

- овладение двигательными умениями и навыками в соответствии с возрастом;
- развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- воспитание самостоятельности и активности детей во время работы на тренажерах;
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, укрепление мышц спины, брюшного пресса, ног, рук;
- развитие эмоционально-волевой сферы и игровой деятельности;
- обучение детей расслаблению и восстановлению организма после физической нагрузки и эмоционального возбуждения;
- формирование нравственных качеств личности (умение дружить, чувства уважения, доброты, самокритичности).

Отличительная черта Программы - планирование занятий в сюжетно-игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

Данная программа реализуется в течение 1 года для детей старшего дошкольного возраста, рассчитана на 64 занятия, 2 занятия в неделю продолжительностью 25 минут.

Формы и режим занятий.

Основными формами занятий являются:

- учебно-тренировочные занятия на тренажерах;
- групповые сюжетно-игровые оздоровительные занятия.

1 раз в неделю проводятся групповые сюжетно-игровые занятия, 1 раз в неделю - учебно-тренировочные занятия на тренажерах. Итоговое занятие с участием родителей проводится в конце учебного года.

Ожидаемые результаты.

- Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.
- Дети знают и выполняют правила здорового образа жизни, с удовольствием выполняют физические упражнения, занимаются на тренажерах.
- Дети знают и выполняют правила при самостоятельной работе на тренажерах. владеют основными движениями в соответствии с возрастом.
- У детей отмечается прирост показателей развития физических качеств.
- У детей отмечается стройная осанка, крепкие мышцы.
- Дети умеют расслаблять свой организм после физической нагрузки
- Дети эмоциональны, любят играть в подвижные игры, правильно заниматься на тренажерах; уважают друг друга, умеют дружить, помогать сверстникам и взрослым, правильно оценивать свои достижения.

Формы подведения итогов реализации Программы:

- итоговое занятие с участием родителей;
- участие детей в детских спартакиадах, соревнованиях;

- участие детей в физкультурных праздниках;
- выступления детей на открытых мероприятиях;
- контрольные занятия.

Содержание программы.

Упражнения общей направленности.

Включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц, упражнения на дыхание и массаж. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся, оказывают профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребёнка.

Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они способствуют формированию правильной осанки, формируют навыки коллективных действий.

Общеразвивающие упражнения вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку. ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячами, мешочками, обручем, скакалкой), а так же с использованием простейших тренажеров (гантелей, резиновых колец, ортопедических мячей-фитболов, с массажным мячом, резиновыми эспандерами, медболами, на деревянных полусферах, воздушных балансирах).

Пальчиковые игры и упражнения не только совершенствуют ловкость и точность движений, но и улучшают внимание, память, помогают научиться терпению, вырабатывают усидчивость. Это прекрасный стимул для развития творческих способностей детей, пробуждающий воображение и фантазию. Исследования показали, что уровень развития детской речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук.

Упражнения на растягивание и расслабление мышц способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие.

Упражнения на дыхание - специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, поэтому дыхательные упражнения – обязательная составляющая занятий.

Массаж включает приемы самомассажа со вспомогательными средствами — роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, которые используются в сочетании с физическими упражнениями. Массажер для ног - средство эффективного массажа. Оказывает достаточно мощное тонизирующее общеразвивающее действие.

Упражнения специальной направленности.

Включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия. Это специальные упражнения для укрепления мышц стопы, голени, бедра, таза, спины, брюшного пресса, грудной клетки. Они выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, мешочками, обручем, скакалкой), так и без предметов из исходного положения лежа на спине, животе, сидя прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках. Например:

«Велосипед». И.п. лежа на спине, ноги вытянуты рядом, руки под шею. Подтянуть ноги к животу и имитировать езду на велосипеде.

Подвижные игры.

Особое место в программе занимают подвижные игры и элементы соревнования. Они помогают решать важные задачи воспитания, обучения детей, прививают умение правильно управлять своими движениями, дисциплинированного и сознательного отношения к занятиям. Непременным условием победы в игре, соревновании должна быть хорошая осанка всех членов команды или её большинства. Правильный подбор подвижных игр и элементов соревнования позволяет эмоционально скрасить деятельность детей и поднимает интерес к систематическим занятиям.

Музыкальное сопровождение занятий.

Музыка и движение органически связаны между собой содержанием и формой. Музыкальное сопровождение всегда вызывает произвольную моторную реакцию. Использование музыки – средство повышения эффективности физических упражнений, помогает сделать занятие ярким и эмоционально насыщенным, средство для создания ощущения психологической комфортности. Музыка способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Для занятий собрана и постоянно расширяется фонотека для сопровождения всех видов упражнений (общеразвивающих, релаксационных), а также подвижных игр.

Занятия с использованием тренажеров

Тренажеры используются в общеразвивающих упражнениях и на специальных занятиях на тренажерах.

В общеразвивающих упражнениях используются простейшие тренажеры:

- мячи-фитболы;
- роллеры,
- массажные мячи,
- резиновые эспандеры,
- медболами,
- деревянные полусферы,
- воздушные подушки.

Происходит постепенное усложнение упражнений на тренажерах - от самых простых к более сложным. Вместе с тем разнообразятся виды движений за счет введения новых тренажеров и времени работы на них.

Во время занятий на тренажерах используются следующие виды детских **тренажеров**:

- Велотренажер. На велотренажере для повышения уровня тренированности мышц постепенно изменяется натяжение педалей и увеличивается время работы.

- Батут. Упражнения усложняются от простых прыжков до прыжков с поворотом вокруг своей оси, прыжков на скакалке.
- Гребля. Для повышения уровня тренированности мышц постепенно изменяется натяжение рычага и увеличивается время работы.
- Бегущая по волнам. Постепенно увеличивается время и темп работы.
- Степпер. Постепенно увеличивается время и темп работы.
- Тренажер лыжника. Постепенно увеличивается количество повторений и темп работы.
- Беговая дорожка. Постепенно увеличивается натяжение дорожки, время и темп выполнения.
- Диск здоровья. Постепенно увеличивается время.
- Гимнастическая скамья. Увеличивается время и количество повторений упражнений.

Весь период обучения дошкольников работе на тренажерах можно разделить на три этапа.

На первом этапе обучения проводится ознакомление с тренажерами, а также первоначальное разучивание упражнения с ними. Это необходимо для того, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажере в частности. С этой целью педагог использует показ, объяснение и практическое апробирование тренажера самими детьми.

На втором этапе упражнение на тренажере разучивается углубленно. Инструктор уделяет внимание технике выполнения упражнения.

На третьем этапе происходит закрепление навыка выполнения упражнений на тренажерах и совершенствование техники выполнения.

Структура занятий с использованием тренажеров традиционная и включает вводную, основную и заключительную части.

Вводная часть — разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. Ей отводится до 3—5 минут.

Основная часть включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажерах и подвижную игру. С целью развития у дошкольников чувства ритма, артистичности, творческих способностей может быть использовано музыкальное сопровождение. После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажерах. Способ организации детей — круговая тренировка. По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, психогимнастические этюды, а также упражнения на релаксацию. После завершения круговой тренировки педагог организует подвижную игру.

Третьей, заключительной части занятия на тренажерах отводится не более 3-4 минут. Она включает элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения-релаксации, игровые упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, игр и упражнений для развития творческих способностей детей.

Методика мониторинга достижения детьми результатов освоения Программы

Оценка физического развития и физических качеств основывается на мониторинге М.Ю. Карпушиной, Т.А. Тарасовой, Н.А. Гукасовой, М.А. Руновой. Мониторинг заполняется в соответствии с картой оценки эффективности педагогических воздействий Ю.А. Афонькиной

Название теста	Описание теста	5-6 лет
Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются на весу.	40-45 сек.
Силовая выносливость мышц спины	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в таком положении.	45-50 сек
Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.	Дев:4-7 Мал:7-10
Статическое равновесие	И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки - вдоль туловища. Удержать равновесие как можно дольше.	дев: 25-35 мал:30-40
На определение ловкости «Полоса препятствий»	-бег по гимнастической скамейке (5 м); -прокатывание мяча между предметами (6 шт), на расстоянии 50 см; - подлезание под дугу (высота 40 см). Дается 3 попытки. Засчитывается лучший результат.	сек
Тест на двигательную память «Обезьянка»	Серия из 9 движений: - поднять прямые руки в стороны, - вверх, - наклониться. - выпрямиться, - поднять руки вперед, - присесть. - встать прямо, опустив руки, - круговое вращение головы, - обхватить руками плечи.	Высокий, средний, низкий
Тест на праксис позы пальцев «Послушные пальчики»	Серия из движений мелкой моторики: - «иголка» (показать указательный палец), - кулак, - «кольцо» (соединить указательный и большой палец), - «коза» (выставить вперед мизинец и указательный палец, средний и безымянный поддерживать большим), - «бык» (выставить вперед указательный палец и мизинец. Остальные пальцы прижать к ладони)	Высокий, средний, низкий

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса (автор Н. А. Гукасова).

Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

Игровая ситуация: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

Тест для определения силовой выносливости мышц спины (автор Н. А. Гукасова).

Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

Игровая ситуация: «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».

Тест для определения статического равновесия (автор М.А. Рунова).

Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Игровая ситуация: «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»

Тест на двигательную память - игра «Обезьянка».(Автор М.Ю.Картушина)

Детям предлагается запомнить и повторить серию из нескольких движений.

Обезьянкой быть хочу,
Что покажешь, повторю.

Серия из 9 движений:

- поднять прямые руки в стороны,
- вверх,
- наклониться.
- выпрямиться,
- поднять руки вперед,
- присесть.
- встать прямо, опустив руки,
- круговое вращение головы,
- обхватить руками плечи.

Оценка результата:

Высокий уровень: уверенное воспроизведение последовательности движений после 1-3 показов не менее 7 движений.

Средний уровень: снижение объема запоминания движений на 2 элемента, единичные ошибки с возможностью самостоятельной коррекции.

Низкий уровень: невозможность усвоения и воспроизведения серии движений при любых условиях (неоднократном показе и подсказках).

Тест на праксис позы пальцев – игра «Послушные пальчики»

(Автор М.Ю.Картушина)

Детям предлагают посмотреть, запомнить и выполнить серию из движений мелкой моторики, показать. Какие у них послушные пальчики. Движения выполняют сначала одной рукой, затем другой:

- «иголка» (показать указательный палец),
- кулак,
- «кольцо» (соединить указательный и большой палец),
- «коза» (выставить вперед мизинец и указательный палец, средний и безымянный поддерживать большим),
- «бык» (выставить вперед указательный палец и мизинец. Остальные пальцы прижать к ладони).

Оценка результата:

Высокий уровень: безошибочное выполнение серии движений каждой рукой.

Средний уровень: 1-2 ошибки с самокоррекцией при переносе программы на другую руку.

Низкий уровень: многочисленные ошибки, несмотря на активную помощь педагога.

Оценка освоения результатов программы:

- низкий
- средний
- высокий

Методика оценки эффективности педагогических воздействий по Ю.А.Афонькиной

1. Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость.

Мониторинговые показатели

«1» - Высокий уровень эффективности педагогических воздействий. Самостоятельно и точно выполняет упражнения. Движения сформированы.

«2» - средний уровень эффективности педагогических воздействий. Упражнения выполняет, но нуждается в руководстве взрослого. Успешнее действует в организованной, чем в самостоятельной, деятельности. Отдельные действия выполняет неуверенно.

«3» - Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Движения выполняет неуверенно. При помощи взрослого движения выполняются относительно более качественно.

«4» - Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Многие движения не сформированы. Нарушен правильный образ движений.

Высокий уровень: уверенное воспроизведение последовательности движений после 1-3 показов не менее 7 движений.

Средний уровень: снижение объема запоминания движений на 2 элемента, единичные ошибки с возможностью самостоятельной коррекции.

Низкий уровень: невозможность усвоения и воспроизведения серии движений при любых условиях (неоднократном показе и подсказках).

Тест на праксис позы пальцев – игра «Послушные пальчики»

(Автор М.Ю.Картушина)

Детям предлагают посмотреть, запомнить и выполнить серию из движений мелкой моторики, показать. Какие у них послушные пальчики. Движения выполняют сначала одной рукой, затем другой:

- «иголка» (показать указательный палец),
- кулак,
- «кольцо» (соединить указательный и большой палец),
- «коза» (выставить вперед мизинец и указательный палец, средний и безымянный поддерживать большим),
- «бык» (выставить вперед указательный палец и мизинец. Остальные пальцы прижать к ладони).

Оценка результата:

Высокий уровень: безошибочное выполнение серии движений каждой рукой.

Средний уровень: 1-2 ошибки с самокоррекцией при переносе программы на другую руку.

Низкий уровень: многочисленные ошибки, несмотря на активную помощь педагога.

Оценка освоения результатов программы:

- низкий
- средний
- высокий

Методика оценки эффективности педагогических воздействий по Ю.А.Афонькиной

1. Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость.

Мониторинговые показатели

«1» - Высокий уровень эффективности педагогических воздействий.

Самостоятельно и точно выполняет упражнения. Движения сформированы.

«2» - средний уровень эффективности педагогических воздействий.

Упражнения выполняет, но нуждается в руководстве взрослого. Успешнее действует в организованной, чем в самостоятельной, деятельности. Отдельные действия выполняет неуверенно.

«3» - Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Движения выполняет неуверенно. При помощи взрослого движения выполняются относительно более качественно.

«4» - Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Многие движения не сформированы. Нарушен правильный образ движений.

2. Приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения (содержание движений определяется Образовательной программой).

Мониторинговые показатели

«1» - Высокий уровень эффективности педагогических воздействий.

Самостоятельно и точно выполняет движения. Движения сформированы.

«2» - Средний уровень эффективности педагогических воздействий. Основные движения выполняет, но нуждается в руководстве взрослого. Успешнее действует в организованной, чем в самостоятельной, деятельности. Отдельные действия выполняет неуверенно.

«3» - Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Движения выполняет неуверенно. При помощи взрослого движения выполняются относительно более качественно.

«4» - Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Многие движения не сформированы. Нарушен правильный образ движений.

3. Приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующей развитию крупной и мелкой моторики обеих рук.

Мониторинговые показатели

«1» - Высокий уровень эффективности педагогических воздействий.

Четко и координированно выполняет мелкомоторные движения (упражнение «Послушные пальчики») и основные движения как знакомые, так и новые по показу и инструкции; уверенно дифференцирует правую и левую руку; последовательно осуществляет сложные движения при выполнении по образцу, словесной инструкции, плану, имеет высокую точность незнакомых движений, выполняемых по образцу, создает творческое сочетание движений.

«2» - Средний уровень эффективности педагогических воздействий.

Четко и координированно выполняет мелкомоторные и основные движения, уверенно дифференцирует правую и левую руку; большинство движений выполняет правильно, проявляет старание, движения достаточно координированные; нарушает последовательность сложных движений при выполнении по образцу, словесной инструкции, плану; имеет невысокую точность незнакомых движений, выполняемых по образцу; затрудняется в создании творческого сочетания движений.

«3» - Низкий уровень эффективности педагогических воздействий.

Большинство простых движений сформированы, мелкомоторные движения недостаточно сформированы; выделяет правую и левую руку, но иногда путает при выполнении деятельности; неуверенно выполняет сложные движения, особенно незнакомые; затрудняется в выполнении незнакомых и знакомых движений по плану, словесной инструкции; не проявляет старания, координация движений недостаточная; без помощи взрослого не может создать творческое сочетание движений.

«4» - Низкий уровень эффективности педагогических воздействий.

Выделяет правую и левую руку, но часто путает при выполнении деятельности; не все простые основные движения сформированы; мелкомоторные движения неловкие, неkoordinированные; сложные движения не освоены.

4. Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с

правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений.

Мониторинговые показатели

«1» - Высокий уровень эффективности педагогических воздействий.
Выполняет правильно.

«2» - Средний уровень эффективности педагогических воздействий.
Выполняет правильно, но нуждается в напоминании взрослого, его контроле.

«3» - Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Выполняет часто неправильно, несмотря на помощь взрослого.

«4» - Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Выполняет неправильно, помощь взрослого существенно не влияет на выполнение.

5. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Мониторинговые показатели

«1» - Высокий уровень эффективности педагогических воздействий.

Потребность в двигательной активности сформирована, испытывает удовольствие от движения, целесообразно организует свою двигательную активность, осмысленно относится к точности и правильности выполнения движений, осознанно выполняет все виды движений, следя за их качеством. Способен произвольно расслабляться и мобилизовываться, контролировать тонус мышц конечностей, туловища, лица, шеи; двигательные качества сформированы, контролирует качество выполнения движения.

«2» - Средний уровень эффективности педагогических воздействий.

Потребность в двигательной активности проявляет, но самостоятельно не организует, она возникает стихийно, не всегда следит за точностью и правильностью движений, самостоятельно контролирует свою двигательную деятельность преимущественно в знакомой обстановке. Способен произвольно расслабляться и мобилизовываться, но испытывает трудности контроля тонуса мышц конечностей, туловища, лица, шеи.

«3» - Низкий уровень эффективности педагогических воздействий.

Потребность в двигательной активности ярко не проявляется, однако участвует в двигательной деятельности по предложению взрослого или сверстника, хотя интерес к ней сохраняется недолго; не контролирует качество своих движений, затрудняется в произвольном расслаблении и мобилизации, испытывает трудности контроля тонуса мышц конечностей, туловища, лица, шеи; часто не контролирует качество, выполнение движений.

«4» - Низкий уровень эффективности педагогических воздействий.

Избегает участия в двигательной деятельности, сам ее не иницирует. Не стремится научиться выполнять движения лучше или научиться новым движениям, четкость и правильность выполнения движений низкие; движения плохо координированные; не контролирует выполнение движений.

6. Становление ценностей здорового образа жизни; овладение его элементарными нормами и правилами (содержание ценностей определяется Образовательной программой).

Мониторинговые показатели по Афонькиной Ю.А.

«1» - Высокий уровень эффективности педагогических воздействий.

Имеет четкие представления о правилах и нормах. Большинство правил соблюдает сам, остальные - с помощью взрослого.

«2» - Средний уровень эффективности педагогических воздействий.

Имеет представления о некоторых правилах поведения и нормах, соблюдает их с помощью взрослого или по его напоминанию.

«3» - Низкий уровень эффективности педагогических воздействий.

Представления о правилах и нормах нечеткие. Правила соблюдает с существенной помощью взрослого.

«4» - Низкий уровень эффективности педагогических воздействий.

Представления о правилах поведения в быту не сформированы. Правила соблюдает с существенной помощью взрослого. Может проявлять негативизм в ситуации, когда взрослый требует выполнения правил.

Учебно-тематический план занятий на тренажерах

мес	Тема	Количество часов
октябрь	Мониторинг, техника безопасности	2
	1.Упражнения с фитболом; 2.знакомство с тренажерами зала	4
ноябрь	1. упражнения с роллером, массажным мячом, на доске для пресса.	4
	развлечение с использованием тренажеров	1
декабрь	Круговая тренировка с использованием знакомых тренажеров	1
	1.упражнения с резиновым эспандером, 2.круговая тренировка «Бегущий по волнам», «Гребля», «Тренажер лыжника»;	4
январь	1.упражнения с медболом, 2.круговая тренировка с использованием всех тренажеров	4
февраль	1.упражнений на деревянных полусферах 2.Работа на тренажерах	4
Март	1.упражнения на воздушных балансирах с эспандерами; 2.Работа на тренажерах	4