

	Коррекционно – профилактические и оздоровительные мероприятия	
понедельник	1. Велотренажер, «педали». 3-4 мин 2. Массаж БАТ по Уманской. 2-3 мин 3. Упражнения «Ладшки на полу». 3-4 мин 4. « Рассказываем пальчиками стихи». 2-4 мин 5. Дыхательные упражнения. 1-3 мин 6. Тест осанки «Машенька» профилактика нарушений осанки 3-5 мин 7. Гимнастика для глаз. 1-2 мин 8. Игры коррекционные.(логоритмика) 8-10 мин	
вторник	1. Динамометр «Босик» упражнения для верхних конечностей. 2-3 мин 2. Упражнения на велотренажере. 2-3 мин 3. Упражнения с мячиками. 3-4 мин 4. Гимнастика для глаз. 1-2 мин 5. Дыхательные упражнения. 1-2 мин 6. «Волшебные перчатки». 3-4 мин 7. Тест осанки «Машенька» профилактика нарушений осанки 3-5 мин 8. Логоритмика. Игры коррекционные. 10-12 мин	
среда	1. Тест осанки «Машенька» профилактика нарушений осанки 1-2 мин 2. Упражнения на дыхание, психогимнастика. 2-3 мин 3. Упражнения с педалями. до 4-5 мин 4. Ходьба по следам. 1-3 мин 5. Игры с утяжелителями. 4-6 мин 6. Мячики – ёжики. 2-4 мин 7. Гимнастика для глаз. 2-3 мин 8. Игры коррекционные. 8-10 мин	
четверг	1. Тест осанки «Машенька» профилактика нарушений осанки 2-3 мин 2. Упражнения на дыхание (речевая гимнастика). 3-4 мин 3. Ходьба по следам с раздражителями. 3-4 мин 4. Упражнение – собери палочки по образцу. до 5 мин 5. Тапочки с бусинками. 5-10 мин 6. Динамометр «Босик» упражнения для верхних конечностей. 3-5 мин 7. Упражнения для слуха. 3-5 мин	
пятница	1. Тест осанки «Машенька» профилактика нарушений осанки 2-4 мин 2. Упражнения на развитие внимания - «следы с сюрпризом». 5-8 мин 3. «Ладшки на стене». 1-4 мин 4. Упражнения на закрепление вестибулярного аппарата (овальный коврик). 1 мин 5. Логоритмика. до 10 мин 6. Игольчатая дорожка. 1,5-2 мин 7. Упражнения для слуха. 3-4 мин	
Итого	175 мин = 2 часа 55 мин	

2 неделя	Коррекционно- профилактические мероприятия	
понедельник	1. «Ладшки с пуговицами». 2. «Овальный коврик» перед сном. 3. Упражнения для формирования правильной осанки (ходьба с пред-ми на голове) 1-2 м. 4. Тест осанки «Машенька» профилактика нарушений осанки 5. «Волшебные перчатки». 6. Упражнения для слуха. 7. Упражнения для развития внимания. 8. Тест осанки «Машенька» профилактика нарушений осанки	4-5 мин 0,2-0,4 мин 3-4 мин 4-7 мин 5-7 мин 2-3мин 2-4 мин 3-5 мин
вторник	1. Упражнения с утяжелителями. 2. Тест осанки «Машенька» профилактика нарушений осанки 3. Упражнения с мячиками. 4. Расскажи стихотворение руками. 5. Мячики – ёжики. 6. Упражнения для глаз. 7. Перчатки с сюрпризом.	4-5 мин 3-5 мин 4-5 мин 4-5 мин 4-5 мин 4-5 мин 2-5мин
среда	1. Речевая гимнастика. 2. Упражнение «Ладшки на стене». 3. Упражнения «Волшебные точки». 4. Упражнения на развитие мелкой моторики. 5. Мячики с наполнителями. 6. Упражнения для слуха. 7. Овальный коврик.	2-3 мин 2,5-4 мин 1-3 мин 5-7 мин 2-4 мин 4-5 мин 0,5-3 мин
четверг	1. «Поймай рыбку» - координация движений. 2. Дыхательная гимнастика. 3. Велотренажеры. 4. Овальный коврик. 5. «Волшебные тапочки» 6. Упражнения для слуха. 7. Тест осанки «Машенька» профилактика нарушений осанки	5-7 мин 1-3 мин 5-4 мин 0,2- 0,5 мин 3-4 мин 3-4 мин 1,5-4 мин
пятница	1. «Педали» со следами. 2. Упражнения «Ладшки» - фиксированные на стене. 3. Психо-эмоциональная гимнастика. 4. Динамометр «Босик» упражнения для верхних конечностей. 5. Попади в цель. 6. Ладшки с пуговицами. 7. Упражнения для глаз. 8. Тест осанки «Машенька» профилактика нарушений осанки	3-4 мин 2-4 мин 2-3 мин 3-4 мин 3-5 мин 2-3 мин 2-3 мин 1-2 мин
Итого	188 мин = 3 часа 08 мин	

3 неделя	Коррекционно -профилактические и оздоровительные мероприятия	
понедельник	1. Ходьба с предмет. на голове. 2. Упражнения «Ладшки на полу». 3. «Следы с сюрпризом». 4. Тест осанки «Машенька» профилактика нарушений осанки 5. Игры на мелкую моторику. 6. Мини баскетбол. 7. «Педали» с трафаретками.	2-4 мин 2-3 мин 4-2 мин 1-2 мин 5-8 мин 5-8 мин 2-5 мин
вторник	1 Динамометр «Босик» упражнения для верхних конечностей. 2. Тест осанки «Машенька» профилактика нарушений осанки 3. Велотренажеры. 4. «Следы фиксированные». 5. Упражнения-игры с утяжелителями в п/и. 6. Дыхательная гимнастика. 7. Волшебные перчатки. 8. Овальный коврик.	4-5 мин 2-4 мин 7-9 мин 1-2 мин 7-9 мин 2-3 мин 1-3 мин 0,2-0,5 мин
среда	1. Тест осанки «Машенька» профилактика нарушений осанки 2. Игры с утяжелителями. 3. Упражнения «Ладшки на полу». 4. Овальный коврик. 5. Дорожка со следами. 6. Мячи – великаны. 7. Упражнения для глаз. 8. Игровые упражнения по желанию.	1-2 мин 3-4 мин 2-4 мин 0,2-0,4 мин 2-3 мин 2-4 мин 2-3 мин 7-10 мин
четверг	1. Упражнения для верхних конечностей. 2. Дорожка – «внимание». 3. Упражнение для пальцев: «Расскажи стихотворение руками». 4. Упражнения с палочками и мячиками с наполнителями. 5. Психогимнастика (дыхание), точечный массаж У. 6. Попади в цель. 7. Упражнения для глаз. 8. Коррекционные игры.	3-4 мин 1-2 мин 4-5 мин 2-3 мин 1-2,5 мин 5-6 мин 1-2 мин 5-8 мин
пятница	1. Упражнения для глаз. 2. Упражнения на педалях со следами. 3. Игры на формирование правильной осанки (с предметами на голове). 4. Моторика «Кто быстрее закрутит винтики, головки». 5. «Волшебные тапочки». 6. Перчатки с сюрпризом. 7. Велотренажер со следами трафаретками.	2-3 мин 3-4 мин 5-8 мин 4-7 мин 4-7 мин 3-4 мин 2-3 мин
Итого	171 мин= 2 часа 51 мин	

4 неделя	Коррекционно профилактические и оздоровительные мероприятия	
понедельник	1. Упражнения для глаз. 2. Овальный коврик. 3. Велотренажеры. 4. «Поймай рыбку» - координация движений. 5. «Ладочки на стене» - ритмическая гимнастика. 6. «Волшебные тапочки». 7. «Мячики - ёжики». 8. Тест осанки «Машенька» профилактика нарушений осанки Итого:	1-2 мин 0,3-1 мин 4-5 мин 4-6 мин 4-5 мин 3-5 мин 3-5 мин 2-5 мин 36 мин
вторник	1. Упражнения для глаз. 2. Тест осанки «Машенька» профилактика нарушений осанки 3. Пальчиковая гимнастика. 4. «Тапочки с сюрпризом». 5. «Найдем дорожку». 6. «Дорожка следов на внимание». 7. Дыхательная гимнастика. 8. Силачи упражнения для верхних конечностей. Итого:	2-3 мин 2-4 мин 4-5 мин 1-3 мин 2-4 мин 3-4 мин 1-2,5 мин 5-6 мин 34 мин
среда	1. «Педали с трафаретом». 2. Упражнения на дыхание, массаж по Уманской. 3. «Дорожка следов с сюрпризом». 4. Велотренажеры. 5. Игры с утяжелителями. 6. Динамометр «Босик» упражнения для верхних конечностей. 7. Мячики – ёжики. Итого:	4-5 мин 1-1,5 мин 1-2 мин 4 мин 5-7 мин 1-2 мин 2-3 мин 35 мин
четверг	1. Упражнения для слуха. 2. Тест осанки «Машенька» профилактика нарушений осанки 3. Овальный коврик. 4. Дорожка с сюрпризом. 5. Волшебные тапочки «с педалями». 6. Попади в цель. 7. Ходьба с предметами на голове Итого:	1-3 мин 3-4 мин 2-3 мин 2-4 мин 3-4 мин 4-5 мин 4-6 мин 29 мин
пятница	1 Динамометр «Босик» упражнения для верхних конечностей. 2. Ходьба с предметами на голове. 3. Упражнения на дыхание, массаж по Уманской 4. «Волшебные мячики». 5. «Волшебные рюкзачки». 6. Перчатки с сюрпризом. 7. Ладочки на полу. Итого:	3-6 мин 3-4 мин 1-2 мин 1-3 мин 4-5 мин 3-5 мин 2-3 мин 28 мин
Итого: неделя месяц	165 мин = 2 часа 45 мин 858 мин = 11 часов 39 мин	

1. Тест «Осанка» с тренажером «Машенька», периодическое ношение рюкзака, режим разгрузки позвоночника, в течение дня в группе составляет ежедневно – от 30 - 35 минут;
2. Дневной сон с соблюдением ортопедического режима под наблюдением педагога 2 – 2,20 минут;

3. Ходьба по овальному коврику после дневного сна с упражнениями 2-3 минуты;
4. Упражнения для глаз – в режиме разгрузки позвоночника на занятиях, перед занятиями 2-3 минуты
5. Упражнения для развития и повышения слухового восприятия 1-3 минуты;
Итого время коррекционной работы в целом составляет:

За неделю - 815 минут = 13 часов 35 минут

За месяц - 3260 минут = 54 часа 20 минут

Критерии диагностики по уровню формирования двигательных навыков и мотивационных установок в здоровом образе жизни.

Высокий уровень:

1. Ребенок самостоятельно использует атрибуты, для усовершенствования физических качеств, знает функциональное назначение и цель.
2. Понимает значимость достигнутых результатов, ориентируясь на количественные показатели.
3. Реализует сформированные, с учетом индивидуальных возможностей, умения и навыки в повседневной жизни при выполнении навыков самообслуживания.
4. Осознает свои возможности при выполнении определенных физических упражнений, может аргументировать полученные достижения или причину их затруднений.
5. Контролирует осанку во всех видах деятельности.
6. Стремится оказывать помощь взрослым, сверстникам, которые испытывают затруднения.

Средний уровень:

1. Ребенок требует помощи взрослого во время выполнения упражнения на тренажерах, для усовершенствования двигательных навыков, знает какой тренажер необходимо использовать.
2. Ярко выражено стремление увеличить количественные показатели, желая превзойти результаты своего сверстника или приблизить свои результаты к результатам сверстника.
3. Требуется помощь со стороны взрослых, при реализации недостаточно

сформированных навыков, с учетом индивидуальных возможностей, в повседневной жизни, при выполнении навыков самообслуживания.

4. Мотивирует, при помощи взрослого, уровень достигнутых результатов стремится их изменить в лучшую сторону.
5. Контроль осанки, чаще всего, при напоминании взрослого.
6. По просьбе педагога оказывает помощь сверстникам, взрослым.

Низкий уровень:

1. Ребенок выполняет упражнения или указания при помощи взрослого и с нежеланием.
2. Во время выполнения упражнений ориентируется на игровой процесс, не понимая значимость качества их выполнения.
3. Низкий уровень мотивации получение высоких результатов, их необходимость реализации в повседневной жизни.

ПОЛОЖЕНИЕ
о Всероссийском педагогическом конкурсе «Педагогический проект».

Общие положения.

1. Настоящее положение о Всероссийском педагогическом конкурсе «Педагогический проект» (далее Конкурс) определяет порядок организации и проведения Конкурса, порядок участия в Конкурсе и определения победителей и призеров.
2. Учредителями Конкурса являются Центр дистанционного образования «**Прояви себя**» и редакция интернет-портала **www.pedkonkurs.ru**.

3. Всероссийские педагогические конкурсы проводятся 4 раза в течение учебного года. График проведения педагогических конкурсов указан в разделе "График конкурсов" на сайте **www.pedkonkurs.ru**.

Цели и задачи Конкурса.

Цель: Представление и популяризация педагогического опыта работников образования, способствование повышению эффективности и интенсификации образовательного процесса в условиях модернизации образования через широкое использование возможностей компьютерных информационных технологий.

Задачи:

- Представление опыта использования компьютерных информационных технологий в различных режимах образовательной деятельности.
- Повышение уровня информационной культуры и компетентности педагогов.
- Популяризация опыта проектной деятельности педагогов.

Участники Конкурса.

Принять участие в Конкурсе могут педагогические работники любых образовательных учреждений (детские сады, дома детского творчества, школы, гимназии, лицеи, ССУЗы, ВУЗы и т.д.). Педагогический стаж, категории и нагрузка значения не имеют. Участие может быть индивидуальным, а также совместным.

Сроки проведения Конкурса.

Конкурс проводится с 01 января 2014 года по 31 марта 2014 года в два этапа.

1 этап, 01.01.2014-24.03.2014, регистрация участников, приём конкурсных работ по электронной почте: pedkonkurs@pedkonkurs.ru.

2 этап, 25.03.2014-31.03.2014, работа жюри, определение 1 победителя и 3 призёров Конкурса. Подведение и публикация итогов.

Порядок участия.

Для участия в Конкурсе необходимо до начала 2-го этапа (до 25.03.2014) подать заявку на участие, заполнив форму регистрации на сайте **www.pedkonkurs.ru**. В форме регистрации Вам необходимо указать:

- Ваш e-mail для обратной связи (например, osipova@yandex.ru);
- Название педагогического конкурса (выбирается из списка). Если Вы желаете принять участие в нескольких конкурсах, то Вам необходимо подать несколько заявок;
- ФИО педагога (полностью). Если в конкурсе примут участие несколько педагогов с одной конкурсной работой, то необходимо подать заявку на каждого педагога отдельно;
- Должность педагога;
- Почтовый индекс образовательного учреждения;
- Субъект РФ, в котором находится образовательное учреждение педагога (например, Пермский край);
- Адрес образовательного учреждения (с указанием населённого пункта), в котором работает педагог.
- Сокращённое наименование образовательного учреждения (например, МАОУ СОШ №45 г. Барнаула).

Участник считается зарегистрированным после получения по электронной почте письма от редакции интернет-портала pedkonkurs.ru с подтверждением регистрации.

Адреса электронной почты участников (e-mail) на сайте не публикуются и необходимы для отправки информационных писем (о регистрации, завершении конкурсов, публикации итогов и т.д.) от редакции интернет-портала pedkonkurs.ru.

ФИО, должности и наименования образовательных учреждений конкурсантов публикуются на сайте **www.pedkonkurs.ru** в разделе «*Результаты*».

Почтовые адреса образовательных учреждений конкурсантов на сайте не публикуются и необходимы для отправки бумажных дипломов победителей и призёров.

Затем участники Конкурса оплачивают оргвзнос 100 рублей. Порядок и способ оплаты указываются в ответном письме от редакции интернет-портала pedkonkurs.ru.

После чего педагог подготавливает и отправляет конкурсную работу на электронный адрес **pedkonkurs@pedkonkurs.ru**.

Содержание Конкурса.

Конкурс проводится в заочной форме. Проекты могут быть как академической, так и практической (социальной, прикладной) направленности. Тематика материалов не ограничивается, однако материалы должны иметь образовательный характер и не противоречить общепризнанным научным фактам, этическим нормам и законодательству Российской Федерации.

Требования к материалам.

Материалы на Конкурс принимаются в электронном виде на русском языке.

Участники Конкурса представляют нижеследующие материалы.

1. Сценарий хода и содержания проектной работы с указанием компьютерных информационных технологий (могут быть использованы: ресурсы сети Интернет, авторские презентации, созданные в среде Microsoft PowerPoint, возможности текстового редактора MS Word или OpenOffice, табличного редактора Excel, графического редактора Paint и др.), которые были использованы на определенных этапах. Имя файла *ФамилияИО-сценарий.doc* (например, *ПетровВВ-сценарий.doc*). Предоставляемый сценарий хода и содержания проектной работы должен быть подробно описан следующим образом:

- 1 часть - актуальность темы (*почему данная тема взята для исследования?*);
- 2 часть - определение предмета исследования;
- 3 часть - формулировка проблемы (*в чем заключается проблема, на какой вопрос(ы) предстоит ответить?*);
- 4 часть - выдвижение гипотезы (*каким может быть предположительный ответ?*);
- 5 часть - проверка гипотезы (*выбор методов исследования*);
- 6 часть - интерпретация (*объяснение результатов*), соотнесение полученных результатов с исходной гипотезой, формулирование выводов, написание отчета;
- 7 часть - подготовка к презентации исследовательского материала; весь материал структурируется, оформляется с использованием наглядного материала.

2. Медиаресурс (в качестве медиаресурса может быть использован авторский продукт, например, презентация, созданная в редакторе Microsoft PowerPoint, материалы из сети Интернет, прикладных компьютерных педагогических пакетов и т.п.,

мультфильмы, видеоматериалы, аудиоматериалы, др.). Продукт следует назвать по фамилии автора (например, *ПетровВВ.ppt*). Предоставляемые материалы могут быть отнесены к любому предметному направлению и (или) направлениям, связанным с внеурочной деятельностью. Если в качестве медиаресурса были использованы материалы из сети Интернет, прикладных компьютерных педагогических пакетов и т.п., необходимо указать все адреса и оформить все ссылки.

Материалы представляются в виде файлов, которые должны находиться в отдельной папке (имя папки *ФамилияИО* автора, например, *ПетровВВ*).

Для пересылки по электронной почте папка с конкурсными материалами архивируется (форматы .zip, .rar или .7z). Имя архива *ФамилияИО* автора, например, *ПетровВВ.zip*.

Желаемый размер архива с конкурсной работой не более 25 МБ. В противном случае необходимо воспользоваться сервисами хранения файлов, например, Яндекс.Диск (disk.yandex.ru), Файлы@Mail.Ru (files.mail.ru) и т.д., и последующей отправкой ссылки для скачивания конкурсных материалов.

При отправке архива с конкурсной работой по электронной почте в тексте письма необходимо указать ФИО конкурсанта и название Конкурса.

Авторское право на созданные в рамках Конкурса сценарии хода и содержания проектной работы сохраняется за их авторами. Редакция интернет-портала redkonkurs.ru оставляет за собой право публикации конкурсных работ и информации об их авторах на сайте www.pedkonkurs.ru.

Технические требования к текстовым файлам.

1. Формат страницы: А4, все поля (снизу, сверху, слева, справа) не менее 1,5 см.
2. Шрифт «Times New Roman», размер не менее 8 и не более 14-ого кегля. Междустрочный интервал – одинарный или полуторный.
3. Заголовки и подзаголовки должны быть отделены от последующего и предыдущего текста пустыми строками.
4. Разрешается использовать только следующие средства выделения: полужирный шрифт (bold), курсив (italic), подчеркнутый шрифт (underline), верхние и нижние индексы. Никакие другие средства выделения текста использовать не следует.
5. В таблицах следует использовать только один стиль границ - сплошную линию (таблицы следует оформлять корректно по всем правилам работы с таблицами в редакторе MS Word или OpenOffice).
6. Схемы должны представлять из себя единый графический объект (т.е. все графические элементы схемы должны быть сгруппированы).
7. Если в тексте имеются гиперссылки, их необходимо оформить как гиперссылки.
8. Список литературы и Интернет-ресурсов следует разместить в конце документа. Пункты нумеруются с 1. В тексте ссылки на литературу оформляются в квадратных скобках [1].
9. Все графические объекты, входящие в медиаресурс, должны быть оптимизированы (рекомендуется сжимать рисунки с качеством вывода – «Электронная почта» (96 точек на дюйм) или разрешением «для Интернета и экрана»).

Награждение.

По итогам Конкурса жюри определяет 1-го победителя и 3-х призёров. Информация об итогах Конкурса будет размещена на сайте **www.pedkonkurs.ru** в разделе «*Результаты*».

Всем конкурсантам выдаются электронные дипломы участников Всероссийских педагогических конкурсов. Доступ для скачивания дипломов открывается в разделе «*Результаты*».

Победителю и призёрам Конкурса бесплатно высылаются бумажные дипломы победителя или призёров Всероссийского педагогического конкурса. Диплом высылается на почтовый адрес образовательного учреждения не позднее 7 календарных дней со дня окончания Конкурса. Диплом формата А4 выполнен на бумаге с 3-мя степенями защиты: микрорисунок, микротекст, водяные знаки. Диплом имеет фирменный логотип, заверен печатями и подписями директора Центра дистанционного образования "Прояви себя" Иванова А.В. и главного редактора интернет-портала pedkonkurs.ru Корневой М.В.. Для сохранения первоначального вида выполнено ламинирование диплома.

Участники Конкурса могут по желанию заказать бумажные дипломы участников Всероссийского педагогического конкурса, оплатив стоимость изготовления диплома и почтовые расходы (всего 200 рублей). Информация о порядке заказа и оплаты дипломов участников Всероссийского педагогического конкурса рассылается участникам после подведения итогов Конкурса.

Распределение оргвзносов

Центр дистанционного образования "Прояви себя" и редакция интернет-портала pedkonkurs.ru проводят Всероссийские педагогические конкурсы, Всероссийскую интернет-олимпиаду (математика, физика), Всероссийскую интернет-викторину для 1-6 классов, Всероссийские дистанционные курсы с целью выявления и награждения талантливых педагогов и учеников. **Все поступающие оргвзносы** от участников идут на формирование призового фонда и на покрытие расходов на изготовление и пересылку дипломов, расходов на хостинг и прочих сопутствующих расходов.

Желаем удачи и успешного участия в Конкурсе!

С уважением, редакция интернет-портала pedkonkurs.ru

