Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 11 общеразвивающего вида с приоритетным

осуществлением деятельности по физическому развитию детей

г. Тавда ул.9 Января, д.58, телефон (34360) 5-39-24

«Утверждаю»

Заведующий МКДОУ

Детский сад № 11

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Д. Макарова

**ПРОГРАММА ПО НАСТАВНИЧЕСТВУ**

**по направлению «физическое развитие»**

**на 2022- 2025 учебные годы**

Старший воспитатель

Васькова С.В.

Воспитатель

Алексеева О.В.

Тавда 2022г.

**Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Программа наставничества по направлению** | *Физическое развитие* |
| **Период реализации** | *3 учебных года: с 2022по 2025 гг.* |
| **Участник программы** | *Инструктор по физической культуре Беломестнова М.Н. (Молодой специалист)* |
| **Характер контактов** | *Групповая, подгрупповая, индивидуальная работа* |
| **Ф.И.О. педагога - наставника** | *Алексеева О.В.* |
| **Образование** | *Высшее* |
| **Какое учебное заведение окончил** | *Государственный педагогический институт г. Ишим* |
| **Год окончания учебного заведения** | *2013* |
| **Специальность по диплому** | *Педагогика и психология* |
| **Педагогический стаж** | *15 лет* |
| **Место работы** | *МКДОУ детский сад № 11* |
| **Должность** | *Воспитатель* |
| **Квалификационная категория** | *1КК* |

**Пояснительная записка**

С введением ФГОС в систему образования повышаются требования к личностным и профессиональным качествам педагога. Именно перед современным педагогом, носителем современных общественных изменений, стоит первоочередная задача – воспитание компетентной, творческой личности, способной к продуктивной жизнедеятельности в новых общественных условиях.

Для оказания помощи воспитателям, специалистам в профессиональном становлении, для формирования интереса к педагогической деятельности и развития творческого потенциала в нашем дошкольном образовательном учреждении организовано наставничество. Каждый из нас, начиная свой путь, нуждается в помощи и советах более опытных людей. Организация наставничества предполагает не только помощь новому сотруднику в период адаптации на новом рабочем месте, а также является важнейшим направлением работы по повышению профессионального уровня педагогов по разным направлениям, в том числе, физическому развитию.

Дошкольный возраст является базисным в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем. Возникает потребность в создании подвижной и вариативной здоровьесберегающей среды, позволяющей гармонично и в полном объеме решать задачи образовательного процесса. Поэтому весь кадровый состав оказывается вовлеченным в единый механизм здоровьесберегающей деятельности в дошкольной организации. Результатом дошкольного физкультурного воспитания должны стать высокий уровень здоровья ребенка и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека, включающее в себя:

• эмоционально-положительное отношение детей к физическим упражнениям и играм, к закаливающим процедурам и действию оздоровительных сил природы, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня;

• начальные знания, познавательные интересы и способности детей в области физической культуры;

• начальные навыки естественных движений общеразвивающего характера, основ музыкально-ритмической грамоты, правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве, участвовать в коллективных действиях (играх, танцах, праздниках) проявлять культуру поведения, самостоятельность, организованность и дисциплинированность;

• навыки самообслуживания и ухода за инвентарем для занятий.  
Глубокая теоретическая подготовка позволяет педагогу направленно осваивать новые сведения, правильно оценивать роль смежных научных дисциплин в реализации задач физического воспитания, создавать основу для личного педагогического творчества. Методическое же сопровождение создает базу для теоретических обобщений и, реализуя закономерности в виде систем педагогических рекомендаций, превращает общие теоретические положения в описания конкретных действий педагога и детей.

**Проблема.** Согласно ФГОС ДО программа должна обеспечивать развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах деятельности. Физическое развитие детей - одно из приоритетных направлений в работе с детьми дошкольного возраста.

Физическая культура – не только средство развития собственно физических качеств ребенка и укрепления его здоровья, но и важный компонент и средство духовного, нравственного, эстетического воспитания дошкольника. Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка, по-прежнему, принадлежит воспитателям и инструкторам. Именно их умение методически правильно организовать и провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств проведения мероприятий по сохранению и укреплению здоровья – важнейшие компоненты развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков.

Ставя перед собой цель оказать помощь педагогам по организации деятельности по физическому развитию в виде консультаций, спортивных мероприятий, досугов, квеста, викторин, деловых игр и семинаров – практикумов, можно ускорить процесс их профессионального роста.

Разнообразные формы работы с молодым специалистом и педагогами способствуют освоению приемов работы с детьми и их родителями, оказывают положительное влияние на рост их профессиональной значимости.

**Цель** - содействие молодому педагогу в приобретении знаний и умений для организации образовательной деятельности по физическому развитию детей.

**Задачи:**

1. Разработать организационно – педагогические рекомендации по организации физического развития.
2. Содействовать изучению и применению молодым специалистом в образовательной деятельности технологий, методов и приемов формирования у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
3. Формировать профессиональные умения педагогов.

**Сроки и этапы реализации Программы**

Программа рассчитана на 3 года и представляет собой комплекс взаимосвязанных мероприятий, направленных на реализацию поставленных цели и задач.

**Обоснование ресурсного обеспечения:**

Музыкальный центр, проектор, плескательный бассейн, методические пособия по физической культуре, спортивное оборудование, инвентарь, нетрадиционное оборудование.

**Диагностико- дидактическое обеспечение:** тестовые задания, анкетирование, проблемные ситуации, спортивные досуги, мероприятия, письменный опрос, мультимедийные презентации.

**Критерии и показатели оценки результатов**

**(диагностический инструментарий)**

Успешность обучения в любом образовательном учреждении определяется уровнем состояния здоровья, с которым преподаватель пришёл в учреждение, что является исходным фоном на старте обучения. На этом фоне в дальнейшем важна, и правильная организация учебной деятельности педагога в условиях образовательного процесса.

Проблема оценки текущего состояния индивидуального здоровья и контроля за изменениями его уровня приобретает всё более важное значение для населения в целом, но особенно для педагога, подверженного высоким психоэмоциональным или физическим нагрузкам.

В диагностике предложены комплексные методики по оценке психофизического здоровья   и готовности педагога к работе в условиях по формированию здорового образа жизни. (См. приложение).

Данный раздел содержит диагностический инструментарий, по комплексной оценке, показателей физического развития, функциональной и физической подготовленности, диагностике физического, психического здоровья педагога.

**Оценка результата деятельности специалиста**: Содержание оценки по физическому развитию деятельности состоит из пяти направлений работы:

1 Этап Состояния физической подготовленности детей в каждой группе.

2 Этап Диагностика физической подготовленности воспитанников в каждой группе педагогом.

3 Этап Профессиональная компетенция педагога.

4 Этап Качество физкультурно - оздоровительной работы в группе.

5 Этап Преемственность в работе с родителями создание условий для физического развития детей в группе.

На первом этапе

- проанализировать и оценить результативность работы по физическому развитию детей;

 -оценить эффективность воспитательно-образовательного процесса с точки зрения государственных стандартов физического воспитания детей в группе;

-определить проблемы в деятельности педагог по физическому развитию детей в группе;

-определить уровень педагогической компетенции воспитателей в вопросах использования оздоровительного и здоровьесберегающего сопровождения.

На втором этапе:

- спрогнозировать дальнейшие действия специалиста в области физического развития детей

-разработать мероприятия по повышению качества физического воспитания и развития детей, укрепления их здоровья. Для этого следует привлечь к этому инициативных педагогов, создать творческо-проблемную группу;

- разработать план работы каждому педагогу, наметить мероприятия с педагогами; определить эффективность проведенной работы.

На третьем этапе:

-реализовать запланированные мероприятия;

-осуществить коррекцию педагогического процесса;

-устранить причины, тормозящие снижение заболеваемости и улучшения здоровья детей и их физического развития.

На четвертом этапе (промежуточно-диагностическом):

-сопоставить показатели физического развития дошкольников с государственным стандартом тем самым определить уровень усвоения педагога по физическому развитию;

-сравнить анализ эффективности проводимых мероприятий, в группе;

-принять наставнические решения для устранения недостатков в работе.

На пятом этапе (итогово - диагностическом) выявить оценку состояния объектов мониторинга. А именно: состояние физического здоровья детей, оценка заболеваемости;

-провести анализ профессиональных знаний и умений педагога;

-провести анализ методической работы (эффективность);

-выявить результативность наставнических решений;

 -провести анализ оценки родителями деятельности ОУ по физическому развитию и воспитанию детей в группе.

**Количественный**

Основанием для оценки того или иного показателя компетентности педагога является количество чего-либо (т. е. общее количество: часов курсовой подготовки, статей, спортивных мероприятий, число победителей в конкурсах и. т. д.).

**Качественный**

Использование данной системы оценки чаще всего бывает трехбалльной. Каждому из вариантов ставится определенное количество баллов.

Например: *«Качество организации развивающей среды группы по социально-коммуникативному развитию»*:

а) не соответствует ФГОС к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования;

б) не в полной мере соответствует ФГОС;

в) соответствует ФГОС в полной мере.

**Уровневость**

Подобный критерий отражает уровень (в рамках учреждения, где работает педагог; на уровне района, региона, всероссийский уровень, публикаций (статьи для сайта ДОУ, периодических изданий или сборников передового педагогического опыта, выходящих в районе, регионе, всероссийское издание, поощрений (благодарности и грамоты ДОУ, муниципального отдела образования, районного и республиканского, всероссийского уровня; премии и награды).

Основные направления системы оценки результативности профессиональной деятельности педагогов:

• справка-анализ старшего воспитателя *(об итогах мероприятий, контроле и др.)*;

• диагностики уровня усвоения детьми программного материала по завершению учебного года;

• портфолио педагога как инструмент отслеживания его профессионального роста, определения направления развития педагога, объективной оценки его компетентности.

Разделы рейтинговой таблицы:

1. Проведение открытых мероприятий на различных уровнях.

2. Представление опыта работы *(выступления на конференциях, методических семинарах и другое)*.

3. Инновационная деятельность.

4. Участие в региональных и федеральных образовательных проектах и конкурсах.

5. Методические публикации.

6. Самообразование *(степень ценности работ)*.

7. Оценка профессиональной деятельности педагога родительской общественностью.

8. Умение педагога создать и поддержать благоприятный микроклимат в детском коллективе.

9. Участие в профессиональных конкурсах различного уровня.

10. и др.

Оценка результативности деятельности педагога осуществляется на основе системы показателей, характеризующих основные аспекты профессиональной деятельности педагогов. Для этого можно создать экспертную группу, которая будет проводить процедуру внешней экспертизы результативности профессиональной деятельности педагога и будет осуществляться на основе регламента и полномочий деятельности экспертной группы. В состав экспертной группы войдут представители от Совета ДОУ, администрации учреждения, методического совета, профсоюзного комитета.

Экспертная группа рассматривает портфолио педагога с заполненным в нем *«Листом успешности педагога»*, оценочную карту результатов деятельности педагога.

Результаты экспертной оценки оформляются экспертной группой в рейтинговую таблицу и готовится заключение о результативности профессиональной деятельности педагога. Материальное стимулирование и награждения получают педагоги, занявшие в рейтинговой таблице 1-3 место.

**Показатели эффективности реализации проекта**

Взаимосвязь всех звеньев методической деятельности по физическому развитию, её форм и методов;

Системность и непрерывность в организации всех форм методической работы;

Сочетание теоретических и практических форм;

Оценка результатов работы (диагностика развития педагогов).

**Критерии результативности инновационного проекта:**

* ориентированность образования на социальное, культурологическое развитие личности;
* высокое качество образовательного процесса;
* внедрение технологий социализации и индивидуализации дошкольника;
* удовлетворенность родителей уровнем образовательных услуг в дошкольной организации;
* возможность творческого применения инновационного проекта в массовом опыте.

**Прогнозируемый  результат работы с педагогами:**

1. Применение в практической деятельности здоровьесберегающих технологий.
2. Интеграция образовательных областей по задачам физкультурно-оздоровительной работы.
3. Профессиональный рост педагогов, развитие их творческих способностей.

**Прогнозируемый результат работы с детьми:**

1. Соответствие двигательной активности возрастным нормативам; отсутствие признаков сильного и выраженного утомления.
2. Свободное и вариативное использование основных движений в самостоятельной деятельности; проявление активности в выполнении физических упражнений и в соревнованиях со сверстниками.
3. Проявление элементов творчества при выполнении физических упражнений и игр.

**Прогноз возможных негативных последствий и способы их коррекции**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Риски*** | ***Способы коррекции*** |
| Плохая посещаемость, не заинтересованность | Индивидуальная работа (беседа, консультация, памятки) пригласить принять участие в спортивном досуге, мероприятие |

**Этапы проекта**

1. **Организационный (подготовительный) «Руководство процессом» – с 1 сентября 2022 года по 15 декабря 2022 года**

- мониторинг знаний по физическому развитию;

- анкетирование педагога;

- изучение литературы;

- подготовка материала.

|  |  |
| --- | --- |
| Диагностический | Определение возможностей педагога, выявление личностных качеств |
| Мотивационно - прогностический | Мотивация педагога на саморазвитие |
| Регулятивно - оценочный | Формирование аналитических умений: анализ занятий, самоанализ |
| Диагностический | Выявление роста потенциальных возможностей педагога и затруднений |

1. **Этап функционирования «Творческий поиск» – с 1 сентября 2022 года по 1 сентября 2023 года**

- Педагог – наставник:

|  |  |
| --- | --- |
| Личностно - ориентированный | Выбор методического направления деятельности |
| Деятельностный | Активная деятельность педагога в соответствии с выбранным направлением (самостоятельный творческий поиск в режиме качества).  Подбор материалов.  Обучение через различные формы - организация семинаров, семинаров–практикумов, мастер-классов, спортивных досугов, буклетов, консультаций.  Организация практической деятельности – утренняя зарядка, гимнастика побудка, игры. |

1. **Итоговый этап «Руководство качеством» – с 1 сентября 2022 года по 30 декабря 2022 года**

|  |  |
| --- | --- |
| Диагностический | Результативность сопровождения по развитию компетентности педагогов по физическому развитию. |
| Деятельностный | Совершенствование квалификационных требований с учётом современных требований к качеству услуг по ФГОСДОУ  Портфолио.  Презентация опыта работы на сайте.  Диссеминация опыта (публикации в журналах, на сайтах педагогических работников, размещение информации на сайте детского сада). |

На первом этапе сопровождения определяются возможности педагога, выявляются его личностные качества, мотивация педагога на саморазвитие. Оказывается, адресная помощь педагогу, формируются аналитические умения: анализ занятий, самоанализ. Выявляется рост потенциальных возможностей педагога.

На втором этап сопровождения педагог выбирает методическое направление деятельности. Ведется активная деятельность педагога в соответствии с выбранным направлением.

На третьем этапе (диагностическом) определяется результативность сопровождения по развитию компетентности педагогов.

В своем профессиональном становлении специалист проходит несколько этапов:

**І этап** - период адаптации**:** самый сложный период как для инструктора по физической культуре, так и для помогающих ему адаптироваться коллег;

*Задача:*предупредить разочарование и конфликты, поддержать молодого специалиста эмоционально, укрепить веру в себя.

**ІІ этап** –процесс развития профессиональных умений, накопления опыта, поиска лучших методов и приемов работы с детьми, формирования своего стиля в работе, снискание авторитета среди детей, родителей, коллег.

*Содержание работы:*

* Изучение опыта работы коллег своего учреждения и других ДОУ.
* Повышение своего профессионального мастерства, - посещение открытых районных мероприятий: методические объединения, конкурсы профессионального мастерства.
* Привлечение к показу изготовлений демонстрационного материала для физического развития на уровне детского сада.
* Приобщение педагогов к подготовке и посильному участию в проведении педагогических конференций, методических объединений.
* Диспуты, ярмарки педагогических идей, деловые игры, мастер-классы, тренинги, информационные ширмы.
* Проведение семинаров-практикумов по темам.

На этом этапе педагог-наставник предлагает определить методическую тему, над которой педагоги будут работать более углубленно. Активно привлекаются к показу занятий на уровне учреждения.

**ІІІ этап** – складывается система работы, имеются собственные разработки. Педагоги внедряют в свою работу новые технологии; происходят совершенствование, саморазвитие, обобщение своего опыта работы.

**IV этап -** происходят совершенствование, саморазвитие, обобщение своего опыта работы.

**Итоговый**

Подведение итогов.

- размещение интересных материалов, фотоматериалов на сайт МКДОУ;

- пополнение кабинета физической культуры картотеками, нетрадиционным оборудованием, методической литературой для педагогов в помощь работы с детьми разного возраста;

- презентация опыта

**Механизм реализации Программы.**

Механизм реализации программы включает в себя:

* механизм управления программой,
* распределение сфер ответственности
* контроль за реализацией программы

Руководителем программы является старший воспитатель, который несёт персональную ответственность за её реализацию и конечные результаты.

Руководитель программы:

Осуществляет координацию деятельности участников программы по эффективной реализации её основных механизмов.

Подготавливает проекты решений о внесении изменений и дополнений в программу.

Подготавливает по окончании года проект о ходе реализации программы.

Организует внедрение информационных технологий в целях управления реализацией программы и контроля за ходом выполнения её мероприятий.

Соисполнителями Программы являются педагоги – наставники и педагоги МКДОУ детский сад № 11

Педагоги:

* Участвуют в реализации мероприятий Программы;
* Несут ответственность за своевременную и качественную подготовку, и реализацию программных мероприятий;

Осуществляют самоанализ результативности участия в реализации программных мероприятий.

Педагоги - наставники:

* Несут ответственность за своевременную и качественную реализацию программы.
* Осуществляют ведение ежемесячной отчётности реализации программы.
* Подготавливают доклады о ходе реализации программы.
* Разрабатывают в пределах своих полномочий проекты, предложения, необходимые для выполнения программы.
* Подготавливают по окончании года предложения по уточнению мероприятий программы на очередной учебный год, а также механизм её выполнения.

Организационно-методическое и информационное сопровождение Программы осуществляется Педагогическим советом.

Контроль за выполнением Программы осуществляет заведующий МКДОУ детский сад № 11.

Система контроля.

Цель контроля: выявление эффективности процесса реализации Программы.

Задачи:

* определение проблем, причин их возникновения,
* проведение корректирующих воздействий, направленных на приведение полученных результатов реализации Программы в соответствии с намеченными целями и задачами.

**Список литературы:**

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1993. LINKA PRESS.

2.Береснева З.И. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ. М.:

ТЦ Сфера, 2005.

3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст:

Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманит. Изд. Центр

ВЛАДОС, 2001.

4. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М.: ТЦ Сфера, 2006.

5. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у

дошкольников. – М: Мозаика-Синтез, 2009-2010.

**Перспективный план работы с педагогом по физическому развитию на 2022– 2025 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятие** | **Тема** | **Месяц** |
| **1** | Семинар с презентацией | «Двигательный режим детей» | Январь |
| Эстафеты для детей старших групп |
| Буклет для воспитателей |
| **2** | Практикум-консультация | «Такая разная утренняя гимнастика!» | Февраль |
| Зарядка со сказочными героями |
| Картотека для педагогов |
| **3**  **4** | Мастер-класс | «Дыхательная гимнастика» | Март |
| Картотека для педагогов |
| Консультация | «Методика проведения физкультминуток на занятиях с различным содержанием в разных возрастных группах» |
| Семинар - разработка проекта «Неделя здоровья» | «Неделя здоровья!» | Апрель |
| Спортивное мероприятие «ЗОЖ» |
| Памятки ЗОЖ |
| **5** | Информационная ширма | Организация физкультурно-оздоровительной  работы в летний период» | Май |
| Буклет для воспитателей |
| **6** | Консультация | «Развитие физических качеств в подвижных играх» | Сентябрь |
| Памятка | «Играем вместе с детьми» |
| Мастер - класс (с презентацией) | «Игры с мячом» |
| **7** | Информационная ширма | «Формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста» | Октябрь |
| Буклет для воспитателей | Корригирующая гимнастика: плоскостопие. |
| Практикум | Использование гимнастических мячей при нарушении осанки» |
| **8** | Консультация | «Роль расслабляющих упражнений в системе релаксации с детьми ЗПР и ОНР». | Ноябрь |
| Памятки для педагогов |
| **9** | Практикум | «Русские народные подвижные игры – средство повышения эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста» | Декабрь |
| Консультация | «Подвижная игра как средство развития личности ребенка» |
| Спортивное развлечение | Подвижные игры для педагогов |
| **10** | Информационная ширма | «Воспитание смелости у старших дошкольников на занятиях» | Январь |
| Спортивные состязания для подготовительных групп | «Мы со спортом крепко дружим» |
| **11** | Семинар | Системы закаливания для дошкольников» | Февраль |
| Памятка для педагогов |
| **12** | Информационная ширма | «Самостоятельная двигательная активность детей в условиях групповой комнаты» | Март |
| Картотека | «Игры, которые лечат» |
| **13** | Мастер - класс | «Изготовление нетрадиционное спортивное оборудование» | Апрель |
| Информационная ширма | «Сферы использования нетрадиционного оборудования» |
| **14** | Консультация | «Движение-основа здоровья детей» | Май |
| Спортивное мероприятие |
| Буклет |
| **15** | КВН | «Физическое развитие детей на уровне ДОУ» | Сентябрь |
| Выставка, конкурс | Семейные газеты  «Здоровый образ жизни в нашей семье» |
| Памятка | ЗОЖ для молодого поколения |
| **16** | Консультация | Туристические игры (в помещение и на улице) | Октябрь |
| Памятка |
| **17** | Семинар | ГТО | Ноябрь |
| Буклет |
| **18** | Информационная ширма | Олимпийские игры | Декабрь |
| Памятка |
| **19** | Анкетирование, беседа | Выявление трудностей по физическому развитию | Январь |
| **20** | Семинар - практикум | Трудная ситуация | Февраль |
| **21** | Мастер – класс,  Утренняя зарядка,  Физкультурное занятие,  Мини спортивный досуг, Гимнастика побудка. | Неделя успеха педагога в знаниях физического развития ДОУ | Апрель |
| **22** | Консультация | Организация оздоровительного бега в летний период | Май |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Тест1. Насколько вы активны?**

Хотите узнать, каковы ваша физическая форма и состояние здоровья? Для этого не придётся отжиматься, бегать или приседать, как при многих других тестах, результаты которых благодаря хорошей наследственности, возможно, и будут положительными. Из-за малоподвижного образа жизни через некоторое время неизбежно возрастёт риск потерять здоровье.

Ответьте на вопросы, выбирая один из трёх вариантов ответов, наиболее подходящий.

1. Я хожу по лестнице пешком.

а) всегда пользуюсь лифтом;  
б) игнорирую лифт, поднимаюсь и спускаюсь только по лестнице, даже если это 10 этаж;  
в) могу пройти 2-3 лестничных марша, но не больше.

2.У меня сидячая работа.

а) нет, мне приходится много ходить;  
б) большую часть рабочего дня стою или часто (около 6 раз за час) покидаю рабочее место для выполнения различных поручений;  
в) можно сказать, что  я сижу.

3. В среднем в день я прохожу:

а) 3 км и менее;   
б) 5 км и более;  
в) 3-5 км.

4. Занимаюсь садом, огородом на дачном участке.

а) нет, для меня это слишком большая нагрузка;  
б) саду-огороду посвящаю по необходимости от 1 до 5 часов в неделю;  
в) тружусь там все выходные. Физическая работа доставляет удовольствие.

5. Уход за маленьким ребёнком отнимает много физических сил:

а) да, ведь я целый день провожу с ним;  
б) ко мне это не относится;  
в) нет (ребёнок ходит в детский сад; за ним часть времени ухаживают няня или бабушка).

6. Активно занимаюсь спортом, хожу в бассейн, на танце, в тренажёрный зал, совершаю долгие пешие (велосипедные, а зимой лыжные) прогулки.

а) выкраиваю для занятий спортом 1-3 ч в неделю.  
б) посвящаю тренировкам более 3 ч в неделю.  
в) у меня на это не хватает времени.

7. Каждое утро начинаю с зарядки.

а)  нет, это не для меня.  
б) случается время от времени.  
в) комплекс утренней гимнастики выполняю ежедневно.

8. Занимаюсь домашней работой (стираю, убираю, готовлю, хожу по магазинам) в среднем в неделю.

а) до 5 часов  
б) менее часа;  
в) более 5 часов.

Подсчитайте результат, сложив заработанные очки.

*До 25 очков.* Вы так мало двигаетесь, что любой врач вам поставил бы диагноз гиподинамия. Если даже чувствуете себя сносно, катастрофическое отсутствие физической нагрузки – уже угроза вашему здоровью. Немедленно измените образ жизни! Пора всерьёз заняться собой.

*25-65 очков.* Вы недостаточно энергичны и подвижны, поэтому вас нельзя назвать вполне здоровым человеком. Обязательно найдите время для регулярных упражнений по душе. Хорошие перемены не заставят себя ждать: станете энергичнее, будете больше успевать и лучше выглядеть.

*Больше 65 очков.* Вас можно поздравить: много двигаетесь и заботитесь о своём здоровье. Но нет предела совершенству. Возможно, вам следует заниматься более целенаправленно и организованно. И конечно же, ни в коем случае не бросайте тренировки. Только так есть шанс сохранить бодрость и хорошее самочувствие на долгие годы.

**Тест2. Здоровы ли вы физически?**

Подчеркните ваш вариант ответа на приведённые ниже вопросы:

1. Насколько вы активны? Как часто занимаетесь физическими упражнениями:

а) 4 раза в неделю;  
б) 2-3 раза в неделю;  
в) 1 раз в неделю.

2. Какое расстояние вы проходите пешком в течение дня?

а) более 4 км;  
б) менее 1,5 км;  
в) менее 700 м.

3. Отправляясь на работу или по магазинам, вы:

а) как правило, идёте пешком или едете на велосипеде;  
б) часть пути идёте пешком  или едете на велосипеде;  
в) иногда идёте пешком или едете на велосипеде;  
г) всегда добираетесь до работы на общественном транспорте или автомобиле.

4. Если перед вами стоит выбор: идти по лестнице или ехать на лифт, вы:

а) всегда поднимаетесь по лестнице;  
б) поднимаетесь по лестнице, за исключением тех случаев, когда у вас в руках тяжести;  
в) иногда пользуетесь лифтом;  
г) всегда пользуетесь лифтом.

5. По выходным дням вы:

а) по нескольку часов работаете по дому или в саду;  
б) как правило, вы целый день проводите в движении, но в течение этого дня не занимаетесь никаким физическим трудом;  
в) совершаете несколько коротких прогулок;  
г) большую часть субботы и воскресенья смотрите телевизор.

Оценка:

а) – 4 балла;  
б) – 3 балла;  
в) – 2 балла;  
г) – 1 балл.

*18 очков и больше.* Вы очень активны и вполне здоровы физически.

*12-18 очков*. Вы в достаточной степени активны и придерживаетесь разумного подхода к вопросам сохранения физической формы.

*8-12 очков.* Вам стоило бы больше заниматься физическими упражнениями.

*8 очков и меньше.* Вы ленивы и пассивны, физические упражнения вам просто необходимы.

**Тест 3. Ненужные килограммы**

Есть немало людей, которые хотели бы избавиться от ненужного веса. Этот тест поможет узнать, удастся ли вам похудеть.

Для этого вы должны откровенно ответить на 10 вопросов. За ответ «да» запишите себе 10 очков, за «нет» – 0.

1. Занимаетесь ли вы регулярно зарядкой?  
2. Всегда ли вы знаете, калорийность пищи, которую едите?  
3. Питаетесь ли вы часто, но понемногу, скажем, 6 раз в день?  
4. Взвешиваетесь ли вы регулярно, хоть раз в неделю, контролируя свой вес?  
5. Всегда ли у вас дома есть диетические продукты: нежирные творог, сыр, отварное мясо?  
6. Сможете ли вы удержаться. Когда не голодны, но кто-то уговаривает вас перекусить за компанию?  
7. Долго ли задерживаются у вас дома сладости, вы можете не съедать их быстро?  
8. В состоянии ли вы недоесть, оставив еду на тарелке, если вы уже сыты?  
9. Думаете ли вы время от времени о каком-то любимом блюде?  
10. Хорошо ли вы себя чувствуете при нынешнем режиме питания?

Оценка:

*До 30 очков.* Вам нужно полностью изменить свой режим питания. Иначе вы никогда не сможете избавиться от лишнего веса.

*От 40 до 60 очков.* Если вы ещё лучше будете следить за своим питанием и регулярно делать зарядку, то избавитесь от лишнего веса.

*От 70 до 100 очков.* У вас сильная воля, быстро сбросите ненужные килограммы.

**Тест 4. Самоконтроль в общении** (Снайдер)

Инструкция: Внимательно прочтите десять предложений, описывающих реакции на некоторые ситуации. Каждое из них вы должны оценить как верное или неверное применительно к себе. Если предложение кажется вам верным или преимущественно верным, поставьте рядом с порядковым номером букву «В», если неверным или преимущественно неверным – букв «Н». Мне кажется трудным искусство подражать повадкам других людей.

1. Я бы, пожалуй, мог свалять «дурака», чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.  
2. Из меня мог бы выйти неплохой актёр.  
3. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.  
4. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.  
5. В разных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.  
6. Я могу отстаивать только то, в чём я искренне убеждён.  
7. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть.  
8. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.  
9. Я не всегда такой, каким кажусь.

Обработка результатов: по одному баллу начисляется за ответ «Н» на 1, 5, 7-й вопросы и  за ответ «В» на все остальные. Подсчитайте сумму баллов. Если вы искренне отвечали на  вопросы, то о вас, по-видимому, можно сказать следующее:

*От 0 до 3 баллов:* у вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво и вы не  считаете нужным изменяться в зависимости от ситуаций. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности.

*От 4 до 6 баллов:* у вас средний коммуникативный контроль, вы искренне, но не сдержаны в своих эмоциональных проявлениях, считаетесь в своём поведении с окружающими людьми.

*От 7 до 10 баллов:* у вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменения в ситуации, хорошо чувствуете и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое вы производите на окружающих.

Люди с высоким коммуникативным контролем, постоянно следят за собой, хорошо знают, где и как себя вести, управляют выражением своих эмоций. Вместе с тем у них затруднена спонтанность самовыражения, они не любят непрогнозируемых ситуаций. Их позиция: «Я такой, какой я есть в данный момент».

Люди с низким коммуникативным контролем более непосредственны и открыты, у них более устойчивое «я», сало подверженное изменениям в различных ситуациях.

**Тест 5. Оценка уровня конфликтности**

Инструкция: внимательно прочтите приведённые ниже высказывания и выберите по одному ответу на каждый вопрос.

1. В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция?

а) не принимаю участия;  
б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;  
в) активно вмешиваюсь, чем «вызываю огонь на себя».

2. Выступаете ли вы на собраниях с критикой руководства?

а) нет;  
б) только если имею для этого веские основания;  
в) критикую по любому поводу не только начальство, но и тех, кто его защищает.

3. Часто ли спорите с друзьями?

а) только ели люди необидчивые;  
б) лишь по принципиальным вопросам;  
в) споры – моя стихия.

4. Очереди, к сожалению, вошли в нашу жизнь. Как вы реагируете, если кто-то пролез в обход?

а) возмущаюсь в душе, но молчу: себе дороже;  
б) делаю замечание;  
в) прохожу вперёд и начинаю наблюдать за порядком.

5. Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция?

а) не буду поднимать скандал из-за пустяков;  
б) молча возьму солонку;  
в) не удержусь от едких замечаний, и, быть может, демонстративно откажусь от еды.

6. Если на улице, в транспорте вам наступили на ногу…

а) С возмущением посмотрю на обидчика;  
б) сухо сделаю замечание;  
в) выскажусь, не стесняясь в выражениях!

7. Если кто-то из близких купил вещь, которая вам не понравилась …

а) промолчу;  
б) ограничусь коротким, тактичным комментарием;  
в) устрою скандал.

8. Не повезло в лотерее. Как вы к этому отнесётесь?

а) постараюсь казаться равнодушным, но в душе дам себе слово, никогда больше не участвовать в ней;  
б) не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш;  
в) проигрыш надолго испортит настроение.

Обработка результатов: подсчитайте набранные очки, исходя из того, что каждое а – 4 очка, б – 2 очка, в – 0 очков.

Если полученная сумма от 22 до 32 очков – вы тактичны, миролюбивы, ловко уходите от споров и конфликтов, избегаете критических ситуаций на работе и дома. Изречение «Платон мне друг, но истина дороже!» никогда не было вашим девизом. Может быть, поэтому вас иногда называют приспособленцем. Наберитесь смелости, если  обстоятельства требуют  высказываться принципиально, невзирая на лица.

От 12 до 20 очков – вы слывёте человеком конфликтным. Но на самом деле конфликтуете лишь, если нет иного выхода и другие средства исчерпаны. Вы твёрдо отстаиваете своё мнение, не думая о том, как это отразится на вашем служебном положении или приятельских отношениях. При этом не выходите за рамки корректности, не унижайтесь до оскорблений. Всё это вызывает к вам уважение.

До 10 очков – споры и конфликты – это воздух, без которого вы не можете жить. Любите критиковать других, но если слышите замечания в свой адрес, можете «съесть живьём». Ваша критика – ради критики, а не для пользы дела. Очень трудно приходится тем, кто рядом с вами  – на работе и дома. Ваши несдержанность и грубость отталкивают людей. Не поэтому ли у вас нет настоящих друзей? Словом, постарайтесь перебороть свой вздорный характер!

**Тест 6. Оценка способов реагирования в конфликте** (К.М. Томас)

Методика определяет типичные способы реагирования на конфликтные ситуации. Можно выявить, насколько педагог склонен к соперничеству и сотрудничеству в коллективе, в школьном классе, стремится к компромиссам, избегает конфликтов или, наоборот, старается обострить их, а также оценить степень адаптации каждого члена коллектива к совместной деятельности.

1.

а) иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса;  
б) чем обсуждать то, в чём мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, в чём мы оба согласны.

2.

а) я стараюсь найти компромиссное решение;  
б) я пытаюсь уладить его с учётом всех интересов другого человека и моих собственных.

3.

а) обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего;  
б) иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

4.

а) я стараюсь найти компромиссное решение;  
б) я стараюсь не задеть чувств другого человека.

5.

а) улаживая спорную ситуацию, я всё время пытаюсь найти поддержку у другого;  
б) я стараюсь делать всё, чтобы избежать бесполезной напряжённости.

6.

а) я пытаюсь избежать неприятности для себя;  
б) я стараюсь добиться своего.

7.

а) я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решать его окончательно;  
б) я считаю возможным в чём-то уступить, чтобы добиться другого.

8.

а) обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего;  
б) я первым делом стараюсь определить то, в чём состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

9.

а) думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-нибудь возникших разногласий;  
б) я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10.

а) я твёрдо стремлюсь добиться своего;  
б) я пытаюсь найти компромиссное решение.

11.

а) первым делом я стремлюсь ясно определить то, в чём состоят затронутые интересы и спорные вопросы;  
б) я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

12.

а) зачастую, я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры;  
б) я даю возможность другому человеку в чём-то остаться при своём мнении, если он также идёт навстречу.

13.

а) я предлагаю среднюю позицию;  
б) я настаиваю, чтобы всё было сделано, по-моему;

14.

а) я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах;  
б) я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.

15.

а) я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения;  
б) я стараюсь сделать всё необходимое, чтобы избежать напряжения.

16.

а) я стараюсь не задеть чувств другого;  
б) я обычно пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17.

а) обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего;  
б) я стараюсь сделать всё, чтобы избежать бесполезной напряжённости;

18.

а) если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своём;  
б) я дам другому возможность остаться при своём мнении, если он идёт мне на встречу.

19.

а) первым делом я пытаюсь определить то, в чём состоят все затронутые интересы и спорные вопросы;  
б) я стараюсь отложить спорные вопросы с тем, чтобы со временем решить их окончательно.

20.

а) я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия;  
б) я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

21.

а) ведя переговоры, стараюсь быть внимательным к другому;  
б) я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22.

а) я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моего и другого человека;  
б) я отстаиваю свою позицию.

23.

а) как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас;  
б) иногда представляю другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24.

а) если позиция другого кажется ему очень важной, я стараюсь идти ему на встречу;  
б) я стараюсь уговорить другого на компромисс.

25.

а) я пытаюсь убедить другого в своей правоте;  
б) ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к аргументам другого.

26.

а) я обычно предлагаю среднюю позицию;  
б) я почти всегда стремлюсь удовлетворить интересы каждого из нас.

27.

а) зачастую пытаюсь избежать споров;  
б) если это сделает другого человека счастливым, я дам ему возможность настоять на своём.

28.

а) обычно я стремлюсь добиться своего;  
б) улаживая ситуацию, я обычно стремлюсь найти поддержку у другого.

29.

а) я предлагаю среднюю позицию;  
б) думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возникающих разногласий.

30.

а) я стараюсь не задеть чувств другого;  
б) я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы мы совместно могли добиться успеха.

По каждому из пяти разделов опросника (соперничество, сотрудничество, компромисс, избежание, приспособление) подсчитывается количество ответов, совпадающих с ключом.

Ключ опросника:

Соперничество: 3а, 6б, 8а, 9б, 10а, 13б, 14б, 16б, 17а, 22б, 25а, 28а.  
Сотрудничество: 2б, 5а, 8б, 11а, 14а, 19а, 20а, 21б, 23а, 26б, 28б, 30б.  
Компромисс: 2а, 4а, 7б, 10б, 12б, 13а, 18б, 20б, 22а, 24б, 26а, 29а.  
Избежание: 1а, 5б, 7а, 9а, 12а, 15б, 17б, 19б, 21а, 23б, 27а, 29б.  
Приспособление: 1б, 3б, 4б, 6а, 11б, 15а, 16а, 18а, 24а, 25б, 27б, 30а.

Полученные количественные оценки сравниваются между собой для выявления наиболее предпочитаемой формы социального поведения испытуемого в ситуации конфликта, тенденции его взаимоотношений в сложных условиях.

**Тест 7**

Адаптация к нагрузкам установлено, что адаптация организма к различным влияниям окружающей среды обеспечивается соответствующими колебаниями функциональной активности органов и тканей, центральной нервной системы, включая изменение скорости биологических реакций.

У здорового человека его «внутренние биологические часы» довольно часто отмеряют отрезки времени. Таким людям не нужны будильники по утрам, они могут сами просыпаться в назначенный час.

Однако бывают случаи, когда эти «живые часы» начинают или запаздывать или спешить.

Для проверки хода своих биологических часов предлагается тест.

Для определения «индивидуальной минуты» надо взять в руки секундомер и нажать кнопку спуска секундной стрелки. Не глядя на неё, сразу же начать про себя отсчитывать секунды до 1 мин. и сразу остановить секундомер. Оценка:

* Лица с хорошей адаптацией к различным нагрузкам (физическим и психическим) имеют очень небольшие отклонения по определению минуты: плюс-минус 3-5 с, т.е. насчитывают 60-65с.
* Люди с плохой адаптацией имеют короткую индивидуальную минуту – 46,2-47 с.
* Люди, останавливающие секундомер на 40 с, как правило, имеют плохую переносимость физической нагрузки.
* Психически неуравновешенные, останавливают секундомер на 30-й или даже на 22-27.

При заболеваниях временные характеристики также изменяются – длительность индивидуальной минуты тем короче, чем тяжелее заболевание. Увеличение длительности индивидуальной минуты совпадает с понижением температуры тела. Для тех, кто находится в состоянии депрессии, время тянется медленно.

**Тест 8. Тест на упитанность**

Измерьте свой вес и рост. Определите показатель упитанности. Сравните свои данные с таблицей.

Показатель упитанности = вес тела (кг): рост (дм)

**Тест 9. Экспресс-оценка уровня здоровья**

Указанные девять показателей необходимо перевести в баллы. Сложив последние и разделив на сумму 9, получим средний балл, который и будет характеризовать общий уровень здоровья. Данная экспресс-оценка занимает немного времени и может быть использована при динамических наблюдениях, а также для решения вопроса о более детальном обследовании.

Если получилось 6,0 баллов и более – превосходно! Это зона суперздоровья. Риск угрожающих жизни заболеваний при таком показателе практически равен 0. Нужно продолжать и дальше так же тренироваться, закаляться и правильно питаться. Зона от 5,0 до 5,9 балла также свидетельствует о высокой степени надёжности организма. Риск возникновения заболеваний с такими показателями уровня здоровья составляет всего 3,6%.

Риск возникновения различных заболеваний начинает увеличиваться по мере снижения общего уровня здоровья с 4,9 до 3,0 баллов. Диапазон 3,0-3,9 балла указывает на то, что организм находится в предболезни (органы и системы работают с большим  напряжением), и если человек не желает попасть в категорию хронических больных, то должен серьёзно заняться своим здоровьем.

Цифры 2,0-2,9 свидетельствуют о том, что человек ведёт преступный по отношению к своему здоровью образ жизни. Следует, не откладывая изменить его: наладить нормальное питание, пересмотреть двигательный режим и не ждать катастрофы.

И, наконец, зона менее 2,0 баллов свидетельствует о том, что необходимо срочно пройти углублённое медицинское обследование, так как организм находится в критическом состоянии.