

Szanowni Państwo,

Poniższe instrukcje pomogą Wam sprawnie przeprowadzić badania **behawioralnego profilu zdrowotnego** Waszego dziecka. Stanowią one element szerszego narzędzia tworzenia **indywidualnych planów zdrowotnych** dla dzieci w wieku przedszkolnym.

Rekomendujemy zrealizować poniższe pomiary **przed** wykonaniem **arkusza diagnostycznego Zdrowy Przedszkolak**. Wyniki zapisać na kartce.

Instrukcja dotyczy 2 pomiarów i 4 zadań sprawności fizycznej dziecka.

## 1. Wzrost dziecka

Wysokość dziecka w cm należy mierzyć w pozycji stojącej, bez obuwia.

## 2. Masa ciała dziecka

Masa ciała dziecka w kg należy mierzyć w samej białźnie. Optymalnie w godzinach porannych, na czczo.

### 3. Skok w dal z miejsca z odbicia obunóż



<b>Co przygotować</b>	- taśmę do oznaczenia miejsca odbicia „startu” (np. papierowa taśma klejąca), - miarkę -np. centymetr krawiecki, - kredę, lub taśmę papierową, do znaczenia odległości skoku.
<b>Gdzie wykonać</b>	Powierzchnia stabilna i nieśliska (np. mata do ćwiczeń rozłożona na podłodze lub na podwórku – trawnik, piaskownica). Należy upewnić się, że w pobliżu nie ma przedmiotów, w które dziecko może się uderzyć.
<b>Jak wykonać</b>	Dziecko staje przed linią, stopy równoległe do siebie, ugięcie nóg w kolanach – zamach rąk do tyłu – skok z mocnym zamachem rąk w przód. Skok musi być wykonany z odbicia obunóż, po skoku dziecko powinno utrzymać pozycję stojącą (nie przewraca się, nie podskakuje). Najlepiej zademonstrować wykonanie skoku.
<b>Jak wytłumaczyć zadanie dziecku</b>	Stań przed linią, nie dotykaj linii nóżkami, nóżki w lekkim rozkroku , robimy wielki zamach i skaczemy daleko przez „kałużę”. Obie nóżki skaczą razem jak piłeczka.
<b>Wynik</b>	Odległość mierzymy od linii odbicia ( przed taśmą) do tylnej krawędzi pięty (śladu), z dokładnością do 1 cm. Dziecko wykonuje skok 2-3 razy. Zapisujemy najdalszą odległość.

## PDF Converter

Only two pages were converted.

Please **Sign Up** to convert the full document.

[www.freepdfconvert.com/membership](http://www.freepdfconvert.com/membership)