

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** umówionym spotkaniem.

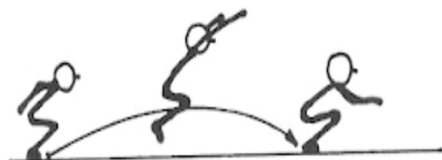
Instrukcja dotyczy 2 pomiarów i 4 zadań sprawności fizycznej dziecka.

W tym celu należy przygotować:

1. Centymetr krawiecki
2. 10 m taśmę do odmierzenia odległości (można posłużyć się sznurkiem lub zwykłą tasiemką- odmierzyć metr linijką na równej powierzchni np. na stole i powielić 10 razy ten wymiar)
3. Waga łazienkowa
4. Taśma papierowa (klejąca)
5. Stoper - można wykorzystać z aplikacji w telefonie

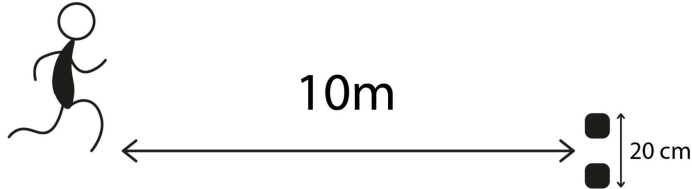
Opis wykonania prób sprawności fizycznej dziecka.

1. Skok w dal z miejsca z odbicia obunóż



Co przygotować	-taśmę do oznaczenia miejsca odbicia „startu” (np. papierowa taśma klejąca), - miarkę (centymetr krawiecki) - kredę (lub taśmę papierową) do znaczenia odległości skoku.
Gdzie wykonać	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.
Jak wykonać	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.
Instrukcja	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.
Wynik	Odległość mierzymy od linii odbicia (przed taśmą) do tylnej krawędzi pięty (śladu), z dokładnością do 1 cm. Dziecko wykonuje skok <u>2-3</u> razy. Zapisujemy najdalszą odległość.

2. Bieg wahadłowy 4 x 10 metrów



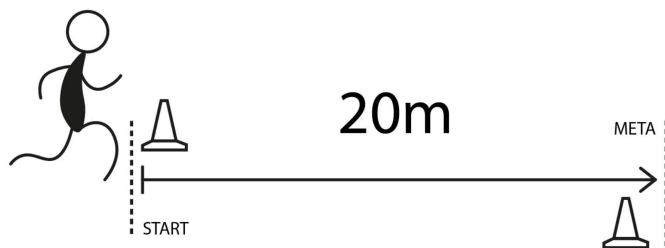
Co przygotować	- stoper, - dwa klocki lub inne przedmioty, które dziecko łatwo złapie, - kredę (lub papierowa taśmę) do oznaczenia odległości, - taśmę mierniczą
Gdzie wykonać	Najlepiej na świeżym powietrzu-boisko, ogród, trawnik
Jak wykonać	Odległość 10 m zaznaczyć liniami. Na jednej linii „startu” staje dziecko, na drugiej ustawia się dwa klocki, odległość między klockami wynosi około 20 cm.
Instrukcja	„Jak powiem START pobiegnij najszybciej jak potrafisz i przynieś jeden klocek połóżysz go tu gdzie teraz stoisz i szybko pobiegiesz po drugi i też go tu połóżysz. Klocków nie wolno rzucać” Lub Jeśli jest możliwość 2 osób towarzyszących dziecku to jedna stoi na jednej linii STARCIE, druga na drugiej linii (w odległość 10 m) Biegaj do mamy „przybić piątkę” i wracaj do mnie „przybić piątkę”
Wynik	Dziecko wykonuje zadanie dwukrotnie. Czas wykonania mierzy się z dokładnością do 1 sekundy. Zapisujemy lepszy czas.

3. Postawa równoważna na jednej nodze



Co przygotować	-stoper
Gdzie wykonać	-stabilna i nieśliska powierzchnia (np. podłoga, trawnik). Należy upewnić się, że w pobliżu nie ma przedmiotów, w które dziecko może się uderzyć.
Jak wykonać	Dziecko stoi na podłodze na jednej nodze, druga ugięta w kolanie i uniesiona, oczy otwarte. Można pomóc w przyjęciu postawy na jednej nodze trzymając dziecko za jedną lub obie ręce. Dziecko podejmuje próbę na każdej nodze. Jeżeli to konieczne dziecko może użyć rozłożonych ramion do utrzymania równowagi. Stoper zostaje włączony gdy noga oderwie się od podłogi, a zatrzymany gdy dziecko nie może utrzymać równowagi i stopą dotknie podłoża.
Instrukcja	„Podaj ręce, stań na jednej nodze, drugą zegnij i podnieś do góry (stań jak bocian) teraz puszczamy rączki i sam/a spróbuj stać tak długo, jak tylko dasz radę”.
Wynik	Test wykonywany jest na każdej nodze, a następnie obliczana jest średnia z obu pomiarów czasu w sekundach z jednym miejscem po przecinku.

4. 20 m bieg ze startu wysokiego



Co przygotować	Taśmę mierniczą, stoper,
Gdzie wykonać	Najlepiej na świeżym powietrzu-boisko, ogród, trawnik
Jak wykonać	W linii prostej (boisko, podwórko) wyznacza się odcinek 20 m. na jego początku zaznaczamy linię startu, w odległości 20 m od linii startu wyznaczamy, równoległą linię oznaczającą „metę”. Dziecko staje na linii startu rodzic ma mecie.
Instrukcja	jak powiem „START” pobiegiesz, jak potrafisz najszybciej do METY –tam gdzie będę stał/stała.
Wynik	Dziecko wykonuje próbę dwukrotnie. Czas mierzy się z dokładnością do 1 s. Zapisujemy lepszy czas .

Lp.	Pomiary	Wyniki
1.	Wysokość dziecka w cm (należy mierzyć w pozycji stojącej, bez obuwia)	
2.	Masa ciała w kg (należy mierzyć w samej bieliźnie, optymalnie w godzinach porannych, na czczo)	
3.	Skok w dal z miejsca	
4.	Bieg 4 x 10 m	
5.	Postawa na jednej nodze	
6.	Bieg na 20 m	

Opis wykonania pomiarów 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 białiznie. Optymalnie w godzinach porannych, na czczo.