

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Умка»

Принято педсоветом
Протокол №1 от 28.08.2020г.

«Утверждаю»
Заведующий *Лас* О.В. Кольцова
Приказ от 28.08.2020г. № 192



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Фитнес (занятие на тренажерах)»**

Автор – составитель:
Кувшинникова Надежда Игоревна
инструктор по физической культуре

Срок реализации 3 года
Возраст детей – 4-7 лет

Тамбов 2020

Содержание

1. Целевой раздел программы:

1.1 Пояснительная записка	2
1.2 Цель и задачи рабочей программы	3
1.3 Принципы и подходы в организации образовательного процесса	4
1.4 Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей	5
1.5 Планируемые результаты освоения Программы	7

2. Содержательный раздел программы:

2.1 Режим реализации программы	8
2.2 Тематический план	9
2.3 Ведущие формы и методы организации образовательной ситуации	10
2.4 Виды и формы контроля освоения программы	12
2.5 Календарно – тематическое планирование	13

3. Организационный раздел программы:

3.1 Оформление предметно – пространственной среды	35
3.2 Структура ОД на тренажёрах	41
3.3 Расписание занятий	42
3.4 Перечень методических пособий	43

1.Целевой раздел программы

Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей «Фитнес» (занятия на тренажерах) разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой МБДОУ «Детского сада «Умка», в соответствии с введением в действие ФГОС дошкольного образования, на основе программы дополнительного образования «Спортландия» (игровая деятельность на тренажерах для детей старшего дошкольного возраста) инструктора по физической культуре Дубинкиной Татьяны Викторовны. Рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 4 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению.

Программой предусмотрено использование тренажеров от простейших до тренажеров сложного устройства: степы, мячи-фитболы, диски здоровья, скамья для пресса, беговая дорожка, тренажёр «Мини-Твистер», тренажёр «Бегущая по волнам», «Велотренажер», «Райдер», мини-батуты. Условно к тренажёрам можно отнести также гантели пластмассовые, шведскую стенку, массажные коврики. Эти пособия также используются на занятии.

Нормативные документы:

- Законом РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. от 29.07.2017) «Об образовании в Российской Федерации».
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013г. N26 (ред. от 27.08.2015) "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155

Цель программы:

Создание благоприятных условий для полноценного физического развития ребёнка дошкольного возраста средствами детского фитнеса; создание оптимального двигательного режима, положительного психологического настроения в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе.

Задачи:

- Укрепить опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
- Развить мышечную силу, гибкость, выносливость, координацию движения, ритм. Формировать навыки пластичности, изящества.
- Воспитать умение эмоционального выражения в движениях.

Принципы и подходы в организации образовательного процесса:

Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.

- Систематичности и последовательности. Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
- Оздоровительной направленности. При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку совместно со старшей медицинской сестрой.
- Доступности и индивидуализации. Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.
- Гуманизации. Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.

- Творческой направленности, результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.
- Наглядности. Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей:

Оздоровительная программа предназначена для детей 4 - 7 лет, рассчитана на один учебный год. Занятия проводятся два раза в неделю во второй половине дня с подгруппой детей, занимающихся в кружке. Формами проведения занятий являются: учебно-тренирующая, игровая, сюжетная, контрольно-учётная.

4-5 лет

К пяти годам мышцы становятся гораздо сильнее, их работоспособность увеличивается. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. Более развитые дети уже могут отрывать обе ноги от земли, неплохо прыгать, приземляясь на полусогнутые ноги. Они уже могут прыгать с разбега, но еще не умеют правильно использовать взмах рук. У ребенка четырех-пяти лет уже достаточно хорошо развита координация движений, он умеет стоять на одной ноге, ходить на пятках и на носках и т.д. Это возраст «граций» — малыши ловкие и гибкие. Движения становятся намного эстетичнее и совершеннее. В этом возрасте особенно легко дается гимнастика. Ребенка уже можно учить ходить на лыжах и кататься на коньках, на двухколесном велосипеде.

5-6 лет

Возрастной период называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка

колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно- связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц- разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом. Развиваются и сердечно - сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200 мл, и развивается под влиянием физических нагрузок. Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно - сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление. По мере тренировки реакция сердечно - сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

6-7 лет

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.

Планируемые результаты освоения Программы

4-5 лет

- Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям;
- Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх;
- Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.
- Ребенок знает названия тренажеров и технику выполнения базовых упражнений на тренажерах.

5 -6 лет

- Ребенок уверенно, точно с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения на тренажерах;
- Способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;
- Проявляет самоконтроль и самооценку;
- Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру;
- Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.
- Ребенок выполняет с частичной помощью инструктора упражнения на фитболах.

6 – 7 лет

- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат;

- Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения на тренажерах. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость;
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа, стремится к неповторимости в своих движениях;
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- Уверенно выполняет упражнения на фитболах, степсах.
- Знает и применяет упражнения для растяжки мышц (стретчинг).
- Применяет для снятия утомления и напряжения упражнения самомассажа, релаксации.

2. Содержательный раздел

Режим реализации программы

Общее количество занятий в год	Количество занятий в неделю	Длительность занятия	Форма организации образовательного процесса
72	2	25 (5-6 лет) 30 (6-7 лет)	групповая

Программой предусмотрено проведение: диагностических занятий – 4; практических занятий –68.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел программы	Количество часов
1	Основы знаний и умений	В процессе занятий
2	Основные движения	8
3	Общеразвивающие упражнения	6
4	Строевые упражнения	3
5	Подвижные игры	8
6	Упражнения на тренажерах: - «Беговая дорожка»; - «Велосипед»; - «Силовой тренажер»; - «Бегущий по волнам»; - «Наездник»; - «Мини-Твистер»; - «Гребной тренажер» - «Фитбол»; - «Шведская стенка»	30 В процессе занятий
7	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	7
8	Дыхательные упражнения	6
9	Проведение контрольных мероприятий: 1)тесты 2)педагогический контроль 3)самоконтроль	4 В процессе занятий
	ИТОГО:	72

Ведущие формы и методы организации образовательной ситуации.

Программа дополнительного образования детей «Фитнес»(занятия на тренажерах) предусматривает занятия с детьми разного уровня развития. Согласно возрасту детей подбирается материал и упражнения, используется различные игровые методики, создаются яркие эмоциональные образы. В программе предусмотрены коллективные занятия и индивидуальный подход к детям, используются игровые моменты, построенные на основе эмоциональной насыщенности.

Учебный процесс проходит в форме тематических и игровых образовательных ситуаций, уроков-путешествий, соревнований.

Инструктор стремится к созданию положительных эмоций и доброжелательной атмосфере на занятиях, способствует увеличению двигательной активности в режиме работы детского сада. Слова одобрения, похвалы и поощрение стимулируют детей, помогают раскрыться ребенку и повысить самооценку. Одна из форм стимулирования – участие детей в различных спортивных мероприятиях, где и проявляются приобретенные навыки и умения.

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 на занятии используется показ, объяснение и практическое апробирование тренажера самими детьми.

Таким образом, у детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения, и мышечными ощущениями.

На втором этапе упражнение на тренажёре разучивается углублённо. Инструктор уделяет внимание технике выполнения упражнения.

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

Виды и формы контроля освоения программы

Формами подведения итогов реализации программы являются специально разработанные тесты, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков детей в основных движениях. Инструктором заранее готовится диагностическая карта оценки развития движений. Контрольно-диагностические задания предлагаются детям в игровой и соревновательных формах.

Календарно – тематическое планирование Сентябрь

Неделя	1-2				3,4			
Целевые ориентиры	Имеет общее представление о движениях, о способах выполнения упражнений на тренажерах.							
Тема	Золотая осень				Путешествие в осенний лес			
Содержание	Содержание	Способ организации	Дозировка	ОМУ	Содержание	Способ организации	Дозировка	ОМУ
Вводная часть	1. Ходьба -перекатом с пятки на носок; - с остановкой по сигналу;	Поточный	1 мин.	Руки на поясе;	Ходьба: -на носках; -высоко поднимая колени, с хлопками над головой; -выпадами. Бег: -на носках; -с заданием – пролезть в обруч. Прыжки: -на двух ногах с продвижением вперед: -мелки прыжки («зайчики»); -длинные прыжки («кенгуру») Дыхательное упражнение	Поточный	1 мин.	Руки на поясе
	- с поворотом-прыжком на 180 градусов по сигналу.		2 мин.	- остановка – руки в стороны; -после прыжка продолжать движение в обратном направлении и.			1 мин.	Руки на поясе
	Бег: -в колонне по одному; -«змейкой» в сочетании с бегом по прямой, изменяя скорость движения; -широким прыжковым шагом; -приставным галопом с поворотом на 90 градусов по сигналу. Дыхательное упражнение «Паровозик»		7 – 8 раз	По команде замедлять или ускорять темп движения, помогая активными взмахами рук.				Сильно отталкиваться, мягко приземляться.

Основная часть	Комплекс фитбол-аэробики	Фронтальный				Круговая тренировка Фронтальный	2 – 3 раза	Страховка обязательна
	Работа на тренажёрах	Круговая тренировка						
	Дыхательное упражнение косыночками.	Фронтальный	6 – 8 раз	Косынки из тонкого лёгкого шёлка	Комплекс упражнений на гимнастической стенке Работа на тренажёрах	Фронтальный	6 – 7 раз	Отметить ребёнка, у кого вода кипела дольше
	Релаксационное упражнение «Солнышко и тучка»	Фронтальный	2 – 3 раза	Восстановить пульс	Дыхательное упражнение «Вода кипит».	Фронтальный	1,5 – 2 мин.	Добиваться выполнения упражнения в расслабленном состоянии.
	Дыхательное упражнение «Надуем шарик»	Фронтальный	4 – 5 раз	Обратить внимание на движение живота	Психогимнастический этюд «Винт».	Фронтальный	2 – 3 раза	
						Фронтальный	1 – 1,5 мин.	
	Эстафета с обручами.		2 – 3 раза		Упражнение на укрепление свода стопы		4 – 6 раз	
					Пальчиковая гимнастика «Флажок»	Фронтальный	3 раза	Выполнять в медленном темпе. Медведь догоняет детей сидя на фитболе.
				Упражнение на укрепление мышц спины				
				Дыхательное упражнение «Роза распускается»				
				Подвижная игра на мячах-фитболах «Зайцы и медведь».				

Заключительная часть	Медленный бег	Фронтальный	1,5 мин.	Работать руками	Ходьба по залу.	Фронтальный	1 мин.	Руки опущены
	Ходьба Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»		0,5 мин. 2 – 3 раза		Упражнение на дыхание расслабление.		и	

Октябрь

Неделя	1,2				3,4			
Целевые ориентиры	Умеет выполнять упражнения с фитболами, овладевает основными движениями на тренажерах, получает дифференцированную нагрузку.							
Тема	Круговая тренировка				Поход в джунгли			
Содержание	Содержание	Способ орг-ции	Дозировка	ОМУ	Содержание	Способ орг.	Дозировка	ОМУ
Вводная часть	<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с перешагиванием через предметы, лежащие на полу; - широким шагом из обруча в обруч; <p>- через палки приставным шагом боком;</p> <p>- с высоким подниманием колен через набивные мячи.</p> <p>Бег: на носках, мелким и широким шагом.</p>	Поточный	1,5 минуты	<ul style="list-style-type: none"> - предметы не задевать; -руки на поясе, расстояние между обручами 20-30 см; -руки в стороны, расстояние между палками 50 – 60 см; -руки за головой, расстояние между мячами 30-40 см; 	<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в колонне по одному; - в полуприсяде; -скрестным шагом боком; - с высоким подниманием колен <p>Бег в колонне по одному:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с выбрасыванием прямых ног вперёд; - с преодолением препятствий. <p>Дыхательное упражнение: вдох через нос; на выдохе произносить звук «а-а-а».</p>	Поточный	1 мин.	<ul style="list-style-type: none"> Руки в стороны, спина прямая - руки на поясе; Руки за головой. <p>Спину не отклонять</p> <p>Постепенно удлинять выдох</p>
			1,5 минуты	-руки на поясе.	Фронтальный	4 – 5 раз		

	<p>Прыжки: перепрыгивать на двух ногах набивные мячи.</p> <p>Дыхательные упражнения: 1-2 – руки вверх, в стороны, потянуться (вдох); 3-4 – руки вниз (выдох).</p>	Фронтальный	<p>0,5 мин.</p> <p>4 – 5 раз</p>	<p>Выдерживать дистанцию, активно отталкиваться. Выполнять по полной амплитуде.</p>				
--	---	-------------	----------------------------------	---	--	--	--	--

<p>Основная часть</p>	<p>Комплекс фитнес-аэробики</p> <p>Работа на тренажёрах.</p> <p>Психогимнастический этюд «Тише».</p> <p>Дыхательное упражнение «Хлопушка»</p> <p>Релаксационное упражнение «Солнышко и тучка»</p> <p>Игровое задание «Художественная галерея»</p> <p>Дыхательное упражнение «Поднимаем выше груз»</p>	<p>Фронтальный</p> <p>Круговая тренировка</p> <p>Фронтальный</p> <p>Фронтальный</p> <p>Фронтальный</p> <p>Фронтальный</p> <p>Фронтальный</p>	<p>6 – 8 раз</p> <p>1 мин.</p> <p>4 – 5 раз</p> <p>2 – 3 раза</p> <p>1 минута</p> <p>6 – 8 раз</p>	<p>Используется ритмичное музыкальное сопровождение. Спина прямая.</p> <p>Восстановить пульс</p> <p>Дети договариваются между собой, кого они будут изображать, а взрослый угадывает сказку</p>	<p>Комплекс фитнес-аэробики</p> <p>Работа на тренажёрах</p> <p>Релаксационное упражнение «Шишки»</p> <p>Психогимнастический этюд «Слоник в джунглях».</p> <p>Дыхательное упражнение «Воздушный шар»</p> <p>Подвижная игра «Найди свой цвет»</p>	<p>Фронтальный</p> <p>Круговая тренировка</p> <p>Фронтальный</p> <p>Фронтальный</p> <p>Фронтальный</p>	<p>6- 8 раз</p> <p>2 – 3 раза</p> <p>1 – 1,5 мин.</p> <p>4 – 5 раз</p> <p>2 – 3 раза</p>	<p>Под музыку «Чунганга».</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>Игра малой подвижности «Фигуры»</p>	<p>Фронтальный</p>	<p>4 – 5 раз</p>		<p>Игра малой подвижности «Затейники»</p>	<p>Фронтальный</p>	<p>3 – 4 раза</p>	

Ноябрь

Неделя	1,2				3,4			
Целевые ориентиры	Умеет выполнять упражнения на тренажерах повышенной сложности, длительность выполнения упражнений определяется индивидуально; владеет навыками дыхательной гимнастики, релаксации.							
Тема	Осенняя тренировка				Провожаем осень			
Содержание	Содержание	Способ орг-ции	Дозировка	ОМУ	Содержание	Способ орг.	Дозировка	ОМУ
Вводная часть	<p>1. Ходьба -перекатом с пятки на носок; - с остановкой по сигналу;</p> <p>- с поворотом-прыжком на 180 градусов по сигналу.</p> <p>Бег: -в колонне по одному; -«змейкой» в сочетании с бегом по прямой, изменяя скорость движения; -широким прыжковым шагом; -приставным галопом с поворотом на 90 градусов по сигналу.</p> <p>Дыхательное упражнение «Паровозик»</p>	Поточный	1 мин.	<p>Руки на поясе;</p> <p>- остановка – руки в стороны;</p> <p>-после прыжка продолжать движение в обратном направлении.</p> <p>По команде замедлять или ускорять темп движения, помогая активными взмахами рук.</p>	<p>Ходьба: -на носках; -высоко поднимая колени; -с перекатом с пятки на носок; «змейкой».</p> <p>Бег: -обычный; -с захлестом голени</p> <p>Прыжки: -попеременно на правой (левой) ноге с продвижением вперед.</p> <p>Дыхательное упражнение «Пловец кролем».</p>	<p>В колонне друг за другом</p> <p>В колонне друг за другом.</p>	<p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>6 – 7 раз</p>	<p>.Следить за осанкой. Менять положение рук.</p> <p>В ходьбе</p>

Основная часть	Комплекс фитнес-аэробики	Фронтальный			Комплекс фитнес-аэробики	Фронтальный		
	Работа на тренажёрах	Круговая тренировка			Работа на тренажёрах	Круговая тренировка		
	Дыхательное упражнение косыночками.	Фронтальный	6 – 8 раз	Косынки из тонкого лёгкого шёлка	Релаксационное упражнение « Медвежата в лесу »	Фронтальный	2 – 3 раза	
	Релаксационное упражнение « Солнышко и тучка »	Фронтальный	2 – 3 раза	Восстановить пульс	Психогимнастический этюд « Тишина »	Фронтальный	До 1 мин	
	Дыхательное упражнение « Надуем шарик »	Фронтальный	4 – 5 раз	Обратить внимание на движение живота	Дыхательное упражнение с косыночками.	Фронтальный	6 – 8 раз	Косынки из тонкого лёгкого шёлка
Эстафета с обручами.			2 – 3 раза		Релаксационное упражнение « Тепло и холодно »	Фронтальный	2 – 3 раза	
					Подвижная игра « Хрюкай, свинка, хрюкай ». (По типу игры «Угадай по голосу»)		3 – 4 раза	Задержать дыхание

Заключительная часть	Медленный бег Ходьба Пальчиковая гимнастика « Осенние листья »	Фронтальный	1,5 мин. 0,5 мин. 2 – 3 раза	Работать руками	Пальчиковая гимнастика « Осенние листья »	Фронтальный	2 – 3 раза	
-----------------------------	---	-------------	--	-----------------	---	-------------	------------	--

Декабрь

Неделя	1,2				3,4			
Целевые ориентиры	Владеет основными видами движений на тренажерах, владеет начальными навыками самоконтроля, придумывает новые упражнения на тренажерах, знакомится с видами самомассажа.							
Тема	Встречаем зиму				Играем в снежки			
Содержание	Содержание	Способ орг-ции	Дозировка	ОМУ	Содержание	Способ орг.	Дозировка	ОМУ
Вводная часть	Ходьба: - на носках; -на пятках; -приставным шагом боком. Бег: -с захлестом голени назад; -семенящий бег. Подскоки, боковой галоп. Дыхательное упражнение « Заблудился »	Фронтальный	1,5 мин. 1,5 мин. 1 мин. 1 – 8 раз	Руки за головой Руки в стороны Руки на поясе. В ходьбе	Игра малой подвижности « Зайка серый умывается » Игра « Совушка » Дыхательное упражнение на восстановление дыхания (по выбору инструктора)	Фронтальный Фронтальный Фронтальный	1 – 2 раза 1 – 2 раза 6 – 8 раз	.

Основная часть	<p>Работа на тренажёрах</p> <p>Упражнение с массажным мячом для кистей рук</p> <p>Психогимнастический этюд «Лисичка подслушивает»</p> <p>Дыхательное упражнение «Котёнок хочет с нами поиграть»</p> <p>Энергетический массаж</p> <p>Дыхательное упражнение «Вырастем большими»</p> <p>Подвижная игра «Вороны и гнезда».</p>	<p>Круговая тренировка</p> <p>Фронтальный</p> <p>Фронтальный</p> <p>Фронтальный</p> <p>Фронтальный</p> <p>Фронтальный</p> <p>Фронтальный</p>	<p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 – 8 раз</p> <p>1,5 мин.</p> <p>4 – 5 раз</p> <p>3 – 4 раза</p>	<p>Мяч не ронять</p> <p>Упражнение начинать с выдоха</p> <p>Упражнение начинать с выдоха</p>	<p>Работа на тренажёрах</p> <p>Дыхательное упражнение «Коровушка-Буренушка»</p> <p>Психогимнастический этюд «Запомни своё место»</p> <p>Упражнение на релаксацию «Стрекоза»</p> <p>Упражнение с малым мячом «Скатаем снежок» для кистей рук.</p> <p>Самомассаж ног</p> <p>Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле»</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору»</p>	<p>Круговая тренировка</p> <p>Фронтальный</p> <p>Фронтальный</p> <p>Фронтальный</p> <p>Фронтальный</p> <p>Фронтальный</p> <p>Фронтальный</p> <p>Фронтальный</p>	<p>6 – 8 раз</p> <p>2 – 3 раза</p> <p>2 – 3 раза</p> <p>0,5 мин.</p> <p>1 – 1,5 мин. 0,5 – 1 мин.</p> <p>3 – 4 раза</p>	<p>Использовать тихую, спокойную музыку.</p> <p>Под музыку</p>
Заключительная часть	Ходьба по залу.	Фронтальный	0,5 – 1 мин.	Руки опущены	<p>Ходьба по залу</p> <p>Упражнение в расслаблении мышц на фитболе</p>	Фронтальный	<p>0,5 – 1 мин.</p> <p>1 – 1,5 мин.</p>	

Январь

Неделя	3,4			
Целевые ориентиры	Имеет начальные навыки занятий на степ-платформах, выполняет упражнения на тренажерах уверенно, с хорошей амплитудой.			
Тема	На карусель			
Содержание	Содержание	Способ организации	Дозировка	ОМУ
Вводная часть	<p>Подвижная игра «Пузырь»</p> <p>Подвижная игра «Карусель»</p> <p>Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»</p>	Фронтальный	<p>2 – 3 раза</p> <p>2 – 3 раза</p> <p>3 – 6 раз</p>	Использовать нестандартное оборудование – парашют.
Основная часть	<p>Степ-аэробика</p> <p>Работа на тренажёрах</p> <p>Дыхательное упражнение «Коровушка – Бурёнушка»</p> <p>Психогимнастический этюд «Лисичка подслушивает»</p> <p>Упражнение на релаксацию «Стрекоза»</p>	<p>Фронтальный</p> <p>Круговая тренировка</p> <p>Фронтальный</p> <p>Фронтальный</p>	<p>4 – 5 раз</p> <p>1 мин.</p>	Использовать степ-платформы

	<p>Пальчиковая гимнастика «Флажок»</p> <p>Дыхательное упражнение, свободно передвигаясь по залу.</p> <p>Вис на гимнастической стенке, свободно «болтая» ногами.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки с ленточками»</p>	<p>Фронтальный</p> <p>Фронтальный</p> <p>Фронтальный</p> <p>Фронтальный</p>	<p>2 – 3 раза</p> <p>2 – 3 раза</p> <p>5 – 6 раза</p> <p>0,5 мин.</p> <p>3 – 4 раза</p>	<p>Вдох и выдох делать носом.</p> <p>Страховка обязательна</p> <p>Проводится на фитболе.</p>
Заключительная часть	<p>Ходьба по залу</p> <p>Лёгкий бег.</p> <p>Дыхательное упражнение «Вертолёт».</p>	<p>Фронтальный</p>	<p>0,5 мин.</p> <p>По 4 -5 раз в каждую сторону.</p>	

Февраль

Неделя	1,2				3,4			
Целевые ориентиры	Умеет выполнять упражнения на гимнастической стенке, выполняет комплекс упражнений на степ-платформах; проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр.							
Тема	Круговая тренировка				Собираемся на дискотеку			
Содержание	Содержание	Способ орг-ции	Дозировка	ОМУ	Содержание	Способ орг.	Дозировка	ОМУ
Вводная часть	<p>Ходьба: - на носках; -с заданием: проползти по-пластунски под барьерами: -скрестным шагом «верёвочка».</p> <p>Бег: -на носках; -на прямых ногах. Прыжки: -через шнур на двух ногах вправо-влево.</p> <p>Дыхательное упражнение: -вдох, руки вверх; -выдох, руки вниз.</p>	Фронтальный	<p>1,5 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>6 – 7 раз</p>	<p>Руки на поясе.</p> <p>Руки в стороны</p> <p>Руки на поясе.</p> <p>В ходьбе</p>	<p>Ходьба: -обычная; -перекатом с пятки на носок; -ходьба с мешочком на ладони вытянутой руки.</p> <p>Бег: -обычный; -с ускорением; -с заданием: прыжок вверх с касанием руки взрослого.</p> <p>Дыхательное упражнение «Шарик»</p>	Фронтальный	<p>1,5 мин.</p> <p>1,5 мин.</p> <p>7 – 8 раз</p>	<p>Следить за осанкой. Различное положение рук.</p> <p>Сильно отталкиваться и мягко приземляться</p> <p>Начинать упражнение с энергичного выдоха.</p>

Основная часть	Работа на тренажёрах	Круговая тренировка			Работа на тренажёрах	Круговая тренировка		
	Дыхательное упражнение - речитатив	Фронтальный	5 – 6 раз		Дыхательное упражнение « Нырание »,	Фронтальный	5 – 6 раз	Сделать выдох перед началом упражнения.
	Психогимнастический этюд « Медвежата заболели ».	Фронтальный	1 мин.		Психологический этюд « Карлсон »	Фронтальный	1 мин.	
	Степ		1 мин.		Пальчиковая гимнастика « Жук »	Фронтальный	1 – 2 раза	
	Упражнение на релаксацию « Лентяи ».	Фронтальный	1,5 мин.	Поглаживать руки, ноги детей, называя их по именам.	Упражнение на релаксацию « Качели ».	Фронтальный	1 – 1,5 мин.	
	Дыхательное упражнение « Ветер в лесу ».	Фронтальный	5 – 6 раз	Начинать упражнение с выдоха.	Дыхательное упражнение « Лес шумит »	Фронтальный	5 – 6 раз	
	Шведская стенка. Выполнять упражнение «Вис, согнув ноги».	Фронтальный	1 мин.	Подниматься до середины лестницы	Шведская стенка. Выполнять упражнение «Вис, согнув ноги».	Фронтальный	1, 5 мин.	
Дыхательное упражнение (по желанию). Подвижная игра на мячах-фитболах « Стоп! Хлоп! Раз! »	Фронтальный	3 раза	Игра проводится под весёлое музыкальное сопровожд.	Дыхательное упражнение (по желанию) Подвижная игра « Дискоотека с фитболом »	Фронтальный	0, 5 мин. 2 мин.		
							Упражнение начинать с выдоха Колени подтягивать к груди, носочки оттягивать. В ходьбе	

Заключительная часть	Ходьба. Игра «Не расплескай воду» Дыхательное упражнение	Фронтальный	1 мин. 1 – 1,5 мин. 6 – 7 раз	Руки свободно внизу.	Ходьба в рассыпную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.	Фронтальный Фронтальный	0,5 – 1 мин. 1,5 – 2 мин.	
Март неделя	1-2				3-4			
Целевые ориентиры	Проявляет самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом на тренажерах.							
Тема	Круговая тренировка				Туристический поход			
Содержание	Содержание	Способ организации	Дозировка	ОМУ	Содержание	Способ орг.	Дозировка	ОМУ
Вводная часть	Ходьба: - на носках; -с заданием: проползти по- пластунски под барьерами: Бег: - на носках; - спиной вперед; - ножницы Дыхательное упражнение: -вдох, руки вверх; -выдох, руки вниз Дыхательное упражнение: Шарик	Фронтальный	1,5 мин. 1 мин. 6 – 7 раз	Руки на поясе. Руки в стороны Руки на поясе. В ходьбе	Ходьба: -на носках; -высоко поднимая колени; -с перекатом с пятки на носок; «змейкой». Бег: -обычный; -с захлестом голени Прыжки: -попеременно на правой (левой) ноге с продвижением вперёд. Дыхательное упражнение «Пловец кролем».	Фронтальный	1,5 мин. 1,5 мин. 7 – 8 раз	Следить за осанкой. Менять положение рук. В ходьбе добиваться выполнения упражнения в расслабленном состоянии. и.

Основная часть	Комплекс упражнений на гимнастической стенке	Фронтальный	3 мин.	Не подниматься выше ориентира. Чередовать с отдыхом На выдохе произносить : буль..... Выполнять в медленном темпе.	Работа на тренажёрах	Круговая тренировка	5 – 6 раз	Сделать выдох перед началом упражнения.	
	Работа на тренажёрах	Круговая тренировка			Дыхательное упражнение «Ныряние»,	Фронтальный			
	Дыхательное упражнение «Вода кипит».	Фронтальный	4 – 5 раз		Психологический этюд «Карлсон» Пальчиковая гимнастика «Жук»	Фронтальный			1 мин.
	Психогимнастический этюд «Винт».	Фронтальный	2 – 3 раза		Упражнение на релаксацию «Качели».	Фронтальный			1 – 2 раза
	Упражнение на укрепление свода стопы	Фронтальный	1 мин.		Упражнение на Дыхательное упражнение «Лес шумит»	Фронтальный			1 – 1,5 мин.
	Пальчиковая гимнастика «Флажок»	Фронтальный	4 – 5 раз		Шведская стенка. Выполнять упражнение «Вис, согнув ноги».	Фронтальный			5 – 6 раз
	Упражнение на укрепление мышц спины	Фронтальный	5 – 6 раз		Дыхательное упражнение (по желанию)	Фронтальный			1, 5 мин.
Заключительная часть	Дыхательное упражнение «Роза распускается»	Фронтальный	2 – 3 раза	Медведь догоняет детей сидя на фитболе.	Подвижная игра «Дискоотека с фитболом»	Фронтальный	0, 5 мин.	Упражнение начинать с выдоха Колени подтягивать к груди, носочки оттягивать. В ходьбе	
	Подвижная игра на мячах-фитболах «Зайцы и медведь».	Фронтальный	3 мин.		Фронтальный	2 мин.			

АПРЕЛЬ

Неделя	1,2				3,4			
Целевые ориентиры	Ребенок уверенно, точно с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения на тренажерах; применяет для снятия утомления и напряжения упражнения самомассажа, релаксации.							
Тема	Круговая тренировка				В поисках клада			
Содержание	Содержание	Способ орг-ции	Дозировка	ОМУ	Содержание	Способ орг.	Дозировка	ОМУ
Вводная часть	<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках; -с заданием: проползти по-пластунски под барьерами: -скрестным шагом «верёвочка». <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> -на носках; -на прямых ногах. <p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> -через шнур на двух ногах вправо-влево. <p>Дыхательное упражнение:</p> <ul style="list-style-type: none"> -вдох, руки вверх; -выдох, руки вниз. 	Фронтальный	1,5 мин.	Руки на поясе.	<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> -обычная; -перекатом с пятки на носок; -ходьба с мешочком на ладони вытянутой руки. <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> -обычный; -с ускорением; -с заданием: прыжок вверх с касанием руки взрослого. <p>Дыхательное упражнение «Шарик»</p>	Фронтальный	1,5 мин.	Следить за осанкой. Различное положение рук.
			1 мин.	Руки в стороны			1,5 мин.	Сильно отталкиваться и мягко приземляться
			6 – 7 раз	В ходьбе			7 – 8 раз	Начинать упражнение с энергичного выдоха.
Основная часть	Работа на тренажёрах	Круговая тренировка			Работа на тренажёрах	Круговая тренировка		
	Дыхательное упражнение - речитатив	Фронтальный	5 – 6 раз		Дыхательное упражнение «Ныряние»,	Фронтальный	5 – 6 раз	Сделать выдох перед началом упражнения.
	Психогимнастический этюд	Фронтальный	1 мин.					

	«Медвежата заболели».							
	Степ		1 мин.		Психологический этюд «Карлсон»	Фронтальный	1 мин.	
	Упражнение на релаксацию «Лентяи».	Фронтальный	1,5 мин.	Поглаживать руки, ноги детей, называя их по именам.	Пальчиковая гимнастика «Жук»	Фронтальный	1 – 2 раза	
	Дыхательное упражнение «Ветер в лесу».	Фронтальный	5 – 6 раз	Начинать упражнение с выдоха.	Упражнение на релаксацию «Качели».	Фронтальный	1 – 1,5 мин.	Упражнение начинать с выдоха
	Шведская стенка. Выполнять упражнение «Вис, согнув ноги».	Фронтальный	1 мин.	Подниматься до середины лестницы	Дыхательное упражнение «Лес шумит»	Фронтальный	5 – 6 раз	
	Дыхательное упражнение (по желанию).				Шведская стенка. Выполнять упражнение «Вис, согнув ноги».	Фронтальный	1, 5 мин.	Колени подтягивать к груди, носочки оттягивать.
	Подвижная игра на мячах-фитболах «Стоп! Хлоп! Раз!»	Фронтальный	3 раза	Игра проводится под весёлое музыкальное сопровожд.	Дыхательное упражнение (по желанию)	Фронтальный	0, 5 мин.	В ходьбе
					Подвижная игра «Дискотека с фитболом»	Фронтальный	2 мин.	
Заключительная часть	Ходьба.	Фронтальный	1 мин.	Руки свободно внизу.	Ходьба в рассыпную по залу между фитболами.	Фронтальный	0,5 – 1 мин.	
	Игра «Не расплескай воду»		1 – 1,5 мин.					
	Дыхательное упражнение		6 – 7 раз		Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.	Фронтальный	1,5 – 2 мин.	

МАЙ

Неделя	1,2				3,4			
Тема	Весенняя рыбалка				Собираемся в поход			
Целевые ориентиры	Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат; интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.							
Содержание	Содержание	Способ орг-ции	Дозировка	ОМУ	Содержание	Способ орг.	Дозировка	ОМУ
Вводная часть	<p>1. Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> -перекатом с пятки на носок; - с остановкой по сигналу; <p>- с поворотом-прыжком на 180 градусов по сигналу.</p> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> -в колонне по одному; -«змейкой» в сочетании с бегом по прямой, изменяя скорость движения; -широким прыжковым шагом; -приставным галопом с поворотом на 90 градусов по сигналу. <p>Дыхательное упражнение «Паровозик»</p>	Поточный	1 мин.	Руки на поясе;	Ходьба:	В колонне друг за другом	1 мин.	.Следить за осанкой. Менять положение рук.
			2 мин.	- остановка – руки в стороны;	-на носках;			
				-после прыжка продолжать движение в обратном направлении.	-высоко поднимая колени;			
				По команде замедлять или ускорять темп движения, помогая активными взмахами рук.	-с перекатом с пятки на носок; «змейкой».		1 мин.	
					Бег:			
					-обычный;			
					-с захлестом голени			
					Прыжки:		1 мин.	
					-попеременно на правой (левой) ноге с продвижением вперед.			
					Дыхательное упражнение «Пловец кролем».	В колонне друг за другом.	6 – 7 раз	В ходьбе
			7 – 8 раз					

Основная часть	Комплекс фитбол-аэробики	Фронтальный			Тесты на определение физической подготовленности	Фронтальный, индивидуальный		
	Работа на тренажёрах	Круговая тренировка			Работа на тренажёрах	Круговая тренировка		
	Дыхательное упражнение косыночками.	Фронтальный	6 – 8 раз	Косынки из тонкого лёгкого шёлка	Релаксационное упражнение « Медвежата в лесу »	Фронтальный	2 – 3 раза	
	Релаксационное упражнение « Солнышко и тучка »	Фронтальный	2 – 3 раза	Восстановить пульс	Психогимнастический этюд « Тишина »	Фронтальный	До 1 мин	
	Дыхательное упражнение « Надуем шарик »	Фронтальный	4 – 5 раз	Обратить внимание на движение живота	Дыхательное упражнение косыночками.	Фронтальный	6 – 8 раз	Косынки из тонкого лёгкого шёлка
Эстафета с обручами.			2 – 3 раза		Релаксационное упражнение « Тепло и холодно »	Фронтальный	2 – 3 раза	
					Подвижная игра « Хрюкай, свинка, хрюкай ». (По типу игры «Угадай по голосу»)		3 – 4 раза	Задержать дыхание
Заключительная часть	Медленный бег	Фронтальный	1,5 мин.	Работать руками	Пальчиковая гимнастика « Рыбки »	Фронтальный	2 – 3 раза	
	Ходьба Пальчиковая гимнастика « Рыбки »		0,5 мин. 2 – 3 раза					

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ

Тест по определению максимальной силы

Динамометрия ручная. Измерение силы правой и левой кисти производится детским или взрослым ручным динамометром в положении стоя с выпрямленной и поднятой в сторону рукой. Динамометр берется в руку стрелкой к ладони, кисть не должна касаться тела. Не разрешается делать резких движений, сходить с места, сгибать и опускать руку.

Выполняются 2—4 попытки сначала левой, затем правой рукой. Регистрируется лучший результат обеих кистей. Перед проведением теста необходимо калибровать динамометр.

Тесты на определение силовой выносливости

Поднимание ног в положении лежа на спине. Ребенок лежит на спине, положив руки за голову. По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком. Определяется число правильно выполненных подниманий ног за 30 с.

Вис на согнутых руках. Тест применяется для детей, начиная с 3 лет. Ребенок встает на ящик или пол перед перекладиной так, чтобы подбородок находился на высоте железной палки, и любым способом хватается двумя руками за перекладину. По сигналу он отрывает ноги от ящика и принимает положение вися на согнутых руках, причем подбородок держит над перекладиной. Засчитывается время нахождения в вися от стартового сигнала до опускания подбородка ниже перекладины (в секундах).

Оценка функционального состояния

Общепринятой и легко воспроизводимой является проба Мартинэ—Кушелевского 20 приседаний за 30 с. Эта проба широко применяется во врачебно-физкультурной практике у взрослых и детей. Дети 3 и 4 лет (менее подготовленные) могут выполнять 10 приседаний с помощью взрослого

Шкала оценки прироста физических качеств

<u>Темпы прироста, %</u>	<u>Оценка</u>	<u>За счет чего достигнут прирост</u>
<u>До 8</u>	<u>Неудовлетворительно</u>	<u>За счет естественного прироста</u>
<u>8-10</u>	<u>Удовлетворительно</u>	<u>За счет естественного прироста и двигательной активности</u>
<u>10-15</u>	<u>Хорошо</u>	<u>За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания</u>
<u>Свыше 15</u>	<u>Отлично</u>	<u>За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений</u>

$w = 10^\circ (v_1 - v_2) \% (v_1 + v_2)$, где W — прирост показателей темпов в % ; V_1 — исходный уровень развития качества; V_2 — конечный уровень.

3. Организационный раздел

Оформление предметно – пространственной среды

Перечень оборудования

№	Наименование	Количество
1	Батут с ручкой	1 шт
2	Тренажер для пресса	2 шт
3	Мульти-ровер	2 шт
4	Велотренажер	2 шт
5	Бегущий по волнам	2 шт
6	Детский спортивный комплекс	1 шт
7	Райдер	2 шт
8	Подставка под штангу	2 шт
9	Мини-твистер	2 шт
10	Беговая дорожка	2 шт
11	Степпер с ручкой	2 шт
12	Мяч - фитбол	14 шт
13	Степ-платформа	14 шт

14	Шведская стенка	4шт
15	Гимнастическая скамейка	4 шт



Детский тренажёр «Бегающий по волнам»

Цели и задачи

- Общее оздоровление организма.
- Улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Укрепление мышц спины и ног.
- Развитие координации движений, гибкости и подвижности суставов.
- Формирование у детей стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом.

Виды упражнений

- Ребенок встает ступнями на платформы, руки фиксируются на держателях.
- Варианты:
- Начинает раскачивать правую ногу вперед-назад, останавливается, затем левую ногу.
 - Раскачивает обе ноги: левая нога вперед, правая - назад.
 - Длительность - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30-40 секунд.

Методические указания

- Занятие делится на три части.

1. В начале занятия проводится небольшая разминка, общей длительностью 3 - 5 минут: - ходьба в разном темпе, переходящая в бег, - непрерывный бег не более двух минут.

2. В основную часть включены упражнения на тренажерах длительностью - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд. При наличии нескольких видов тренажеров (3 и более) дети после одной минуты упражнений на одном тренажере по кругу переходят к другим.

3. В конце занятия с детьми проводят комплекс упражнений на расслабление, во время которого дети выполняют движения: расслабленное поднимание, разведение, выпрямление рук из разных положений, махи в медленном темпе,

вращение кистями рук; наклоны туловища вперед, в стороны; вращения, приседания и т.д.



Детский тренажёр

«Мини – Твистер»

Цели и задачи

Общее оздоровление организма.

Укрепление мышц туловища и ног.

Развитие координации движений.

Тренировка вестибулярного аппарата.

Формирование у детей стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом.

Методические указания

Занятие делится на три части:

В начале занятия проводится небольшая разминка, длительностью не более 3 минут. Она включает ходьбу в разном темпе, постепенно переходящую в бег (продолжительность непрерывного бега составляет 1,5 минуты), упражнения на дыхание.

В основную часть включены упражнения на тренажере длительностью - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд.

В конце занятия с детьми проводят комплекс упражнений на расслабление, во время которого дети выполняют движения: расслабленное поднимание, разведение, выпрямление рук из разных положений, махи в медленном темпе, вращение кистями рук; наклоны туловища вперед, в стороны; вращения, приседания и т.д.

Виды упражнений

Исходное положение: встать на диск, ноги на ширине плеч, руки на рукоятках.

Начинаем делать движение ногами вправо-влево.

Исходное положение: встать одной ногой на диск (другая согнута или на полу).

Начинаем выполнять вращательные движения влево-вправо.

Исходное положение: встать на диск на четвереньки, опереться руками на раму тренажера. Начать вращаться влево-вправо.

Исходное положение: встать на диск двумя ногами. Оттолкнуться от рукоятки и начать вращаться по кругу сначала в одну, затем в другую сторону.
Количество повторений: 7 - 10 раз.

Принцип действия тренажёра основывается на воздействии на определённые точки, находящиеся на подошве стопы.



Детская беговая дорожка



Цели и задачи:

- Общее оздоровление организма.
- Улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Укрепление мышц ног.
- Развитие выносливости, координации движений.
- Формирование у детей стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом.

Виды упражнений:

- Ребёнок встаёт на дорожку. Инструктор предлагает ему сначала пройти по следам, а затем пробежать.
- Нагрузка на нём создаётся под собственным весом занимающихся.

Варианты:

- Длительность – от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 – 40 секунд.



Батут

Этот удивительный тренажёр как только не используют: прыжки, кувыркания, игры, спортивные состязания, экстремальные шоу, настоящие чемпионаты по прыжкам на батуте – всё это сопровождается задорным смехом и лучезарными улыбками детей. Ведь именно они – маленькие и очень требовательные испытатели – в конечном счете, по достоинству могут оценить все его преимущества.

Но всё-таки, это, прежде всего, спортивный снаряд, отвечающий потребностям разных возрастных групп. И основная его задача – физическое развитие, нагрузки, укрепление различных групп мышц, гармоничное развитие всего организма.

Для занятий на батуте можно использовать дополнительный инвентарь: гантели, скакалку и т.п.

Всё это поможет разнообразить комплекс упражнений и достичь оптимального результата. А поскольку придётся прилагать значительные усилия, чтобы скоординировать движения и сохранить.

Занятия на батуте способствуют укреплению не только всех без исключения групп мышц, но и помогают развивать гибкость, а также сжигают немало лишних калорий!



Шведская стенка

В настоящее время шведская стенка считается одним из самых функциональных тренажёров. Большинство специалистов в области физиологии уверены, что с этим снарядом нужно «дружить» в любом возрасте, а уж до трёх лет – обязательно: ведь занятия на шведской стенке способствуют развитию практически всех групп мышц, укреплению иммунитета, а также воспитывают волю и характер. Кроме того, замечено, что дети и подростки, уделяющие больше времени занятиям на шведской стенке, интеллектуально развиты больше, чем их сверстники, не занимающиеся на этом тренажёре.

Скамья для пресса



Из самого названия скамьи мы понимаем, что предназначена она для тренировки мышц живота (пресса).

Занятие на скамье для пресса способствует сжиганию жира на животе. К тому же занятия укрепляют выносливость и позволяют поддерживать хорошую физическую форму.

Кроме того занятие на **скамье для пресса** помогает снять стресс, получить заряд бодрости, удовольствие от комфортной тренировки и просто привести себя в форму, поправить здоровье.



Мяч - фитбол

Фитбол (происходит от слов fit — здоровый и ball — мяч)

фитбол прочно завоевал позиции тренажера в спортивных залах.

НОД на **фитболе** даёт уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночника. Но не только. **Фитнес** еще не знал таких упражнений, которые бы одновременно повышали тонус мышц, улучшали их взаимную координацию, развивали равновесие, улучшая работу вестибулярного аппарата, и вдобавок работали на рельеф сразу всего тела. Первые упражнения с использованием **фитбола** были составлены для лечения больных церебральным параличом. Но так как этот мяч безопасное и очень эффективное приспособление для физических тренировок, его стали использовать наряду с велотренажером и беговой дорожкой.

Достоинства **фитбола**:

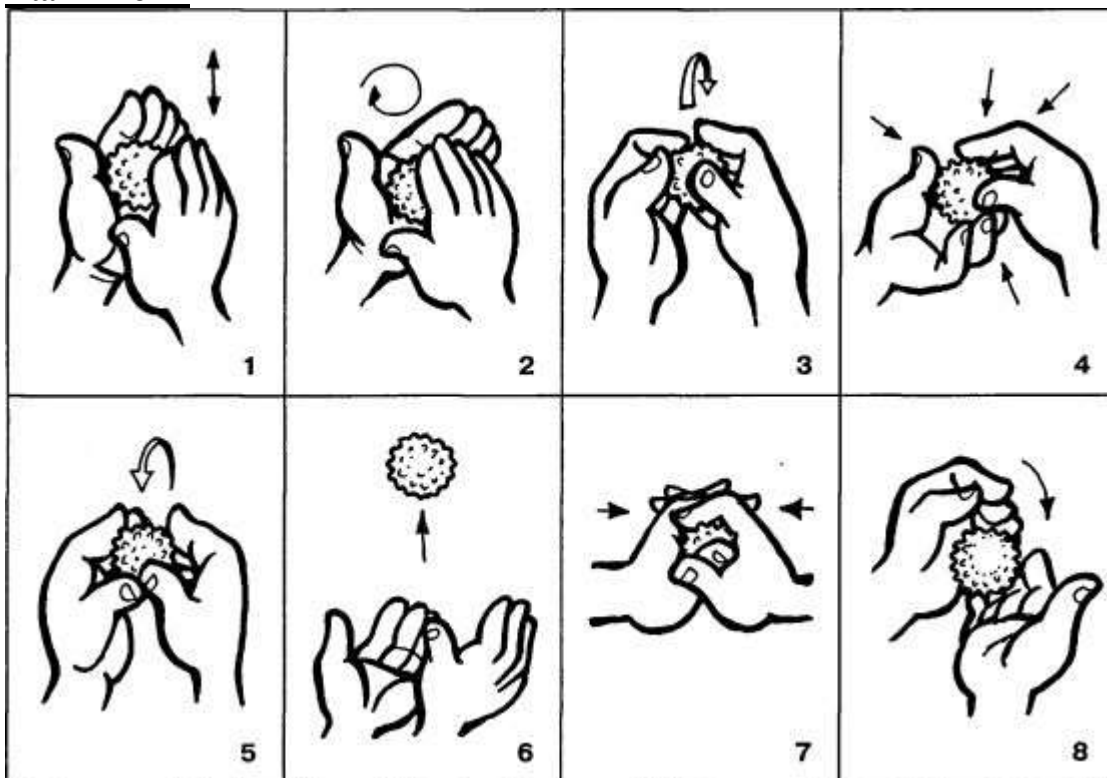
- снимает напряжение в теле;
- укрепляет все группы мышц;
- улучшает подвижность, гибкость, эластичность суставов и кровообращение всех органов;
- укрепляет позвоночник и формирует правильную осанку;
- укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- «подтягивает» мышцы брюшного пресса;
- положительно влияет на работу желудка, печени и почек;
- снимает стресс и плохое настроение;
- исправляет недостатки фигуры.



Массажные мячики

Массажные мячики позволяют легко проводить массаж и самомассаж. Рекомендуются для улучшения кровообращения и питания кожных покровов тела, для снижения напряжения мышечных тканей, для успокоения нервной системы.

Упражнения из книги Ермаковой И.А. "Развиваем мелкую моторику малышей"



1. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперёд-назад.
2. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням.
3. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку).
4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз).
5. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (как будто открываете крышку).

6. Подкиньте мяч двумя руками на высоту 20—30 см и поймайте его.
7. Зажмите мяч между ладонями, пальцы сцеплены в "замок", локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч (4—6 раз).
8. Перекладывайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

Структура ОД на тренажёрах

1. Вводная часть - разминка, целью которой является подготовка организма ребёнка к более интенсивной работе в основной части занятия. Её содержание соответствует традиционному занятию: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д.

Длительность 3 – 5 минут.

2. Основная часть включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажёрах и игру.

Комплекс упражнений проводится с предметами: набивные мячи, фитболы, степы. С целью развития у дошкольников чувства ритма, артистичности, творческих способностей используется музыкальное сопровождение.

После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажёрах. Способ организации детей – круговая тренировка, которая эффективна для данного вида занятия.

Для проведения круговой тренировки организуются так называемые станции – несколько групп тренажёров в количестве от 4-х до 10 и общим количеством тренажёров на них в соответствии с количеством детей в группе. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребёнок упражняется последовательно на каждом виде тренажёров, причём сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребёнку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определённое количество повторений упражнения или даётся временной коридор для выполнения данного задания. От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. Так, на первом занятии дети выполняют упражнение минимальное количество раз и минимальное время – 1 минута, а на каждом последующем занятии время выполнения увеличивается и доводится до 2 минут на каждой «станции» - тренажёре.

По сигналу инструктора дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определённого времени инструктор подаёт сигнал о смене «станции», тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения.

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, которые разучивались на предыдущих занятиях и поэтому уже хорошо знакомы детям и могут проводиться ими самостоятельно.

Дети продолжают переходить от одного упражнения на тренажёрах («станциях») к другому, передвигаются по кругу, выполняя, таким образом, все предложенные инструктором упражнения.

Особенно важно обеспечить индивидуальный подход к детям, так как занятие на тренажёрах является достаточно сложным для освоения дошкольниками и требует учёта возрастных, половых особенностей и возможностей каждого ребёнка.

После завершения круговой тренировки инструктор организует подвижную игру, которая подбирается с учётом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учётом их пожеланий.

3. Заключительной части занятия на тренажёрах 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.

Используются и другие способы организации дошкольников для выполнения основных движений: фронтальный и поточный, предполагающие выполнение одного движения или упражнения всеми детьми одновременно или поочерёдное выполнение нескольких движений друг за другом без обуви в носках.

Расписание занятий

<i>Группа</i>	<i>вторник</i>	<i>четверг</i>
<i>5 - 6 лет</i>	<i>17.00 – 17.25</i>	<i>17.00 – 17.25</i>
<i>6 -7 лет</i>	<i>17.30 — 18.00</i>	<i>17.30 — 18.00</i>

Перечень методических пособий

Для успешной реализации программы разработано методическое обеспечение:

1. Календарно-тематическое планирование
2. Подобраны и разработаны планы-конспекты занятий.
3. Разработаны методики мониторинга воспитанников.

Список литературы:

1. Алабин В. Г.. Тренажёры и тренировочные устройства в физической культуре: справочник /В. Г. Алабин, А. А. Скрипко, 1999 г.
2. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка. - М., 1993г.
3. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Каневская Л.Я. и другие. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет - М., 1987г.
4. Голицына Н. С.. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – Москва, 2006 г.
5. Железняк Н. Ч.. Занятия на тренажёрах в детском саду. – М, 2009 г.
6. Занятия с тренажёрами / Л. Жукова, Ю. Шершнева /Дошкольное воспитание, 2007. №1.
7. Карманова Л. В., В. Н. Шебенко. Физическая культура в старшей группе детского сада, 1987 г.
8. Конторович М. М., Л. И. Михайлова. Подвижные игры в детском саду. – М, 1987 г.
9. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/ под ред. С.О.Филипповой. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 416с.
10. Чечета М. В.. Фитбол – гимнастика в детском саду /М. В. Чечета // Минская школа сегодня. 2003. №9.