

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Родничок»

Принято решением педагогического совета  
№ 1 от «01» сентября 2023 года

Утверждено  
Заведующий МБДОУ «Детский сад «Родничок»  
Е.В.Жуленкова  
Приказ №144 от «01» сентября 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*физкультурно-спортивной направленности*

**«ФИТНЕС (ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ)»**

*Срок реализации программы: 1 год*

*Возраст: 5 – 7 лет*

## Содержание

I. Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи Программы.....	3
1.3. Принципы и подходы к организации образовательного процесса.....	4
1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей 5-7 лет.....	4
1.5. Планируемые результаты освоения программы.....	5
1.6. Система оценки результатов освоения Программы.....	6
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	8
2.1. Календарный учебный график, учебный план, объем образовательной нагрузки по дополнительной образовательной услуге.....	8
2.2. Содержание психолого-педагогической работы.....	10
2.3. Примерное годовое планирование.....	10
2.4. Календарное планирование.....	11
2.5. Формы, способы, методы и средства реализации программы.....	22
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	23
3.1. Организация образовательного процесса.....	23
3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	23
3.3. Учебно-методическое обеспечение рабочей программы.....	24

## I. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Программа по дополнительной развивающей услуге «Фитнес (занятия на тренажерах)» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основе методического пособия Н.Ч. Железняк «Занятия на тренажерах в детском саду».

Дошкольный возраст - важный период в жизни человека. В этот период формируется человеческая личность, закладываются прочные основы физического, психического, нравственного и духовного здоровья детей, происходит функциональное совершенствование всех органов и систем организма.

В дошкольном возрасте закладываются жизненный уровень, биологический и социальный компоненты здоровья. Не воспитав у детей данного возраста осознанного отношения к своему организму через здоровый образ жизни, общество никогда не сохранит тот потенциал здоровья, который заложен у ребёнка при рождении.

С целью укрепления здоровья детей, формирования у них устойчивой потребности в регулярной физкультурной деятельности особую актуальность приобретает поиск средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с детьми в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития ребёнка. Необходимы новые формы работы с дошкольниками, способствующие стимуляции активности и самостоятельности в двигательной деятельности ребёнка, которые, действуя на мотивационно-эмоциональную сферу, создадут стойкий интерес к физкультурной деятельности и положительно повлияют на оптимальное развитие ребёнка, улучшат его физическую подготовку.

В связи с этим наш детский сад начал поиск решения этих проблем и остановился на использовании спортивных тренажеров. В детском саду начали проводить занятия на детских тренажерах. Наблюдая за детьми, мы выявили, что занятия с тренажерами оказывают положительное эмоциональное воздействие на организм ребенка, укрепляют разные группы мышц и весь организм в целом, а также активизируют познавательную деятельность, развивают творческое воображение. Следует отметить также, что современные тренажеры, имея яркую и привлекательную окраску, побуждают детей к двигательной активности, что также способствует совершенствованию уровня физического развития детей.

Старший дошкольный возраст благоприятный период для развития у детей координационных и скоростно-силовых качеств: силы, выносливости, гибкости и дети в этом возрасте стараются проявить эти физические качества, тренажеры в этом им помогают. Дети могут сами контролировать свои действия и следить за своим самочувствием, поэтому перенагрузки на тренажерах можно не бояться. Тренажеры достаточно просты и удобны в обращении.

### 1.2. Цель и задачи Программы

**Цель:** - развитие физических качеств детей через использование физкультурно-оздоровительных тренажеров.

**Задачи:** - развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость;

- совершенствовать двигательный опыт детей, повышать двигательную активность;
- тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную систему детского организма;
- укреплять здоровье детей через развитие общей выносливости и физических качеств;
- воспитывать у детей интерес к занятиям физическими упражнениями;
- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- развивать выдержку, смелость, самостоятельность, организованность, инициативность.

### 1.3. Принципы и подходы к организации образовательного процесса

При разработке Программы учитывались научные подходы формирования личности ребенка:

- Культурно-исторический подход (Л.С. Выготский, А.Р.Лурия)
- Деятельностный подход (Л.А. Венгер, В.В. Давыдов, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, Н.Н. Поддьяков, Д.Б. Эльконин и др.)
- Личностный подход (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, В.А. Петровский, Д.Б. Эльконин и др.)

В соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами Программа опирается на научные **принципы** ее построения:

- **принцип развивающего образования**, который реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
- сочетание **принципа научной обоснованности и практической применимости**, т.е. соответствие основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- соответствие **критериям полноты, необходимости и достаточности**, приближаясь к разумному «минимуму»;
- **единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач** в процессе реализации которых формируются знания, умения и навыки, имеющие непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- **принцип интеграции образовательных областей** в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- **комплексно-тематический принцип** построения образовательного процесса;
- **решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности воспитанников** в рамках непосредственно образовательной деятельности, при проведении режимных моментов в соответствии с условиями ДООУ;
- **построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.**

Реализация принципа непрерывности образования требует связи всех ступенек дошкольного образования, начиная с раннего и младшего дошкольного возраста до старшей и подготовительной к школе групп. Приоритетом с точки зрения непрерывности образования является обеспечение к концу дошкольного детства такого уровня развития каждого ребенка, который позволит ему быть успешным при обучении по программам начальной школы. Соблюдение принципа преемственности ориентирован на формирование у дошкольника качеств, необходимых для овладения учебной деятельностью - любознательности, инициативности, самостоятельности, произвольности и др.

### 1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей 5-7 лет

В этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

В старшем дошкольном возрасте (пяти - семи лет) отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические

нагрузки, связанные с систематическим школьным обучением. Формируется физиологическая готовность к обучению в школе.

Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Изменяются пропорции тела, вытягиваются конечности, соотношение длины тела и окружности головы приближается к параметрам школьного возраста. Подняв правую руку вверх, через голову ребенок может ее кистью перекрыть левую ушную раковину (Филиппинский тест). Все перечисленные позитивные изменения физического развития служат показателями биологической зрелости ребенка, необходимой для начала школьного обучения.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Говоря о физическом развитии, следует также отметить его успехи в освоении движений, появление полезных двигательных качеств (ловкости, быстроты, силы, точности, координации движений). В процессе разнообразных и специально подобранных упражнений развилась кисть, мелкая мускулатура пальцев рук.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

У ребенка формируются ценные гигиенические навыки и привычки (мыть руки, чистить зубы, следить за внешним видом и т. д.). Он получает первые представления о значении здоровья, режима дня, важности занятий спортом, утренней гимнастикой. Все это послужит первоосновой здорового образа жизни.

Так, благодаря правильному воспитанию, к концу дошкольного возраста у ребенка складывается общая физическая готовность к школе, без которой он не сможет успешно справиться с новыми учебными нагрузками.

### **1.5. Планируемые результаты освоения программы**

Воспитание здорового во всех отношениях человека,

Закаливание и укрепление физического и психического здоровья детей, повышение работоспособности, создание хорошего настроения, способствующего общению между детьми.

Повышение уровня физической подготовленности воспитанников,

Формирование потребности к ежедневной двигательной деятельности,  
Развитие спортивно-волевых качеств личности.

### **1.6. Система оценки результатов освоения Программы Использование диагностических тестов.**

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

Диагностика физической подготовленности проводится два раза в течение учебного года (3-4 неделя сентября и 3-4 неделя апреля).

#### **Тесты по определению ловкости**

##### **Прыжки через скакалку**

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

#### **Тесты по определению гибкости**

##### **Наклон туловища вперед.**

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

#### **Тесты по определению силовой выносливости**

##### **Поднимание ног в положении лежа на спине.**

Ребенок лежит на спине в положении «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. Засчитывается число правильно выполненных подниманий за 30 с.

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

#### **Тесты по определению быстроты**

##### **Челночный бег 3x10 метров**

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его.

Фиксируется общее время бега.

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

**Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 5-7 лет**  
(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

№	Наименование показателя	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
1	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	3-6	4-7	5-8
		Дев	6-9	7-10	8-12
2	Прыжки через скакалку	Мал	1-3	3-15	7-21
		Дев	2-5	3-20	15-45
3	Поднимание ног в положении лежа на спине	Мал	9-10	10-11	11-13
		Дев	6-8	7-9	10-12
4	Челночный бег 3x10 метров	Мал	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Календарный учебный график, учебный план, объем образовательной нагрузки по дополнительной образовательной услуге

Календарный учебный график муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Родничок»  
на 2023/2024 учебный год

Период	Количество недель/дней	Продолжительность
Продолжительность учебного года	39 недель 1 день/274 дня	01.09.2023 – 31.05.2024
1 период,	17 недель и 3 дня/ 122 календарных дня	01.09.2023 – 31.12.2023
их них праздничные дни	1 день	04.11.2023
2 период, из них	21 неделя и 5 дней/ 152 календарных дня	01.01.2024 – 31.05.2024
праздничные дни	13 дней	31.12.2023 – 08.01.2024 23.02.2024 08.03.2024 01.05.2024 09.05.2024
Летний оздоровительный период	13 недель 1 день/ 92 дня	01.06.2024 - 31.08.2024
из них праздничные дни	1 день	12.06.2024

УЧЕБНЫЙ ПЛАН дополнительных платных образовательных услуг  
на 2023/2024 учебный год

Виды занятий	Количество занятий в неделю					
	Возраст детей					
	от 2 до 3 лет	от 3 до 4 лет	от 4 до 5 лет	от 5 до 6 лет	от 6 до 7 лет	от 1,5 до 3 лет (группа кратковременного пребывания для детей, не посещающих детский сад)
Обучение рисованию//Обучение танцам// Занятие гимнастикой//Спортивные единоборства	-	2	-	-	-	
Обучение рисованию// Обучение танцам// Занятие гимнастикой//Вокальное пение// Работа с природным материалом//Спортивные единоборства	-	-	2	-	-	
Азбуковедение// Занимательная математика// Обучение английскому языку//Юный шахматист//Занятие гимнастикой//Фитнес (занятия на тренажерах)//Обучение танцам// Вокальное пение//Работа с природным материалом//Спортивные единоборства	-	-	-	2	-	
Азбуковедение// Занимательная математика// Обучение английскому языку//Юный шахматист// Занятие гимнастикой// Фитнес (занятия на тренажерах)// Обучение танцам// Вокальное пение//Спортивные единоборства	-	-	-	-	2	
группа кратковременного пребывания для детей, не посещающих детский сад						2
<b>ИТОГО</b>	-	2	2	2	2	2

Объем образовательной нагрузки дополнительной платной образовательной услуги  
«Фитнес (занятия на тренажерах)»

<i>Возрастные группы</i>	<i>Количество занятий в неделю</i>	<i>Количество занятий в месяц</i>	<i>Количество занятий в год</i>
5-7 лет	2 (60 мин)	Сентябрь-май – 8	72

## 2.2. Содержание психолого-педагогической работы

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие детей 5-7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

### Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

### Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

## 2.3. Примерное годовое планирование

Месяц	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные виды движений	Кол-во занятий в месяц
Сентябрь	Комплекс ОРУ с мячами диаметром 20-25 см	Работа на тренажерах	8
Октябрь	Комплекс ОРУ на больших гимнастических мячах	Работа на тренажерах	8
Ноябрь	Комплекс ОРУ с гантелями (вес 0,5 кг)	Работа на тренажерах	8
Декабрь	Комплекс ОРУ с косичкой	Работа на тренажерах	8
Январь	Комплекс ОРУ у шведской стенки	Работа на тренажерах	8
Февраль	Комплекс ОРУ с гимнастической	Работа на тренажерах	8

	палкой		
<b>Март</b>	Комплекс ОРУ с обручем	Работа на тренажерах	8
<b>Апрель</b>	Комплекс ОРУ на больших гимнастических мячах	Работа на тренажерах	8
<b>Май</b>	Комплекс ОРУ на гимнастических скамейках	Работа на тренажерах	8
<b>ВСЕГО</b>			<b>72</b>

#### 2.4. Календарное планирование дополнительной развивающей услуги «Фитнес (занятия на тренажерах)» для детей 5-7 лет

Дата	№ занятия	Дата	№ занятия	Дата	№ занятия
<b>Сентябрь</b>		<b>Декабрь</b>		<b>Март</b>	
04.09	Занятие №1	04.12	Занятие №25	04.03	Занятие №49
05.09	Занятие №2	05.12	Занятие №26	05.03	Занятие №50
11.09	Занятие №3	11.12	Занятие №27	11.03	Занятие №51
12.09	Занятие №4	12.12	Занятие №28	12.03	Занятие №52
18.09	Занятие №5	18.12	Занятие №29	18.03	Занятие №53
19.09	Занятие №6	19.12	Занятие №30	19.03	Занятие №54
25.09	Занятие №7	25.12	-Занятие №31	25.03	Занятие №55
26.09	Занятие №8	26.12	Занятие №32	26.03	Занятие №56
<b>Октябрь</b>		<b>Январь</b>		<b>Апрель</b>	
02.10	Занятие №9	09.01	Занятие №33	01.04	Занятие №57
03.10	Занятие №10	15.01	Занятие №34	02.04	Занятие №58
09.10	Занятие №11	16.01	Занятие №35	08.04	Занятие №59
10.10	Занятие №12	22.01	Занятие №36	09.04	Занятие №60
16.10	Занятие №13	23.01	Занятие №37	15.04	Занятие №61
17.10	Занятие №14	26.01	Занятие №38	16.04	Занятие №62
23.10	Занятие №15	29.01	Занятие №39	22.04	Занятие №63
24.10	Занятие №16	30.01	Занятие №40	23.04	Занятие №64
<b>Ноябрь</b>		<b>Февраль</b>		<b>Май</b>	
30.10 (за 06.11)	Занятие №17	05.02	Занятие №41	06.05	Занятие №65
07.11	Занятие №18	06.02	Занятие №42	07.05	Занятие №66
13.11	Занятие №19	12.02	Занятие №43	13.05	Занятие №67
14.11	Занятие №20	13.02	Занятие №44	14.05	Занятие №68
20.11	Занятие №21	19.02	Занятие №45	20.05	Занятие №69
21.11	Занятие №22	20.02	Занятие №46	21.05	Занятие №70
27.11	Занятие №23	26.02	Занятие №47	27.05	Занятие №71
28.11	Занятие №24	27.02	Занятие №48	28.05	Занятие №72

#### Занятие 1-8

Цель: развивать при работе на тренажерах разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; воспитывать чувство ответственности за свое здоровье.

Последовательность действий.

##### *1 часть*

- Построение в шеренгу Строевые упражнения
- Ходьба на носках, на пятках, со сменой положения рук
- Бег с высоким подниманием бедра, врассыпную, приставным шагом

*Комплекс ОРУ с мячами диаметром 20-25 см*

И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в обеих руках внизу 1-поднять мяч вверх 2-опустить мяч за голову 3-поднять мяч вверх 4-исходное положение (6-8 раз)

И.п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз)

И.п. стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону)

И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение. (6-8 раз)

И.п. стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный. (8-10 раз)

И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-2 присесть, мяч вынести вперёд 3-4 исходное положение (6 раз)

И.п. – стоя ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. Повторить 3-4 раза

## **2 часть**

### Работа на тренажерах по методу круговой тренировки

1.Велотренажер. Натяжение педалей отсутствует. Скорость – 20 ед.

2.Диск «Здоровье» Стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо.

3.Ролик гимнастический. Стоя, ноги на ширине плеч. Прокатывание ролика вперед-назад, вправо-влево (ноги в коленях не сгибать)

4.Беговая дорожка. Стоя, одна нога на полу, вторая на дорожке. Прокручивание ленты одной ногой.

5.Скамья для пресса. Лежа на скамье, руками держась за валик. Поднимание-опускание ног.

6.Силовой тренажер. Лежа на спине, ноги под нижним валиком. 1-выпрямление ног; 2-и.п.

7.Батут. Прыжки на месте.

8.Мяч массажер. Массаж рук.

9.Эспандер. Жгут за спиной.

## **3 часть**

### Релаксация «В кукольном театре»

Инструктор: Бом-бом-бом! Это волшебные часы. Когда они пробьют 12, все куклы оживут. Здесь светло, задуйте свои свечи и поставьте на стол, возьмем их на обратном пути. Встаньте в круг подальше друг от друга, чтобы не мешать увидеть сказку. Покажите, как двигаются стрелки на волшебных часах. Согните руки в локтях перед собой. Руки-стрелки движутся то в одну сторону, то в другую. Тик-так, тик-так. «Бом,бом!»-забили часы. Давайте вместе сосчитаем до 12. Первыми ожили куклы би-ба-бо, которые одевают на руку. Давайте я каждому надену на руку веселого петрушку (воображаемого). Поиграйте пальчиками, чтобы задвигались руки и голова у петрушки. Какой веселый петрушка! А теперь вы сами стали куклами би-ба-бо (инструктор имитирует). Наклоните голову, поздоровайтесь, как это делает Петрушка. Представьте, как сгибается и разгибается ваш палец, когда на нем голова куклы. Разведите прямые, напряженные руки в стороны. Хлопните в ладоши. Петрушка танцует. Поклонитесь зрителям. Петрушка кланяется низко. Тело, как из тряпочки. Наклонитесь, руки и голова повисли, расслабились.

## **Занятие 8-16**

Цель: Расширять представления о многообразии физических упражнений на тренажерах; учить регулировать ДА, чередуя интенсивные движения и отдых; развивать нравственно-волевые качества: смелость, решительность.

### Последовательность действий:

#### **1 часть.**

- Построение в шеренгу
- Строевые упражнения
- Ходьба между предметами, скрестным шагом, обычная
- Бег между предметами с остановкой по сигналу, с подпрыгиванием

#### Комплекс ОРУ на больших гимнастических мячах

1. «Пружинка» - ребёнок, сидя на мяче, делает пружинистые движения.
2. «Лошадки» - пружинка с выпрямлением рук вперёд и пощёлкиванием языком.
3. «Бокс» - имитация движений рук при боксе.
4. «Хлопки» - руками над головой, сначала выполняем в медленном темпе, затем в быстром темпе.
5. «Юла» - переступая ногами, поворачиваться вокруг своей оси попеременно то в одну, то в другую сторону.
6. «Рыбка» - лёжа на мяче на животе, делается упор разведёнными руками и ногами о пол, голова опущена в низ, затем руки и голова одновременно поднимаются.
7. «Помашем хвостиком» - руки согнуты в локтях, чуть-чуть отведены в стороны, пальцы сжаты кулак. Вращательные движения тазом из стороны в сторону («виляем хвостиком»).
8. «Паук» - и. п.: лёжа на мяче на животе, руки и ноги прямые, расставлены в стороны. Раскачивание вперёд, назад, без отрыва рук и ног от пола, голова при этом движется вверх-вниз.

#### **2 часть.**

#### Работа на тренажерах по методу круговой тренировки

1. Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед.
2. Диск «Здоровье». «Самокат»: стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо.
3. Ролик гимнастический. Стоя на одной ноге, другая на диске ролика. Прокатывание ролика вперед-назад.
4. Беговая дорожка. Бег.
5. Скамья для прессы. Лежа на скамье, руками держась за валик. Поднимание-опускание ног.
6. Силовой тренажер. Лежа на скамье, руки со штангой согнуты в локтях.
  - 1-подъем штанги вверх;
  - 2-и.п.
7. Батут. Прыжки с хлопком перед собой
8. Мяч массажер. Массаж ног.
9. Эспандер. Жгут перед собой.

#### **3 часть**

#### Релаксация «Встреча с Дюймовочкой»

Инструктор: Посмотрите направо: нет ли там кого? А теперь налево-вверх на ветки деревьев – вниз на траву. Опять что-то зашуршало? Спрячьтесь, втяните шею. Давайте еще взглянем, посмотрим: кто же там? Интересно, выходите, не бойтесь, здесь никого нет. Это ветер играет листвой. Какой шалун! Расслабьте шею, покатайте голову по плечам. Шея, как ниточка болтается, легкая, легкая. Устала напрягаться, выглядывать из-за куста. А вот и подоконник на котором в скорлупке грецкого ореха спит Дюймовочка. Представьте, что вы стали такими же маленькими как Дюймовочка. И спите в скорлупке грецкого ореха. Ложитесь на коврики. В скорлупке так тесно, подогните ноги, руки сложите, ладошки под щеку. Долго так не проспите, руки и ноги затекут. Потянитесь хорошо, еще раз, еще. Выпрямите затекшие руки и ноги и спину. Вставайте, хватит спать. Скорлупка Дюймовочки и наши скорлупки закачались. Возьмитесь по парам за руки, как будто вы колыбелька и покачивайтесь. Ноги расставлены. Колыбелька качается то тихо,

то сильно. Колыбелька так сильно раскачалась. Что закрутилась на одном месте. То в одну сторону крутится, то в другую. На подоконник за Дюймовочкой прилетел майский жук Ж-ж-ж! Он перевернулся на спину. Лежит и шевелит лапками, не может перевернуться. Шевелит лапками быстро-быстро, часто-часто. Но вот жуку удалось перевернуться и он полетел жужжа. Легко, свободно летит жук, громко жужжит. Летает по всей площадке.

### Занятие 17-24

Цель: Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий; формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений; побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах.

#### Последовательность действий.

##### 1 часть

- Построение в шеренгу
- Строевые упражнения
- Ходьба с заданием для рук (вперед, в стороны, вверх), со сменой ведущего.
- Бег приставным шагом, с выносом прямой ноги вперед

#### Комплекс ОРУ с гантелями

1. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – 2 – встать на носки, гантели вверх; 3 – 4 – и. п.
2. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – выпад правой вперед, гантели вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же с левой ноги.
3. И. п. – о.с., гантели вверх. 1 – 3 – пружинистые наклоны вперед, гантели к плечам; 4 – и. п.
4. И. п. – о.с., гантели вниз. 1 – согнуть руки в локтях, гантели к плечам; 2 – и. п.
5. И. п. – сед, гантели вверх. 1 – 2 – лечь, гантели к плечам; 3 – 4 – и.п.
6. И. п. – лежа на спине, гантели в стороны. 1 – 2 – гантели вперед; 3 – 4 – и. п.
7. И. п. – стойка ноги врозь, гантели к плечам. 1 – наклон вправо, левую руку вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же влево.
8. И. п. – о.с., гантели внизу. 1 – 4 – четыре прыжка на месте; 5 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 6 – прыжок ноги вместе, гантели вниз; 7 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 8 – прыжок ноги вместе, гантели вниз.

##### 2 часть.

#### Работа на тренажерах по методу круговой тренировки

1. Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед.
2. Диск «Здоровье». «Самокат»: стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо.
3. Ролик гимнастический. Стоя на одной ноге, другая на диске ролика. Прокатывание ролика вперед-назад.
4. Беговая дорожка. Бег.
5. Скамья для пресса. Лежа на скамье, руками держась за валик. Поднимание-опускание ног.
6. Силовой тренажер. Лежа на скамье, руки со штангой согнуты в локтях. 1-подъем штанги вверх; 2-и.п.
7. Батут. Прыжки с хлопком перед собой
8. Мяч массажер. Массаж ног.
9. Эспандер. Жгут перед собой.

##### 3 часть

#### Релаксация «Котята отправляются в путешествие».

Инструктор: Сейчас я дотрону до каждого, произнесу волшебное заклинание, и вы превратитесь в маленьких котят. Вот теперь я вижу, что вы готовы к путешествию. Но впереди забор, и нам надо через него перепрыгнуть. Только тихо, чтобы мама кошка не услышала и не оставила нас дома. А за забором ручей. Котята не любят воды. Давайте

перейдем ручей по камешкам. Шагайте за мной. Следите внимательно. Наступайте только на камешки. Все, перебрались. Обрадовались котята, что перебрались через ручеек. Расслабили усталые лапки. Спинку. Как ниточки висят лапки, спинка расслаблена, плечи опущены. Хорошо, приятно! Отдохнули? И снова в путь. А на пути большая гора! Как же нам пройти? Я вижу узкий проход. Втянули животики, вытянулись в струночку и боком протискиваемся в узкий проход. Я пойду первая, а вы за мной. Как струна, все натянулись, чтобы пролезть, а то можно застрять. Какие вы все молодцы, котята, все перешли на другую сторону горы! Но что здесь нас ждет? Надо быть осторожными. Давайте встанем на все четыре лапки и подкрадемся. Ступайте мягко. Лапки мягкие, спинки прогнулись. Смотрите по сторонам, что же там такое? Любопытные котята. Все им интересно. Какой то шорох. Кто же там в кустах? Прислушайтесь, замрите, вытяните шеи, наострите уши. Тсссс. Вроде никого. Давайте еще раз послушаем. Ква-ква-ква. Да это же страшная большая жаба. Испугались котята, спрятались под куст. Свернулись клубочком, нос в лапки спрятали, почти не дышат. Давайте расслабимся, посмотрим, ускакала жаба или нет? Уф, наконец-то, она ускакала, и можно спокойно осмотреться.

### **Занятие 25-32**

Цель: Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий; формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений; побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах.

#### Последовательность действий.

##### 1 часть

- Построение в шеренгу
- Строевые упражнения
- Ходьба с заданием для рук (вперед, в стороны, вверх), со сменой ведущего.
- Бег приставным шагом, с выносом прямой ноги вперед

#### Комплекс ОРУ с косичкой

1. И. п. — стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение (5—6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение (5-7 раз).

3. И. п. — стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (10-12 раз). После серии из 4-5 прыжков пауза.

##### 2 часть.

#### Работа на тренажерах по методу круговой тренировки

1. Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед.

2. Диск «Здоровье». «Самокат»: стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо.

3. Ролик гимнастический. Стоя на одной ноге, другая на диске ролика. Прокатывание ролика вперед-назад.

4. Беговая дорожка. Бег.

5. Скамья для пресса. Лежа на скамье, руками держась за валик. Поднимание-опускание ног.

6. Силовой тренажер. Лежа на скамье, руки со штангой согнуты в локтях. 1-подъем штанги вверх; 2-и.п.

7. Батут. Прыжки с хлопком перед собой

8. Мяч массажер. Массаж ног.

9. Эспандер. Жгут перед собой.

### **3 часть**

#### Релаксация «Снежная баба».

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

### **Занятие 33-40**

Цель: Расширять представления о многообразии физических упражнений на тренажерах; учить регулировать ДА, чередуя интенсивные движения и отдых; развивать нравственно-волевые качества: смелость, решительность.

#### Последовательность действий:

##### **1 часть.**

- Построение в шеренгу
- Строевые упражнения
- Ходьба между предметами, скрестным шагом, обычная
- Бег между предметами с остановкой по сигналу, с подпрыгиванием

#### Комплекс ОРУ у шведской стенки

1. И.п. – упор стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди.

1 – 3 – сгибаясь в тазобедренных суставах, пружинистые наклоны туловищем.

4 – и.п. (6-8 раз)

2. И.п. – упор стоя, хват за рейку на уровне плеч, поочерёдные махи ногами назад.

То же в стороны. (6-8 раз)

3. И.п. – стоя вплотную спиной к стенке, держать хватом на уровне таза.

1 – 2 – упор стоя, сзади прогнувшись.

3 – 4 – вернуться в и.п.

Это же упражнение можно выполнять со сгибанием одной ноги, с махом прямой ноги, с выпадом, а также держась за рейку на уровне плеч или головы (6-8 раз)

4. И.п. – вис лицом к стенке хватом за рейку на уровне головы.

1 – поворот туловища в стороны с отведением руки в сторону.

2 – и.п.

3 – 4 – то же в другую сторону. (6-8 раз)

5. И.п. – упор стоя на расстоянии шага, хват за рейку на уровне груди.

1 – 2 – согнуть руки до касания стенки грудью.

3 – 4 – разогнуть руки, и.п. (6-8 раз)

6. И.п. – вис на стенке, хват на уровне плеч, на каждый счёт сгибание и разгибание

рук

7. И.п. – вис стоя лицом к стенке на расстоянии одного шага и держась на уровне

плеч.

1 – 2 – опуститься на колени.

3 – 4 – вернуться в и.п.

8. И.п. – вис стоя лицом к стенке на нижней рейке на согнутых руках.

1 – поворот туловища с переходом в вис стоя на одной руке.

2 – и.п.

3 – 4 – то же в другую сторону.

9. И.п. – вис лицом к стенке.

1 – согнуть ноги назад до отказа.

2 – и.п.

10. И.п. – вис стоя ноги врозь на стенке согнув руки, хват на уровне плеч.

1 – выпрямляя руки, согнуться в тазобедренных суставах.

2 – и.п.

3 – выпрямляя руки, прогнуться.

4 – и.п.

11. И.п. – стоя на одной ноге на расстоянии шага от стенки, другая нога на третьей или четвертой рейке, руки за головой.

1 – 2 – сгибая стоящую на стенке ногу наклон вперед.

3 – 4 – и.п.

Поочередная смена ног.

12. И.п. – упор стоя спиной к стенке, хват на уровне таза.

1 – 2 – наклон прогнувшись.

3 – 4 – и.п.

То же упражнение можно выполнять до касания головой коленей.

### **2 часть.**

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки

1. Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед.

2. Диск «Здоровье». «Самокат»: стоя на диске одной ногой (другая на полу).

Вращения влево-вправо.

3. Ролик гимнастический. Стоя на одной ноге, другая на диске ролика.

Прокатывание ролика вперед-назад.

4. Беговая дорожка. Бег.

5. Скамья для прессы. Лежа на скамье, руками держась за валик. Поднимание-опускание ног.

6. Силовой тренажер. Лежа на скамье, руки со штангой согнуты в локтях.

1-подъем штанги вверх;

2-и.п.

7. Батут. Прыжки с хлопком перед собой

8. Мяч массажер. Массаж ног.

9. Эспандер. Жгут перед собой.

### **3 часть**

Релаксация «Птички»

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красоту. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

## **Занятие 41-48**

**Задачи.** Развивать разные группы мышц, выносливость, гибкость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью.

Последовательность действий:

### **1 часть.**

#### **Ходьба:**

- на носках;

- высоко поднимая колени;

- «змейкой».

#### **Бег:**

- медленный;
- высоко поднимая колени;

### **Прыжки:**

- приставным шагом;
- прыгают на одной ноге, энергично помогая руками.

### **Дыхательное упражнение:**

- вдох, руки вверх;
- выдох, руки вниз.

### Комплекс ОРУ с гимнастической палкой

1. И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5- 6 раз.

2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5- 6 раз.

3. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 – 4. – Выпрямиться. 5 – 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 – 8. – И. п. Повторить 7- 8 раз.

4. И. п. – ноги врозь, палка вверху. 1 – 3. – Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

5. И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца. 1 – 2. – Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

6. И. п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1 – 2. – Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках). 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

7. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы. 1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»). 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.

8. И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. – Поймать палку – и. п. То же правой ногой. Повторить 4- 6 раз.

9. И. п. – присед, палка под коленями. 1 – 3. – Сгибая руки в локтях, встать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

10. И. п. – основная стойка, палка спереди. 1. – Подбросить палку вверх. 2 – 3. – Присесть, поймать палку двумя руками. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

11. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку. 2. – Прыгнуть назад через палку в и. п. Повторить 4- 6 раз.

### **2 часть.**

#### Работа на тренажерах по методу круговой тренировки

1. Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед.

2. Диск «Здоровье». «Самокат»: стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо.

3. Ролик гимнастический. Стоя на одной ноге, другая на диске ролика. Прокатывание ролика вперед-назад.

4. Беговая дорожка. Бег.

5. Скамья для пресса. Лежа на скамье, руками держась за валик. Поднимание-опускание ног.

6. Силовой тренажер. Лежа на скамье, руки со штангой согнуты в локтях.

1-подъем штанги вверх;

2-и.п.

7. Батут. Прыжки с хлопком перед собой

8. Мяч массажер. Массаж ног.

9.Эспандер. Жгут перед собой

**3 часть.**

Релаксация «Замедленное движение»

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно – расслабление приятно!

**Занятие 49-56**

**Задачи.** Развивать разные группы мышц, выносливость, гибкость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью.

Последовательность действий:

**1 часть.**

**Ходьба:**

- на носках;
- высоко поднимая колени;
- «змейкой».

**Бег:**

- медленный;
- высоко поднимая колени;

**Прыжки:**

- приставным шагом;
- прыгают на одной ноге, энергично помогая руками.

**Дыхательное упражнение:**

- вдох, руки вверх;
- выдох, руки вниз.

Комплекс ОРУ с обручем

1. И. п.— основная стойка, обруч вниз, хват рук с боков. 1—обруч вперед; 2 — обруч вверх, вертикально; 3 — обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз)

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз, хват рук с боков. 1 — поворот туловища вправо, руки прямые; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1 —поднять обруч вверх; 2 —наклон вправо, руки прямые; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

4. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1-2 —наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носками ног;3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. — основная стойка в обруче, обруч на полу, руки на пояс. 1 —присесть, взять обруч с боков; 2 — выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3 —присесть, положить обруч; 4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки на пояс, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3-4 раза).

**2 часть.**

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки

1.Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед.

2. Диск «Здоровье». «Самокат»: стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо.

3. Ролик гимнастический. Стоя на одной ноге, другая на диске ролика. Прокатывание ролика вперед-назад.

4. Беговая дорожка. Бег.

5. Скамья для пресса. Лежа на скамье, руками держась за валик. Поднимание-опускание ног.

6. Силовой тренажер. Лежа на скамье, руки со штангой согнуты в локтях.

1-подъем штанги вверх;

2-и.п.

7. Батут. Прыжки с хлопком перед собой

8. Мяч массажер. Массаж ног.

9. Эспандер. Жгут перед собой

**3 часть.**

Релаксация «Летний денек»

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

### **Занятие 57-64**

Цель: Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий; формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений; побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах.

Последовательность действий.

1 часть

- Построение в шеренгу
- Строевые упражнения
- Ходьба с заданием для рук (вперед, в стороны, вверх), со сменой ведущего.
- Бег приставным шагом, с выносом прямой ноги вперед

Комплекс ОРУ на больших гимнастических мячах

1. «Буратино».

И. п.: сидя на мяче, руки на бедрах. 1 - поворот головы вправо. 2-3 - медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4 - и. п. (5 раз).

2. «Колеса».

И. п.: сидя на мяче, руки согнуть в локти перед грудью. Вращение согнутых рук одна вокруг другой (10 секунд)

3. «Часики».

И. п.; сидя на мяче, руки на поясе. 1 -наклон вправо (*влево*); 2 - и. п. (6 раз).

4. «Черепашка».

И. п.: лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони. 1 -медленно поднять прямую правую (*левую*) ногу; 2 - и. п. (3 раза).

5. «Ленивец».

И. п.: сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой, подбородок - на ладони. Выполнение, покачивания на мяче вперед-назад (5 раз).

6. «Мячики».

И. п.: сидя на мяче, руки опустить. Выполнение, легкие подпрыгивания с движениями рук вперед-назад (качели, с хлопками перед собой и за спиной (20 секунд).

7. «Пловец».

И. п.: стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой. 1 — прокатить мяч вперед, выполнив руками движения пловца; 2 - и. п. (6 раз).

8. «Волна».

И. п.: сидя на пятках перед мячом, ладони на мяче. 1 - прокатить мяч вперед, опустив голову, и наклонить и. п. (5 раз).

9. «Силач».

И. п.: сидя на пятках, держать мяч двумя руками. 1 – встать, поднять мяч вверх, посмотреть на него. 2 - и. п. (5 раз).

10. «Мячики».

И. п.: сидя на мяче, руки на бедрах. Легкие покачивания на мяче с вынесением ноги вперед на пятку (20 секунд).

**2 часть.**

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки

1. Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед.

2. Диск «Здоровье». «Самокат»: стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо.

3. Ролик гимнастический. Стоя на одной ноге, другая на диске ролика. Прокатывание ролика вперед-назад.

4. Беговая дорожка. Бег.

5. Скамья для пресса. Лежа на скамье, руками держась за валик. Поднимание-опускание ног.

6. Силовой тренажер. Лежа на скамье, руки со штангой согнуты в локтях. 1-подъем штанги вверх; 2-и.п.

7. Батут. Прыжки с хлопком перед собой

8. Мяч массажер. Массаж ног.

9. Эспандер. Жгут перед собой.

**3 часть**

Релаксация «Бубенчик».

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной «Пушистые облачка». «Пробуждение» происходит под звучание бубенчика.

### **Занятие 65-72**

**Задачи.** Развивать разные группы мышц, выносливость, гибкость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью.

Последовательность действий:

**1 часть.**

**Ходьба:**

- на носках;
- высоко поднимая колени;
- «змейкой».

**Бег:**

- медленный;
- высоко поднимая колени;

**Прыжки:**

- приставным шагом;

- прыгают на одной ноге, энергично помогая руками.

#### **Дыхательное упражнение:**

- вдох, руки вверх;

- выдох, руки вниз.

#### Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке

1. И. п. — стойка ноги врозь, скамейка между ног. 1-2 — дугами наружу руки вверх — вдох; 3-4 — и. п. — выдох.

2. И. п. — о. с, руки на пояс, скамейка впереди. 1-2 — присед, руки на край скамейки — выдох; 3-4 — встать, и. п. — вдох.

3. И. п. — о. с, руки за голову, скамейка впереди. 1 — наклон, ладони на скамейку; 2-3 — сгибая руки, пружинящие наклоны; 4 — и. п.

4. И. п. — сед продольно, держась руками за дальний край скамейки. 1-2 — сгибая ноги, стараться пятками коснуться переднего края скамейки; 3-4 — и. п.

5. И. п. — сед поперек, ноги врозь, руки на пояс. 1 — поворот туловища направо; 2 — и. п.; 3-4 — то же, поворот налево.

6. И. п. — левая нога на скамейке, руки на пояс. 1-7 — прыжки на правой; 8 — прыжком сменить положение ног; 9-16 — то же на левой ноге.

#### **2 часть.**

#### Работа на тренажерах по методу круговой тренировки

1. Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед.

2. Диск «Здоровье». «Самокат»: стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо.

3. Ролик гимнастический. Стоя на одной ноге, другая на диске ролика. Прокатывание ролика вперед-назад.

4. Беговая дорожка. Бег.

5. Скамья для пресса. Лежа на скамье, руками держась за валик. Поднимание-опускание ног.

6. Силовой тренажер. Лежа на скамье, руки со штангой согнуты в локтях.

1-подъем штанги вверх;

2-и.п.

7. Батут. Прыжки с хлопком перед собой

8. Мяч массажер. Массаж ног.

9. Эспандер. Жгут перед собой

#### **3 часть.**

#### Релаксация «Слон»

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “грохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе “Ух!”.

## **2.5. Формы, способы, методы и средства реализации программы**

Формы организации занятий на тренажерах являются гибкими и разнообразными (подгрупповые, индивидуальные, а также по методу круговой тренировки).

Для проведения фитнеса (занятий на тренажерах) в спортивном зале оборудовано место с разнообразными тренажерами (силовыми и кардио-тренажерами).

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Организация образовательного процесса

Программа по дополнительной развивающей услуге «Фитнес (занятия на тренажерах)» рассчитана на детей от 5 до 7 лет. Основной формой работы по программе являются групповые учебно-тренировочные занятия. Занятия проводятся два раза в неделю, продолжительностью 25 - 30 минут, в зависимости от возраста детей.

Занятия на тренажерах начинаются с разминки (2-3 мин). Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т. д.

В основную часть входят ОРУ (с предметами: гантелями, степами и др., упражнения на тренажерах, подвижная игра). Способ организации на тренажерах проводится по методу круговой тренировки, дети переходят от одного упражнения на тренажерах («станциях»).

Занятие заканчивается малоподвижной игрой или упражнениями на релаксацию.

Материал используется один на все возрастные группы, учитывается количество подходов и сложность выполнения.

#### 3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-развивающая среда спортивного зала в детском саду необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, наполнена следующим оборудованием.

Спортивный комплекс	2 секции
Мячи:	
• маленькие (теннисные и пластмассовые),	20 шт.
• средние (резиновые),	20 шт.
• большие,	20 шт.
• для фитбола	20 шт.
Гимнастический мат	3 шт.
Скакалка детская	25 шт.
Обруч пластиковый детский	20 шт.
Рибристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	3 шт.
Батут (диаметр 95 см)	2 шт.
Тренажер «Ходики»	3 шт.
Тренажер «Наездник»	1 шт.
Тренажер «Гребной»	2 шт.
Диск здоровья с ручкой	1 шт.
Диск здоровья	5 шт.
Велотренажер детский	1 шт.
Беговая дорожка детская	1 шт.
Система для хранения	5 шт.
Дорожка здоровья	1 шт.
Туннель для влезания	1 шт.
Рулетка измерительная (5м)	1 шт.
Свисток	1 шт.

### 3.3. Учебно-методическое обеспечение рабочей программы

1. Вавилова Е.Н. «Развитие основных движений у детей 3-7 лет», М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2008
2. Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду», М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2009
3. Железняк Е.Н., Желобкович Е.Ф. «100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования», М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2009
4. Зимонина В.Н. «Воспитание ребенка-дошкольника», М.: Владос, 2003
5. Маханева М.Д. «Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие», М.: АРКТИ, 2004
6. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», М.: Мозаика-Синтез, 2004
7. Рунова М.А. «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет», М.: Просвещение, 2005
8. Шебеко В.Н. «Физическое воспитание дошкольников», М.: Издательский центр «Академия», 2000
9. Шебеко В.Н. «Физкульт-ура!», М.: Мозырь, 2006