



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 43 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад № 43 Невского района Санкт – Петербурга)

**ПРИНЯТА**

на заседании Педагогического Совета  
ГБДОУ детского сада № 43  
Невского района Санкт – Петербурга

Протокол от 31 августа 2023 года № 1



**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий ГБДОУ детским садом № 43  
Невского района Санкт - Петербурга

/О.В. Козловская/

Приказ от 31 августа 2023 года № 77

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ»**

Возраст обучающихся: 3 - 7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Никитина Лариса Викторовна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения – одна из важнейших задач современного образования.

Основы здоровья человека закладываются в детстве, и важную роль в этом играет физкультурно-оздоровительная работа.

Главная цель физического воспитания в ДОУ – удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении и достижение всестороннего двигательного развития, что невозможно без поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы, способных не только повысить физическую подготовленность, но и развить умственные познавательные способности. Одна из таких форм – занятие с использованием тренажеров. Их использование наиболее целесообразно в работе с детьми дошкольного возраста, так как повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам разного характера.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Адресат программы:** обучающиеся детского сада, проявляющие интерес к занятиям спорта и имеющие допуск от медицинских работников. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 3-7 лет.

**Актуальность:** на современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, а также от характера педагогических воздействий. Одним из средств повышающих физическую активность детей являются тренажеры.

Актуальность программы обусловлена:

- социально-экономическими и экологическими условиями современной действительности;
- недостаточное внимание общества к проблемам здоровья детей;
- потребность растущего организма ребенка в движении.

### **Отличительные особенности программы:**

Отличительной особенностью программы является укрепление здоровья детей через спортивные тренажеры. Данная программа направлена на развитие у детей интереса к разным видам и формам двигательной деятельности, формированию осознанного отношения к занятиям физической культурой, развитию физических качеств, обеспечению дошкольника оптимальным уровнем двигательной активности с учетом его возрастных и индивидуальных особенностей.

### **Уровень освоения:**

Предполагает формирование осознанного отношения к занятиям физической культурой, развитию физических качеств и укрепление физического здоровья ребенка.

### **Объем и сроки освоения:**

- срок реализации программы – 8 месяцев обучения;
- количество учебных часов в неделю – 1 ч.30 мин.
- занятия проводятся 1 раз в неделю: 15 мин.- младшей группы, 20 мин.- для средней группы, 25 мин.- для старшей группы, 30 мин.- для подготовительной группы.

Перспективное планирование подразумевает 4 занятия в месяц. Однако их количество и последовательность могут варьироваться с учетом периода диагностики, каникул, а также степени сложности задач.

Педагогическая диагностика не предполагает специально созданных для ее проведения мероприятий, которые могут привести к нарушению режима и переутомлению детей. Педагогическая диагностика проводится в начале и в конце учебного года. Для диагностики используются следующие методы: наблюдение, игровые задания.

***Цель:***

Создать условия для удовлетворения естественной потребности в движении с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребенка.

***Задачи:***

Обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные оптимальные для каждого возраста физические нагрузки:

- укреплять мышечный тонус в двигательной активности;
- укрепить мышечный тонус ребёнка путём интенсификации его двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
- удовлетворять естественную потребность ребёнка в разных формах двигательной активности;
- развивать общую выносливость организма ребёнка и его физических качеств;
- научить детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами.

***Планируемые результаты:***

- осознанное отношение к собственному здоровью;
- овладение доступными способами его укрепления;
- формирование потребности в ежедневной двигательной активности;
- развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.

***Организационно-педагогические условия реализации:***

***Язык реализации:*** образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

***Форма обучения:*** очная.

***Условия реализации программы:***

- ведущей формой организации обучения- групповая;
- группы формируются из обучающихся младших, средних, старших и подготовительных групп конкретного образовательного учреждения;
- допускается дополнительный набор учащихся;
- наполняемость групп до 15 человек.

***Целевые ориентиры:***

К концу обучения у детей дошкольного возраста:

- проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья;
- проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях;
- сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности;
- выполняет упражнения демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

***Формы и методы реализации программы:***

1. Словесные методы обучения:

- объяснение;
- беседа;
- рассказывание сказок, пересказ сюжета;

## 2. Наглядные методы обучения:

- показ, исполнение педагогом;
- имитация упражнений;
- показ тематических картинок, иллюстраций;
- работа по образцу

## 3. Практические методы обучения:

- тренинг;
- физические упражнения;
- игровые приемы;
- оценка (самооценка) двигательных действий;
- контрольные задания.

### **Материально-техническое обеспечение:**

- Иллюстрации с изображением тренажеров;
- Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений;
- Картотека комплексов дыхательных упражнений;
- Картотека подвижных игр.
- Тренажеры: «воздушная прогулка», «волшебная дорожка», «велотренажер», «степер», «вертелка», «балансир», «шагомобиль», батут.

**Детский тренажер «Воздушная Прогулка»** предназначен для укрепления мышц ног, развития чувства равновесия. Движения происходят с помощью качания ногами, так как будто вы идете. Это помогает и улучшает баланс и координацию ребенка, также идеально подходит для детей с плохими моторными навыками.

### *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.

**Тренажер для детей «Волшебная Дорожка»** - движения и скорость ребенок создает своими ногами. а дисплее отображается время пробежки, расстояние и количество потраченной энергии. Тренажер предназначен для детей для улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на развитие координации движений, для укрепления разных мышц ног, развития выносливости. Чтобы начать занятие ребенок встает на дорожку.

Взрослый предлагает ему сначала пройти по следам, а затем пробежать. Тренажер предназначен для детей для улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на развитие координации движений, для укрепления разных мышц ног, развития выносливости.

**Детский велотренажер «Малявка»** - это тренажер, который позволяет проводить тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует развитию выносливости. Модель рассчитана только на детей 3-8 лет. Тренажер работает точно так же как и взрослая версия.

Велотренажер «Малышка» это тренажер, который позволяет проводить тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует развитию выносливости.

Модель рассчитана только на детей 3-8 лет. Тренажер работает точно так же как и взрослая версия, но только с большим количеством развлечений.

Детский Механический «Велотренажер» позволяет проводить тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует развитию выносливости. Велотренажер обеспечивает максимальный комфорт благодаря эргономичному дизайну сиденья, рукояток и педалей. У этого велотренажера очень низкое стартовое сопротивление.

#### **Шагомобиль.**

Игровые упражнения с Шагомобилем позволяют развивать координацию движений ребенка, способствуют пониманию принципа установления равновесия и балансировки.

Тренажер представляет собой две педали на колёсах, соединенные металлическими скобами. Он приводится в движение путем перемещения центра тяжести тела ребёнка. Перед началом игры необходимо объяснить ребёнку, что ногу нужно ставить сначала на ту педаль, которая находится в данный момент в нижнем положении. Если ребёнку неудобно опираться на эту ногу, то следует объяснить и показать ему, как поменять положение педалей вручную. После того, как ребёнок освоится с Шагомобилем и поймет принцип его движения, можно предоставить ему самостоятельность.

**Детский тренажер «Вертелка»** используется так: ноги ставятся на круглый диск на равном расстоянии. Руки ставятся на рукоятки. После этого делаются повороты туловища на 90 градусов влево и вправо от начальной позиции.

#### *Цели и задачи:*

Общее оздоровление организма.

Укрепление мышц координации движений.

Тренировка вестибулярного аппарата.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Название программы	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
« Малыши-крепыши»	4	32

#### **Учебно-тематический план для детей 3 - 4 лет**

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	1 блок – октябрь				
	«Здравствуй, осень золотая»	1ч.00 мин.	15 мин.	45мин.	наблюдение
2.	2 блок - ноябрь				
	«В гости к игрушкам»	1ч.00 мин	11мин.	49 мин.	наблюдение
3.	3 блок - декабрь				
	«В гости к Деду Морозу»	1ч.00 мин.	11мин.	49 мин.	наблюдение
4.	4 блок - январь				
	«Зимние забавы»	1ч.00 мин.	11мин	49 мин.	наблюдение
5.	5 блок - февраль				
	«Мой друг мяч»	1ч.00 мин.	11мин.	49 мин.	наблюдение

6.	6 блок- март				
	«Весеннее настроение»	1ч.00 мин.	11мин.	49 мин.	наблюдение
7.	7 блок- апрель				
	«Космонавты»	1ч.00 мин.	11мин.	49 мин.	наблюдение
8.	8 блок- май				
	« Скоро лето»	45 мин	9мин.	51 мин.	наблюдение
	Открытые занятия для родителей	15 мин			
		Итого: 8 часов.			

#### Учебно-тематический план для детей 4 - 5 лет

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	1 блок – октябрь				
	«Прогулка в осенний лес»	1 ч. 20 мин.	20 мин.	1 ч.	наблюдение
2.	2 блок- ноябрь				
	«В гости в театр»	1 ч. 20 мин	15 мин.	1ч.05 мин.	наблюдение
3.	3 блок- декабрь				
	«В гости к Деду Морозу»	1 ч. 20 мин.	15 мин.	1ч.05 мин.	наблюдение
4.	4 блок- январь				
	«Зимние забавы»	1 ч. 20 мин.	15 мин.	1ч.05 мин.	наблюдение
5.	5 блок- февраль				
	«Мой друг мяч»	1ч. 20 мин.	15 мин.	1ч.05 мин.	наблюдение
6.	6 блок- март				
	«Весенняя капель»	1ч. 20 мин.	15 мин.	1ч.05 мин.	наблюдение
7.	7 блок- апрель				
	«Путешествие на воздушном шаре»	1ч. 20 мин.	15 мин.	1ч.05 мин.	наблюдение
8.	8 блок- май				
	« К лету готов»	1ч. 20 мин.	12 мин.	1ч.08 мин.	наблюдение
	Открытые занятия для родителей	20 мин			
		Итого: 11 часов.			

#### Учебно-тематический план для детей 5 - 6 лет

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	1 блок – октябрь				
	«Осень к нам пришла»	1ч.40 мин	25 мин.	1ч.15мин.	наблюдение
2.	2 блок - ноябрь				
	«В гости к Дюймовочки»	1ч.40мин.	20 мин.	1ч.20мин.	наблюдение
3.	3 блок - декабрь				

	«В гости к Деду Морозу»	1ч.40мин.	20 мин.	1ч.20мин.	наблюдение
4.	4 блок - январь				
	«Зимние забавы»	1ч.40мин.	20 мин.	1ч.20мин.	наблюдение
5.	5 блок - февраль				
	«Путешествие по сказкам»	1ч.40мин.	20 мин.	1ч.20мин.	наблюдение
6.	6 блок - март				
	«Страна Попрыгуния»	1ч.40мин.	20 мин.	1ч.20мин.	наблюдение
7.	7 блок – апрель				
	«Полет на Марс»	1ч.40мин.	20 мин.	1ч.20мин.	наблюдение
8.	8 блок-май				
	« К лету готов»	1ч.15мин.	15мин.	1ч.25мин.	наблюдение
	Открытые занятия для родителей	25 мин			
	Итого: 14 ч 10 мин				

### Учебно-тематический план для детей 6 - 7 лет

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	1 блок – октябрь				
	«Осенний листопад»	2	30 мин	1ч.30мин	наблюдение
2.	2 блок- ноябрь				
	«В гости к Дюймовочки»	2	25 мин	1ч.35мин.	наблюдение
3.	3 блок- декабрь				
	«В гости к Деду Морозу»	2	25 мин	1ч.35мин	наблюдение
4.	4 блок- январь				
	«Зимние забавы»	2	25 мин	1ч.35мин	наблюдение
5.	5 блок- февраль				
	«Путешествие по сказкам»	2	25 мин	1ч.35мин	наблюдение
6.	6 блок- март				
	«Страна цветов»	2	25 мин	1ч.35мин	наблюдение
7.	7 блок – апрель				
	«Полет на Марс»	2	25 мин	1ч.35мин	наблюдение
8.	8 блок - май				
	« Скоро лето»	1 час 30 мин	20 мин	1ч 10мин	наблюдение
	Открытые занятия для родителей	30мин			
	Итого: 16 ч.30 мин.				

**КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Малыши - крепыши» на 2023 - 2024 учебный год**

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество Учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	Октябрь 2023	Май 2024	32	32	32	1 раз в неделю, 1 час (1 ак. час=15 мин)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ***Цель:***

Создать условия для удовлетворения естественной потребности в движении с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребенка.

### ***Задачи:***

Обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные оптимальные для каждого возраста физические нагрузки:

- укреплять мышечный тонус в двигательной активности;
- укрепить мышечный тонус ребёнка путём интенсификации его двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
- удовлетворять естественную потребность ребёнка в разных формах двигательной активности;
- развивать общую выносливость организма ребёнка и его физических качеств;
- научить детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами.

### ***Планируемые результаты:***

- осознанное отношение к собственному здоровью;
  - овладение доступными способами его укрепления;
  - формирование потребности в ежедневной двигательной активности;
- развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости

### **Содержание образовательной работы**

Программа включает восемь блоков по четыре занятия в каждом.

От блока к блоку упражнения на тренажерах усложняются; за счет введения новых тренажеров и времени работы на них становятся более разнообразными виды движений.

*Задачи для занятий любого блок*

#### *1-е занятие:*

- познакомить с четырьмя новыми упражнениями комплекса - техникой выполнения упражнений на тренажерах методом круговой тренировки (упростить эту задачу могут карточки-схемы с графическим изображением того, как их нужно делать).

Кроме круговой тренировки, могут использоваться фронтальный и поточный методы, предполагающие выполнение одного движения или упражнения всеми детьми одновременно или нескольких движений поочередно.

#### *2-е занятие:*

- познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса;
- разучить упражнения на тренажерах, с которыми работали на предыдущем занятии.

#### *3-е занятие:*

- закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений;
- упражнений на тренажерах.

#### *4-е занятие:*

- совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений;
- упражнения на тренажерах.

Помимо этого, на каждом занятии решаются общие задачи:

- функциональные возможности всех органов и систем;
- развивать мышление, воображение;
- воспитывать положительные моральные качества и взаимоотношения.

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 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 тренажере разучивается углубленно – уделяется внимание технике выполнения упражнения.

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

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю и используется при организации кружковой работы. Общее количество учебных занятий в год – 32. Общая длительность занятий по физической культуре на тренажерах составляет 15-30 минут в зависимости от возраста. В основу организации физкультурных занятий с тренажерами положен индивидуально-дифференцированный подход к детям (проводятся по подгруппам).

#### Структура программы

Тема, содержание	Количество часов	Примечание
Разминка	1.40	Включает подготовительные упражнения
Общеразвивающие упражнения	2.60	
Релаксационные упражнения	2.30	Включает упражнения, проводимые между тренажерами и в конце занятия
Подвижные игры	1.30	В конце занятия
Работа на тренажерах	2.60	Метод круговой тренировки
Велотренажер	45	
Воздушная прогулка	40	
Балансир	30	
Вертелка	30	
Волшебная дорожка	25	
Шагомобиль	25	
Степшер	25	
Батут	40	

Примерное количество часов рассчитано на 32 занятия длительностью до 30 минут.

## **Структура занятий**

Вводная часть – разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. Ей отводится до 3-5 минут.

Основная часть включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажерах и подвижную игру. Составляет 10-20 мин. После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажерах. Способ организации детей – круговая тренировка, которая достаточно эффективна для данного вида занятий. Для проведения круговой тренировки организуются так называемые станции – несколько групп тренажеров в количестве от 4-х до 8 и общим количеством тренажеров на них в соответствии с количеством детей в группе. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребенок упражняется последовательно на каждом виде тренажеров, причем сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребенку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определенное количество повторений упражнения или дается 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» – тренажере. По сигналу дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определенного времени по сигналу дети переходят к смене «станций», тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения. По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы зрительной гимнастики, 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.

Заключительной части занятия на тренажерах отводится не более 3-4 минут. Она включает элементы зрительной и дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения-релаксации, игровые упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, игр и упражнений для развития творческих способностей детей.

## **Возрастные особенности развития дошкольника 3-4 года**

К четырем годам рост ребенка достигает 100-102 см. Вес детей в среднем 16-17 кг (между тремя и четырьмя годами прибавка в весе составляет 2 кг). Ребенок трех-четырёх лет уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие движения. Он умеет правильно держать карандаш, проводит горизонтальные и вертикальные линии, осваивает изобразительные умения. Двигательная активность в этом возрасте приобретает особое значение для общего физического развития ребёнка. Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол) и заканчивая такими сложными и изящными, как набор номера телефона и умения держать вилку в руке. Ребенок владеет разнообразными действиями с предметами, хорошо ориентируется в различении таких форм, как круг, квадрат, треугольник, объединяет предметы по признаку формы, сравнивает их по размеру (по длине, ширине, высоте). Он активно стремится к самостоятельности, уверенно осваивает приемы самообслуживания и гигиены. С удовольствием самостоятельно повторяет освоенные действия, гордится своими успехами.

**Цель:** формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

**Задачи:**

- Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно;
- Учить детей выполнять движения на тренажерах;
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении при выполнении упражнений на тренажерах;
- Отобрать критерии для определения эффективности оздоровительной работы с использованием тренажеров;
- Развивать самостоятельность и творчество детей в выполнении физических упражнений, в подвижных играх;
- Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами;
- Развивать навыки лазания, подлезания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений;
- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

**Проектно - тематическое планирование**

**Содержание занятий для детей 3-4 лет**

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		Ічасть	ІІчасть	ІІІчасть
Октябрь	І	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах « Зайчики».	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Зайка серенький сидит»	Игра малой подвижности «Прогулка в осенний лес»»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Карусели»	Пальчиковая гимнастика « Осенние листья» Психогимнастика «Солнце и туча»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Огуречик»	Пальчиковая игра «Комарики»

		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Совушка»	Упражнения для профилактики плоскостопия. «Собираем шишки»
--	--	---	--	--

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		Ічасть	ІІчасть	ІІІчасть
Ноябрь	2	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Вороны и гнёзда».	Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки.
		Игра малой подвижности. Игра «Совушка». Дыхательное упражнение на восстановление дыхания.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «У медведя во бору»	Ходьба по залу. Пальчиковая гимнастика «Дружба»
		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд: мелкие (зайчики) и длинные (кенгуру) Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Зайцы и медведь»	Ходьба по залу. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
		Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Карусель» Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Кошка и мышки»	Ходьба по залу. Игра малой подвижности «Найди медвежонка»

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		Ічасть	ІІчасть	ІІІчасть
Декабрь	3	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах . Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Подуй на снежинку»	Ходьба враспынную по залу между фитболами. Пальчиковая гимнастика «Елочка».
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Веселые снежинки»	Ходьба обычная. Самомассаж ног.

		Игровое упражнение «Катушка» Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Веселые снежинки»	Игра-упражнение «Ходим в шляпах». Самомассаж ног
		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Подуй на снежинку»	Психогимнастический этюд «Конфета». Дыхательная гимнастика «Хлопушка»

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		Ичасть	Пчасть	Шчасть
Январь	4	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах между фитболами продвигаясь вперед. Дыхательные упражнения.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Белки»	Ходьба по залу. Упражнение на расслабление «Лентяи»
		Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. Дыхательное упражнение в ходьбе по залу.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Белые медведи»	Ходьба по залу враспынную. Ходьба. Психогимнастический этюд «Белые медведи»
		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Веселые снежинки»	Игровое упражнение «Два и три»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хитрая лиса»	Игровое упражнение «Жучок на спине» Пальчиковая гимнастика «Елочка»

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		Ичасть	Пчасть	Шчасть
Февраль	5	Игровое задание «Пауки и мухи». Игра «Узнай по голосу»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Веселый мяч»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Шарик»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»	Упражнение на расслабление. Игровое упражнение «Нос-пол-потолок»(для глаз)
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»	Ходьба в рассыпную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.
		Разновидности ходьбы и бега.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Самолёты»	Ходьба обычная. Самомассаж ног. Игра малой подвижности найди и промолчи»

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		Ичасть	Пчасть	Шчасть
Март	6	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательные упражнения.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Котята отправляются в путешествие»
		Ходьба, бег. Дыхательное упражнение «Пловец кролем» Распределение детей по тренажерам.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Дерево».
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы-весёлые ребята»	Игра малой подвижности «Воротца»

		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»	Игровое упражнение «Балерина»
--	--	---	--	-------------------------------

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		Ичасть	Пчасть	Шчасть
Апрель	7	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастим большими» Распределение детей по тренажерам.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Космонавты»	Пальчиковая гимнастика «Дружба»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Перелёт птиц»	Упражнение на снятие напряжения и усталости
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Каша кипит»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Птички и кошка»	Релаксация «Солнышко и тучка». Упражнения для профилактики плоскостопия.
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы- веселые ребята»	Игра малой подвижности «Летает- не летает»

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		Ичасть	Пчасть	Шчасть
Май		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастим большими» Распределение детей по тренажерам.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Огуречик»»	Пальчиковая гимнастика «Дружба»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное	Работа на тренажерах по методу круговой	Упражнение на снятие напряжения и усталости

		упражнение «Поедем на автомобиле»	тренировки. Подвижная игра «Займи свое место»	
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Каша кипит»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Птички и кошка»	Упражнения для профилактики плоскостопия. «Собираем цветочки»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра по выбору детей	Игра малой подвижности «Кто где живет»

### **Возрастные особенности детей 4-5 лет**

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка.

Взросли и физические возможности: движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении.

Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость.

Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп.

### **Цель:**

- создание системы (модели) организации физического воспитания с использованием тренажеров;
- разработка методических рекомендаций по использованию тренажеров в работе с детьми дошкольного возраста.

### **Задачи:**

- определить формы работы с детьми, в которых применение спортивных тренажеров является наиболее эффективным;
- определить наиболее рациональные методы и приемы использования тренажеров в работе с детьми дошкольного возраста;

- развивать и расширять круг задач, для решения которых целесообразно применение тренажеров;
- отобрать критерии для определения эффективности оздоровительной работы с использованием тренажеров.

### Содержание занятий для детей 4-5 лет

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		Ичасть	Пчасть	Шчасть
Октябрь	1	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо влево.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Кто больше соберет кленовых листочков»»	Игра малой подвижности «Фигуры»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «У медведя во бору»	Пальчиковая гимнастика «Осенние листья» Психогимнастика «Солнце и туча»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мыши в кладовой»	Пальчиковая игра «Комарики»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Совушка»	Упражнения для профилактики плоскостопия. «Собираем шишки»

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		Ичасть	Пчасть	Шчасть
Ноябрь	2	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Вороны и гнёзда».	Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки.
		Игра малой подвижности. Игра «Совушка». Дыхательное упражнение на восстановление дыхания.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «У медведя во бору»	Ходьба по залу. Пальчиковая гимнастика «Дружба»

		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд: мелкие (зайчики) и длинные (кенгуру) Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Зайцы и медведь»	Ходьба по залу. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
		Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Карусель» Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Кошка и мышки»	Ходьба по залу. Игра малой подвижности «Найди медвежонка»

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		Ічасть	ІІчасть	ІІІчасть
Декабрь	3	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах . Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Подуй на снежинку»	Ходьба врассыпную по залу между фитболами. Пальчиковая гимнастика «Елочка».
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Веселые снежинки»	Ходьба обычная. Самомассаж ног.
		Игровое упражнение «Катушка» Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Веселые снежинки»	Игра-упражнение «Ходим в шляпах». Самомассаж ног
		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Подуй на снежинку»	Психогимнастический этюд «Конфета». Дыхательная гимнастика «Хлопушка»

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		Ічасть	ІІчасть	ІІІчасть
Январь	4	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух	Работа на тренажерах по методу круговой	Ходьба по залу. Упражнение на расслабление «Лентяи»

		ногах между фитболами продвигаясь вперёд. Дыхательные упражнения.	тренировки. Подвижная игра «Белки»	
		Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. Дыхательное упражнение в ходьбе по залу.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Белые медведи»	Ходьба по залу врассыпную. Ходьба. Психогимнастический этюд «Белые медведи»
		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки поочерёдно на правой и левой ноге. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Веселые снежинки»	Игровое упражнение «Два и три»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хитрая лиса»	Игровое упражнение «Жучок на спине» Пальчиковая гимнастика «Елочка»

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		Ичасть	Пчасть	Шчасть
Февраль	5	Игровое задание «Пауки и мухи». Игра «Узнай по голосу»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Веселый мяч»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Шарик»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»	Упражнение на расслабление. Игровое упражнение «Нос-пол-потолок»(для глаз)
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»	Ходьба врассыпную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.

		Разновидности ходьбы и бега.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Самолёты»	Ходьба обычная. Самомассаж ног. Игра малой подвижности найди и промолчи»
--	--	------------------------------	---	--

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		Ічасть	ІІчасть	ІІІчасть
Март	6	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательные упражнения.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Котята отправляются в путешествие»
		Ходьба, бег. Дыхательное упражнение «Пловец кролем» Распределение детей по тренажерам.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Дерево».
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы-весёлые ребята»	Игра малой подвижности «Воротца»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»	Игровое упражнение «Балерина»

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		Ічасть	ІІчасть	ІІІчасть
Апрель	7	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастим большими» Распределение детей по тренажерам.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «На воздушном шаре» с фитболами	Пальчиковая гимнастика «Дружба»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение « Поедем на автомобиле»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Перелёт птиц»	Упражнение на снятие напряжения и усталости

		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Каша кипит»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Птички и кошка»	Релаксация «Солнышко и тучка». Упражнения для профилактики плоскостопия.
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы- веселые ребята»	Игра малой подвижности «Летает- не летает»

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		І часть	ІІ часть	ІІІ часть
Май		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастим большими» Распределение детей по тренажерам.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра « На фитболах» « Ералаш»	Пальчиковая гимнастика «Дружба»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение « Поедем на автомобиле»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Перелёт птиц»	Упражнение на снятие напряжения и усталости
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Каша кипит»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра по выбору детей	Релаксация «Солнышко и тучка». Упражнения для профилактики плоскостопия. « Собираем цветочки»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы- веселые ребята»	Игра малой подвижности «Летает- не летает»

### Возрастные особенности детей 5-6 лет

Возраст 5—6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела-17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц-200,0 г, а роста-0,5 см. Каждый возрастной этап

характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2—7 раз, а при беге-еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденное размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту. Развитие высшей нервной деятельности характеризуется ускоренным формированием ряда морфо-физиологических признаков. Бурно развиваются лобные доли мозга. На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. Свойства нервных процессов (возбуждения и торможения)-сила, уравновешенность и подвижность-также совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. Ребенок порой медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть и др. У детей пяти-шести лет динамические стереотипы, составляющие

биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Ребенок, например, отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (на время частично измененной) обстановки при проведении подвижных игр, режимных мероприятий и т. Д

**Цель:**

Развитие двигательных качеств, потребностей в ежедневной ДА, осознанного отношения к собственному здоровью через систему занятий с тренажерами.

**Задачи:**

- Обеспечить тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- Укреплять мышечный тонус путем интенсификации, ДА и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
- Удовлетворять естественную потребность ребенка в ДА через систему занятий с тренажерами;
- Развивать общую выносливость и физические качества;
- Овладеть определенными двигательными умениями и навыками, приемами страховки

**Содержание занятий для детей 5-6 лет**

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		Ічасть	ІІчасть	ІІІчасть
Октябрь	1	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах через набивные мячи.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра на фитболах «Быстрая гусеница»	Игра малой подвижности «Вершки-корешки» Психогимнастический этюд «Холодно - жарко»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди свой цвет»	Игра малой подвижности «Затейники»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Эстафета с обручами.	Ходьба. Упражнения для профилактики плоскостопия.

		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Охота на лис»»	Дыхательная гимнастика «Гармошка»
--	--	--	---	--------------------------------------

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		Ичасть	Пчасть	Шчасть
Ноябрь	2	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Вороны и гнёзда».	Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки.
		Игра малой подвижности «Совушка». Дыхательное упражнение на восстановление дыхания.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «У медведя во бору»	Ходьба по залу. Упражнения в расслаблении мышц на фитболе.
		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд: мелкие (зайчики) и длинные (кенгуру) Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Зайцы и медведь»	Ходьба по залу. Психогимнастический этюд « В гости к Дюймовочки»
		Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Карусель» Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	Ходьба по залу. Пальчиковая гимнастика « Пароход»

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		Ичасть	Пчасть	Шчасть
Декабрь	3	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Дискотека с фитболом»	Ходьба в рассыпную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.

		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Салки с мячом»	Ходьба обычная. Самомассаж ног.
		Игровое упражнение «Снежинки» Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Два мороза»	Игра-упражнение «Ходим в шляпах». Самомассаж ног
		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Два мороза»	Разновидности ходьбы. Упражнения для профилактики плоскостопия.

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		Ічасть	ІІчасть	ІІІчасть
Январь	4	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге (правой, левой), продвигаясь вперёд. Дыхательные упражнения.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Фитбол-задорная игра»	Ходьба по залу. Упражнение на расслабление
		Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. Дыхательное упражнение в ходьбе по залу.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мороз-Красный нос»	Ходьба по залу враспынную. Ходьба. Психогимнастический этюд « Шишки»
		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Удочка»	Игровое упражнение «Два и три»

		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хитрая лиса»	Игровое упражнение «Жучок на спине» Упражнения для профилактики плоскостопия.
--	--	--	--	--

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		Ічасть	ІІчасть	ІІІчасть
Февраль	5	Игровое задание «Пауки и мухи». Игра «Узнай по голосу»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Волк во рву»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Червячок»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»	Упражнение на расслабление. Игровое упражнение «Нос-пол-потолок» (для глаз)
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Ходьба в рассыпную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.
		Разновидности ходьбы и бега.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Самолёты»	Ходьба обычная. Дыхательная гимнастика «Сдуй снежинку»

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		Ічасть	ІІчасть	ІІІчасть
Март	6	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательные упражнения.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Цветы»
		Ходьба, бег. Дыхательное упражнение «Пловец кролем» Распределение детей по тренажерам.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Дерево». Глазодвигательные упражнения

		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы-весёлые ребята»	Игра малой подвижности «Воротца»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра	Игровое упражнение «Балерина»

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		Ічасть	ІІчасть	ІІІчасть
Апрель	7	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастим большими» Распределение детей по тренажерам.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы-весёлые ребята»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка».
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Перелёт птиц»	Упражнение на снятие напряжения и усталости
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Каша кипит»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Космонавты»	Релаксация «Встреча с инопланетянином»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Космонавты»	Упражнение на снятие напряжения глаз и усталости.

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		Ічасть	ІІчасть	ІІІчасть
Май		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастим большими»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «На фитболах»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка». «Ералаш»

		Распределение детей по тренажерам.		
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра по выбору детей	Упражнение на снятие напряжения и усталости.
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Каша кипит»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра по выбору детей	Релаксация «В зеленой траве»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Бездомный заяц»	Упражнение на снятие напряжения глаз и усталости.

### Возрастные особенности детей 6 - 7 лет

Седьмой год жизни-продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес- 21—25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

**Цель:** Развитие двигательных качеств, потребностей в ежедневной ДА, осознанного отношения к собственному здоровью через систему занятий с тренажерами.

#### Задачи:

- обеспечить тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- укреплять мышечный тонус путем интенсификации ДА и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
- удовлетворять естественную потребность ребенка в ДА через систему занятий с тренажерами;
- развивать общую выносливость и физические качества;

- овладеть определенными двигательными умениями и навыками, приемами страховки.

### Содержание занятий для детей 6-7 лет

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		Ичасть	Пчасть	Шчасть
Октябрь	1	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах через набивные мячи.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра на фитболах «Быстрая гусеница»	Игра малой подвижности «Вершки-корешки» Психогимнастический этюд «Холодно-жарко»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди свой цвет»	Игра малой подвижности «Затейники»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Эстафета с обручами.	Ходьба. Упражнения для профилактики плоскостопия. «собираем шишки»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Охота на лис»»	Дыхательная гимнастика «Гармошка»

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		Ичасть	Пчасть	Шчасть
Ноябрь	2	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Вороны и гнёзда».	Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки.
		Игра малой подвижности «Совушка». Дыхательное упражнение на восстановление дыхания.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «кошки-мышки»	Ходьба по залу. Упражнения в расслаблении мышц на фитболе.
		Разновидности ходьбы и бега.	Работа на тренажерах по методу	Ходьба по залу. Психогимнастический

		Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд: мелкие (зайчики) и длинные (кенгуру) Дыхательное упражнение.	круговой тренировки. Подвижная игра «Зайцы и медведь»	этюд « В гости к Дюймовочки»
		Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Карусель» Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	Ходьба по залу. Пальчиковая гимнастика « Пароход»

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		Ичасть	Пчасть	Шчасть
Декабрь	3	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Дискотека с фитболом»	Ходьба в рассыпную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Салки с мячом»	Ходьба обычная. Самомассаж ног.
		Игровое упражнение «Снежинки» Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Дед мороз и гном»	Игра-упражнение «Ходим в шляпах». Самомассаж ног
		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Дед мороз и гном»	Разновидности ходьбы. Упражнения для профилактики плоскостопия.

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		Ичасть	Пчасть	Шчасть
Январь	4	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге (правой,	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная	Ходьба по залу. Упражнение на расслабление

		левой), продвигаясь вперёд. Дыхательные упражнения.	игра «Фитбол-зазорная игра»	
		Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. Дыхательное упражнение в ходьбе по залу.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мороз-Красный нос»	Ходьба по залу в рассыпную. Ходьба. Психогимнастический этюд «Шишки»
		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Удочка»	Игровое упражнение «Два и три»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хитрая лиса»	Игровое упражнение «Жучок на спине» Упражнения для профилактики плоскостопия.

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		Ичасть	Пчасть	Шчасть
Февраль	5	Игровое задание «Пауки и мухи». Игра «Узнай по голосу»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Волк во рву»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Червячок»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»	Упражнение на расслабление. Игровое упражнение «Нос-пол-потолок»(для глаз)
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Ходьба в рассыпную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.

		Разновидности ходьбы и бега.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Самолёты»	Ходьба обычная. Дыхательная гимнастика «Сдуй снежинку»
--	--	------------------------------	---	--

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		Ічасть	ІІчасть	ІІІчасть
Март	6	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательные упражнения.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Цветы»
		Ходьба, бег. Дыхательное упражнение «Пловец кролем» Распределение детей по тренажерам.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Дерево». Глазодвигательные упражнения
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы-весёлые ребята»	Игра малой подвижности «Воротца»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра	Игровое упражнение «Балерина»

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		Ічасть	ІІчасть	ІІІчасть
Апрель	7	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастим большими» Распределение детей по тренажерам.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы-весёлые ребята»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка».

		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Перелёт птиц»	Упражнение на снятие напряжения и усталости
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Каша кипит»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Путешествие в Москву»	Релаксация «Встреча с инопланетянином»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Путешествие в Москву»	Упражнение на снятие напряжения глаз и усталости.

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		Ичасть	Пчасть	Шчасть
Май		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастим большими» Распределение детей по тренажерам.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы- весёлые ребята»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка». «Ералаш»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Перелёт птиц»	Упражнение на снятие напряжения и усталости
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Каша кипит»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра по выбору детей	«Ералаш»

		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра по выбору детей	Упражнение на снятие напряжения глаз и усталости.
--	--	--	---	---

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Информационные источники

1. Власенко Н.Э Фитнес в детском саду – Пралеска, 2016, №7.
2. Власенко Н.Э С физкультурой в дружбе – Пралеска, 2008, №3.
3. Власенко Н.Э. Фитнес для дошкольников – Содействие, 2008.
4. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – «Издательство Скрипторий 2003», 2016.
5. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят – Феникс, 2014.
6. Железняк Н.Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования – ООО «ИД «Белый ветер», 2008.
7. Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2017, №1.
8. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2015.
9. Волошина Л.Н, Исаенко Ю.М, Курилова Т.В. Игровые физкультурные занятия – Учитель, 2020г.
10. Чечета М.В. Фитбол – гимнастика в детском саду, 2013.
11. Утробина К.К. Подвижные игры для детей 5-7 лет- Гном, 2017г.
12. Татарникова Г.М, Вепрева И.И. Модель физкультурно-оздоровительного образования старших дошкольников. –Учитель,2020г.
13. Сулим Е.В. Занятия физкультурой. –Сфера, 2020г.

### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Диагностические исследования проводятся с целью выявления первоначального и итогового уровней физического развития детей.

#### *Диагностика развития*

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в октябре, итоговый – в мае.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность

#### ***Тесты для определения скоростно-силовых качеств***

##### **Прыжок в длину с места**

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека. Первый объясняет задание и следит за тем, чтобы ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй с помощью сантиметровой ленты замеряет длину прыжка. Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное

расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Педагог измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, в протокол заносится лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то засчитывается попытка и фиксируется тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких игрушек на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самой дальней из них.

### **Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя**

По данному тесту также можно оценить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его из-за головы как можно дальше. При этом одна нога - впереди, другая - сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат

### ***Тест на гибкость***

#### **Наклон вперед из положения стоя**

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

Ребенок встает на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Дается задание наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать педагог). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотянулся до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».