Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Образовательный комплекс «СтартУМ» города Губкина Белгородской области
(структурное подразделение «Детский сад»)

Татьяна Викторовна Солдатова

Подписан: Татьяна Викторовна Солдатова
DN: C=RU, OU=Директор, O="МБОУ ""Образовательный комплекс ""СтартУМ"" ", CN=Татьяна Викторовна Солдатова, E=" school13@inbox.ru"
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-10-11 21:37:52
Foxit Reader Версия: 9.7.2

Принято на заседании
Педагогического совета СП «Детский сад»
МБОУ «ОК «СтартУМ» города Губкина
Белгородской области
Протокол № 1 от «31» 08 2023г

Утверждаю: Директор
МБОУ «ОК «СтартУМ» города Губкина
Белгородской области
_____ Т.В Солдатова
Приказ № 88 от «01» 09 2023г

Рабочая программа
платных образовательных услуг
по обучению физическим упражнениям на тренажерах «Крепыш»
(физкультурно-оздоровительное развитие)
для детей дошкольного возраста (с 3 до 7 лет)

Составитель программы:
Пособилова Галина Дмитриевна,
педагог дополнительного образования
МБОУ «Образовательный комплекс
«СтартУМ»
(Структурное подразделение
«Детский сад»)

2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел программы

1. 1.Пояснительная записка……с.3

1.2. Цели и задачи программы……с.4

1.3.Значимые для разработки и реализации программы характеристики……. с.4-8

1.4. Целевые ориентиры. …… с. 8

1.5.Взаимодействие с семьями воспитанников…… с.9-10

2. Содержательный раздел

2.1. Структура работы кружка…….. с.10

2.2. Структура занятий…….. с.10-11

2.3. Контроль реализации программы…….. 12-15

2.4. Перспективный план кружка…… с.15-22

2.5. Календарно - тематическое планирование работы с воспитателями…… с.23-24

2.6 Календарно-тематическое планирование по возрастам…….. с.24-44

3. Организационный раздел

3.1.Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды …… с.45-46

3.2. Описание материально технического обеспечения программы …… с.47

3.3. Список литературы…… с.48

1. **<u>Целевой раздел.</u>**

    1. **Пояснительная записка.**

Приоритетным естественной биологической потребности детей в движении и направлением ДОУ является сохранение и укрепление здоровья детей, 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. Использование занятий на тренажерах позволит тренировать как сердечно - сосудистую, так и дыхательную системы детского организма. А развитие общей выносливости и физических качеств, обучение двигательным умениям и навыкам будут способствовать укреплению здоровья детей.

Программа рассчитана на детей 3 - 7 лет (младшая, средняя, старшая, подготовительная к школе группы), используется в виде кружковой работы.

Данная программа направлена:

- Обеспечение тренировки всех систем и функций организма (сердечно - сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- Укрепление мышечного тонуса в двигательной активности путем интенсификации и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
- Обучение определенным двигательным умениям и навыкам, приемам страховки при работе с тренажерами.

    1. **2 Цели и задачи программы**

Цель: Полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей.

Задачи:

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

2. Обеспечивать тренировку всех систем и функций организма через оптимальные для данного возраста физические нагрузки. (Сердечно - сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов);
3. Укреплять мышечный тонус в двигательной активности путем интенсификации и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
4. Учить определенным двигательным умениям и навыкам, приемам страховки при работе с тренажерами.

Сроки реализации программы:

Занятия проходят 1 раз в неделю, во второй половине дня, в течение всего учебного года, как в спортивном зале, так и на свежем воздухе, по подгруппам (в младших, средних, старших и подготовительных группах) в соответствии с графиком и планом инструктора по физической культуре.

Группа	Продолжительность занятия (мин)	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в год
младшая	15	1	31
средняя	20	1	31
старшая	25	1	31
подготовительная	30	1	31

1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики

Характеристика физического развития детей 3-4 лет: в младшем дошкольном возрасте изменения основных показателей физического развития протекают менее согласованно и плавно.

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте менее развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег. Относительно, малоразвиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения младших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишенные непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении простых двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами.

Младшие дошкольники обладают малым запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

У большинства мальчиков и девочек появляться устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они еще мало объединяются по интересам, и длительное время играют, не взаимодействуя для достижения цели.

Характеристика физического развития детей 4-5 лет: в среднем дошкольном возрасте изменения основных показателей физического развития протекают менее согласованно и плавно, чем в предыдущем возрастном периоде.

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег. Относительно, малоразвиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения средних дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишенные непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами.

Средние дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

Несмотря на то, что средние дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

У большинства мальчиков и девочек появляться устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Характеристика физического развития детей 5-6 лет: в старшем дошкольном возрасте изменения основных показателей физического развития протекают менее согласованно и плавно, чем в предыдущем возрастном периоде.

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег. Относительно малоразвиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишенные непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы

напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляться устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Характеристика физического развития детей 6 -7 лет: одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий.

К старшему дошкольному возрасту у ребенка накапливается достаточный опыт и знания о двигательных действиях, при этом ребенок опирается на зрительные, кожные, слуховые ощущения. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способны относительно быстро, ориентироваться в пространстве.

Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных движений к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды.

Также у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

1.4 Целевые ориентиры

- У дошкольников наблюдается улучшение не только общей физической подготовленности, но и укрепляется здоровье в целом;

- Удовлетворяется биологическая потребность детей в движениях;
- Повышается эмоциональный тонус;
- Активизируется познавательная деятельность детей.

Работу с детьми по использованию тренажеров выстраивали в соответствии с методическими рекомендациями автора Н.Ч. Железняк «Занятия на тренажерах в детском саду», и Н.С. Голицина «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении».

Учитывая методические рекомендации авторов и тот перечень тренажеров, который имеется в ДОУ, разработан перспективный план работы с детьми старшего возраста, который реализуется в детском саду через занятия в физкультурно-оздоровительном кружке «Крепыш» и самостоятельную деятельности детей.

1.5. **Взаимодействие с семьями воспитанников**

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально - педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Календарно-тематическое планирование работы с родителями:

Месяц	**Мероприятия**
Октябрь	Консультация «Оптимальная двигательная активность»
Ноябрь	Родительское собрание «Какими мы хотим видеть наших детей»

Декабрь	Семинар-практикум для родителей «Развиваем, играя»
Январь	Анкетирование «Физическое развитие вашего ребенка»
Февраль	Цикл бесед и занятий на тему: «В здоровом теле – здоровый дух!»
Март	Папка-передвижка «Коррекция нарушений осанки у дошкольников»
Апрель	Советы родителям по физическому воспитанию
Май	Мастер-класс «Использование спортивных тренажеров в работе с детьми»

2.Содержательный раздел.

2.1. Структура работы кружка

Программа рассчитана на 1 год.

(одно занятие в неделю продолжительностью: 15 – младший возраст, 20 – средний возраст, 25 – старший возраст, 30 – подготовительная к школе группа минут).

2.2. Структура занятий

Структура занятий с использованием тренажеров традиционная и включает вводную, основную и заключительную части.

Вводная часть – разминка (3-5 минут), целью которой является подготовка организма к более интенсивной работе в основной части занятия. Включает ходьбу в разном темпе, легкий непрерывный бег, подскоки, прыжки, дыхательные и игровые упражнения на внимание и ориентировку в пространстве. Дозировка физической нагрузки подбирается с учетом функциональных возможностей детей.

Основная часть – (18-20 минут) включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажерах и подвижную игру.

Комплекс упражнений проводится с предметами: набивными мячами, фитболами, лентами, платочками и другим оборудованием. С целью развития у дошкольников чувства ритма, артистичности, творческих способностей может быть использовано музыкальное сопровождение. Дети выполняют упражнения по показу в среднем темпе. Упражнения предусматривают постепенную физическую нагрузку на разные группы мышц рук, плечевого пояса, ног, живота, спины.

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

Для проведения круговой тренировки организуются так называемые станции – несколько тренажёров в количестве до 5 - 7 штук. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребёнок упражняется последовательно на каждом виде тренажёров, причём сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребёнку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, то есть, предлагается выполнить определённое количество повторений упражнения или даётся временной коридор для выполнения данного задания. От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. Так, на первой занятии дети выполняют упражнение минимальное количество раз и минимальное время – 1 минута, а на каждом последующем занятии время выполнения увеличивается и доводится до 2 минут на каждой «станции» - тренажёре.

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

По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, психогимнастические этюды, а также

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

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

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

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

Заключительная часть занятия (3-4 минуты) направлена на обеспечение плавного снижения физической нагрузки, на снятие возбужденности у детей. В эту часть занятия включают элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения – релаксации, малоподвижную игру.

2.3. Контроль реализации программы

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводиться 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.

Тесты для определения ловкости и координационных способностей

Челночный бег 3 раза по 10 м

Данный тест помогает определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

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

Тест на координационные способности

Сохранение равновесия

Ребенок встает в стойку (носок сзади стоящей ноги примыкает к пятке впереди стоящей ноги) и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания

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 придержать 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».

Мониторинг

С целью выявления уровня развития физических качеств, двигательных навыков и умений детей старшего дошкольного возраста за основу были взяты современные методики А.А. Потапчук, М.Д. Дидур (2001г.), О.В. Козыревой (2003г.), М.А.Руновой; тесты мотометрической шкалы Озерецкого – Гельница.

Задание№1: ***Оценивание силовой выносливости мышц спины***.

Оценка силовой выносливости мышц спины производится из исходного положения: лежа на животе на полу (коврике), при этом верхняя часть туловища до гребней подвздошных костей находится на весу, руки на поясе. Ноги фиксирует инструктор. Дыхание произвольное. Время удержания туловища определяется по секундомеру.

Для повышения мотивации дошкольников в тестирование вводится игровая ситуация (Н.Н. Ефименко) ***26***

- *Игровая ситуация* ***для мальчиков****: «Маленький тюлененок высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему очередную рыбку».*
- *Игровая ситуация* ***для девочек:*** *«Божья коровка взлетела, плавно летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».*

<u>Задание№2:</u> Оценка силовой выносливости мышц брюшного пресса производится в исходном положении: лежа на спине, руки вдоль туловища или на поясе. Необходимо медленно поднять обе прямые ноги до угла 45 градусов и удерживать на весу максимально возможное время.

- *Игровая ситуация для девочек и мальчиков: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один-единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайтесь его удержать как можно дольше»*

Инструктор следит за дыханием ребенка, оно должно быть ровным, произвольным без задержки.

<u>Задание№3:</u> Оценивание гибкости.

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок. Для оценки подвижности позвоночника - ребенок становится на гимнастическую скамейку. Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. Игровой момент - «достань игрушку».

Основой для выделения критериев, показателей уровня физического развития у детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата, явились теоретические основы и методические положения также А. А.Дубровского. Содержание заданий адаптировалось в соответствии с целью данной работы и возможностями детей.

<u>Задание № 4:</u> Обследование общей произвольной моторики.

С этой целью используются тесты мотометрической шкалы Озерецкого – Гельница. Обследуются статическая и динамическая координация, одновременность, отчётливость движений.

- Стояние с открытыми глазами в течение 10 сек. попеременно на правой и левой ноге. Одна нога согнута под прямым углом в коленном суставе, руки вытянуты по швам.
- Попадание мячом в цель с расстояния в 7м (ст. гр);10 м (подг. гр.);

5м (ср.гр.) 3 м (мл. гр) Задание считается выполненным, если из 3-х метаний правой рукой мальчики 2 раза попадут в цель (девочки – 2 раза из 4-х метаний).

- Перепрыгнуть с места без разбега через верёвку, натянутую на высоте 20 см. При прыжке необходимо сгибать обе ноги и одновременно отделять их от земли. Из трёх проб испытуемый должен 2 раза перепрыгнуть веревку, не задев её. Задание считается не выполненным при касании руками пола, падении.
- Обследуемый марширует по комнате в любом темпе. Задание считается не выполненным, если обследуемый во время маршировки более трёх раз менял темп или проделывал задание разновременно. Допускается повторение 2 раза.

3 балла – с заданием справился;

2 балла – справился с помощью взрослого

1 балл - с заданием не справился;

Бланк мониторинга программы «Работа с детьми в тренажерном зале»

№	Ф И ребенка	Гр.	Задание 1		Задание 2		Задание 3		Задание 4		итог
			Октябрь	Май	Октябрь	Май	Октябрь	Май	Октябрь	Май	
1.											
2.											
3.											

1. **2.4 Перспективный план работы кружка по физическому развитию «Крепыш»**

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		I часть	II часть	III часть

Октябрь	1	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах через набивные мячи.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Колдуны»	Игра малой подвижности «Фигуры»
		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.	Медленный бег. Ходьба. Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хрюкай, свинка, хрюкай»	Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		I часть	II часть	III часть
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.	Работа на тренажерах по	Ходьба по залу. Упражнения в

		Игра «Совушка» Дыхательное упражнение на восстановление дыхания.	методу круговой тренировки. Подвижная игра «У медведя во бору»	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. Упражнения на расслабление.
		Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Карусель» Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрёй»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	Ходьба по залу. Лёгкий бег.

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		I часть	II часть	III часть
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 врассыпную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Салки с	Ходьба обычная. Самомассаж ног.

		упражнение «Шарик»	мячом»	
		Игровое упражнение «Катушка» Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	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.	Разновидности ходьбы и бега.

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		I часть	II часть	III часть
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 врассыпную. Вис на гимнастической стенке. Ходьба.

		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки поочерёдно 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»

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		I часть	II часть	III часть
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»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная	Ходьба врассыпную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.

			игра «Рыбаки и рыбки»	
		Разновидности ходьбы и бега.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Самолёты»	Ходьба обычная. Самомассаж ног.

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		I часть	II часть	III часть
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	Игровое упражнение «Балерина»

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		I часть	II часть	III часть
Апрель	7	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастаем 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 «Астры»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Каша кипит»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Водяной, водяной…»	Релаксация «Встреча с Дюймовочкой»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Караси и	Упражнение на снятие напряжения и усталости.

		распускается»	щука»	
Май	8 блок	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Челка». Распределение детей по тренажерам.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Совушка»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка».
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Мяч сдулся»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Пожарные на учении»	Релаксация «Встреча с Буратино»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Губы трубочкой»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ласточка и пчелы»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Астры»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «По Стрельниковой»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишки с мячом»	Упражнение на снятие напряжения и усталости.

2.5. Календарно-тематическое планирование работы с воспитателями

Месяц	**Мероприятия**

Октябрь	Информация на стенде «Для чего нужны тренажеры в дошкольном учреждении»
Ноябрь	Консультация «Развитие двигательных умений и навыков дошкольников через кружковую работу по физическому развитию»
Декабрь	Создание картотеки «Дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения»
Январь	Консультация «Методические рекомендации по обучению детей дошкольного возраста элементам спортивных игр»
Февраль	Выступление на Педагогическом совете «Формы и методы работы в воспитании у детей понятий и ценностей здорового образа жизни»
Март	Консультация «Тренажеры дома»
Апрель	Мастер-класс «Использование спортивных тренажеров в работе с детьми»
Май	Консультация «Влияние игрового стретчинга на физическое развитие на физическое развитие дошкольников»

2.6. Календарно- тематическое планирование по возрастам

Группа: 3 - 4 года
Количество часов в год: 31
Количество занятий в неделю: 1

Дата	Тема	Программные задачи	Содержание, методическое обеспечение
Октябрь			
1 неделя октября	«Знакомство с тренажерами»	- рассказ о значении тренажеров для здоровья, - показ картинок с мускулатурой, - показ упражнений на тренажерах, -упражнение на восстановление дыхания Подвижная игра «У медведя во бору»	Разные виды ходьбы и бега. Упражнения на дыхание. Упражнения на тренажерах, вис на шведской стенке, упражнение «мостик». Упражнения на релаксацию, массаж стоп.
2 неделя октября	«Веревочная и обыкновенная лестница»	- Учить лазанью по обыкновенной и веревочной лестнице, - учить выполнению упражнений на тренажерах, - развитие силы, ловкости, выносливости. Подвижная игра «Наседка и цыплята»	Разные виды ходьбы и бега. ОРУ на разные группы мышц. Упражнения на тренажерах, акробатическое упражнение «мостик», лазанье по веревочной лестнице. Спокойная ходьба 1-2 минуты.
3 неделя октября	«Гимнастические кольца»	- Учить вису на кольцах, закреплять лазанье по веревочной лестнице, - закреплять выполнение упражнений на тренажерах, - развивать физические качества: глазомер, ловкость, силу. Подвижная игра «Холодно-жарко»	Разные виды ходьбы и бега. Упражнения на дыхание. Упражнения на тренажерах, упражнения на брусьях, лазанье по веревочной лестнице. Упражнения на релаксацию, массаж стоп

4 неделя октября	«Шведская стенка»	- Учить упражнению вису на шведской стенке, - закреплять упражнения на кольцах, - закреплять выполнение упражнений на тренажерах, - развитие силы, ловкости, выносливости. Подвижная игра «Воробушки и кот»	Разные виды ходьбы и бега. ОРУ на разные группы мышц. Упражнения на тренажерах, вис на шведской стенке, упражнения на кольцах. Ходьба с заданием для рук. Дыхательные упражнения.
Ноябрь			
1 неделя ноября	«Качели»	- Учить детей качаться на качелях, - закреплять вис на шведской стенке 1-2 раза, - закреплять выполнение упражнений на тренажерах, используя разные исходные положения, - развитие силы, ловкости, выносливости. Подвижная игра «Кот и мыши»	Разные виды ходьбы и бега. Упражнения на дыхание. Лазанье по канату на спортивном комплексе «универсальный», вис на шведской стенке, упражнения на тренажерах. Упражнения на релаксацию, массаж стоп.
2 неделя ноября	«Тарзанка»	- Учить упражнению (сед на тарзанке), - закреплять лазанье по канату, - закреплять выполнение упражнений на тренажерах, используя разные исходные положения, - развивать физические качества: глазомер, ловкость, силу.	Разные виды ходьбы и бега. Упражнения на дыхание. Упражнение на перекладине на спортивном комплексе «универсальный», лазанье по канату, упражнения на тренажерах. Ходьба с заданием для рук. Дыхательные упражнения.
3 неделя ноября	«Ласточка»	- Учить упражнению на перекладине (вис на руках - ласточка), - закреплять лазанье по канату, совершенствовать выполнение упражнений на тренажерах, используя разные исходные положения.	Разные виды ходьбы и бега. ОРУ на разные группы мышц. Упражнение на перекладине (вис на руках - ласточка), лазанье по канату, упражнения на тренажерах. Ходьба с заданием для рук.

4 неделя ноября	«Уголок»	- Учить упражнению на перекладине (вис на руках – уголок 1-2 раза), - закреплять лазанье по канату, -совершенствовать выполнение упражнений на тренажерах, используя разные исходные положения.	Разные виды ходьбы и бега. ОРУ на разные группы мышц. Упражнение на перекладине (вис на руках - уголок), лазанье по канату, упражнения на тренажерах. Ходьба с заданием для рук. Дыхательные упражнения.
Декабрь			
1 неделя декабря	«Батут»	Работа на тренажере «батут» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Трамвай»	Игра малой подвижности «Фигуры» Ходьба с заданием для рук. Дыхательные упражнения.
2 неделя декабря	«Гребля»	Работа на тренажере «гребля» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»	Игра малой подвижности «Затейники» Упражнения на релаксацию, массаж стоп.
3 неделя декабря	«Министе ппер»	Работа на тренажерах «министеппер» по методу круговой тренировки. Эстафета с обручами.	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик»
4 неделя декабря	«Жим ногами»	Работа на тренажерах «жим ногами» по методу круговой тренировки. Эстафета с обручами.	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем»
Январь			
1 неделя января	«Бегущий по волнам»	Работа на тренажерах «Бегущий по волнам» методом круговой тренировки. Подвижная игра «Ласточка и пчелы».	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»
2 неделя января	«Веселые фитболы»	Работа на фитболах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Совушка»	Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки.
3неделя	«Твистер»	Учить упражнению на тренажере «твистер»,	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух

января		совершенствовать выполнение упражнений на тренажерах, используя разные исходные положения. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»	ногах с продвижением вперёд: мелкие (зайчики) и длинные (кенгуру) Дыхательное упражнение.
4 неделя января	«Беговая дорожка»	Работа на тренажере «беговая дорожка» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Лохматый пес»	Ходьба по залу. Лёгкий бег. Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Карусель» Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрёй»
Февраль			
1 неделя февраля	«Координационная лестница»	Работа на тренажере «координационная лестница» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Огуречик, огуречик»	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение.
2 неделя февраля	«Дыхание»	Работа на дыхательных тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Жмурки»	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик»
3 неделя февраля	«Гимнастические ролики»	Работа на тренажерах «ролики ручные» и гимнастические ролики по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Игровое упражнение «Катушка» Дыхательное упражнение.
4 неделя февраля	«Музыкальная дорожка»	Работа на тренажере «музыкальная дорожка» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Гуси - лебеди»	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд дыхательное упражнение.
Март			
1 неделя марта	«Гантели»	Работа с пластмассовыми гантелями по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Птички и кошка»	Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. Дыхательное упражнение в ходьбе по залу.
2 неделя марта	«Штанга»	Работа на тренажере «штанга – жим руками» по методу круговой тренировки. Подвижная	Ходьба по залу врассыпную. Вис на гимнастической стенке.

		игра «Снежная баба»	Упражнение на расслабление.
3 неделя марта	«Джампер»	Работа на тренажерах «джамперы» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Лягушки в болоте»	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки поочерёдно на правой и левой ноге. Дыхательное упражнение.
4 неделя марта	«Массажные коврики»	Работа на тренажерах «массажные коврики» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хитрая лиса»	Игровое упражнение «Два и три» Игровое упражнение «Жучок на спине»
Апрель			
1 неделя апреля	«Фрисби»	Работа с тренажерами «фрисби» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Цветные автомобили»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Червячок»
2 неделя апреля	«Счет»	Работа на тренажере «счет» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Замри»	Упражнение на расслабление. Игровое упражнение «Нос – пол - потолок»
3 неделя апреля	«Балансиры»	Работа на тренажерах «балансиры» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Самолеты»	Игровое задание «Палочки». Игра «Узнай по голосу»
4 неделя апреля	«Диски здоровья»	Работа на тренажерах «диски здоровья» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Перелет птиц»	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы»
Май			
1 неделя мая	«Велосипеды трехколесные»	На воздухе Работа на трехколесных велосипедах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Паровоз»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Огнь и лед»
2 неделя мая	«Массажные мячи»	Работа с массажными мячами по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Курочки и петушки»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Елочки, палочки, пенечки»

3 неделя мая	«Велотренажер»	Работа на велотренажере по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Море волнуется»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка»
4 неделя мая	«Универсальный»	Работа на тренажере «универсальный по упрощенной схеме» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Птички в гнездышках»	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Мяч сдулся»

Группа: 4-5 лет
Количество часов в год: 31
Количество занятий в неделю: 1

Дата	**Тема**	**Программные задачи**	**Содержание, методическое обеспечение**
		Октябрь	
1 неделя октября	«Знакомство с тренажерами»	- рассказ о значении тренажеров для здоровья, - показ картинок с мускулатурой, - показ упражнений на тренажерах, -упражнение на восстановление дыхания Подвижная игра «У медведя во бору»	Разные виды ходьбы и бега. Упражнения на дыхание. Упражнения на тренажерах, вис на шведской стенке, упражнение «мостик». Упражнения на релаксацию, массаж стоп.
2 неделя октября	«Веревочная лестница»	- Учить лазанью по обыкновенной и веревочной лестнице, - учить выполнению упражнений на тренажерах, - развитие силы, ловкости, выносливости. Подвижная игра «Наседка и цыплята»	Разные виды ходьбы и бега. ОРУ на разные группы мышц. Упражнения на тренажерах, акробатическое упражнение «мостик», лазанье по веревочной лестнице. Спокойная ходьба 1-2 минуты.

3 неделя октября	«Гимнастические кольца»	- Учить упражнениям на кольцах, закреплять лазанье по веревочной лестнице, - закреплять выполнение упражнений на тренажерах, - развивать физические качества: глазомер, ловкость, силу. Подвижная игра «Холодно - жарко»	Разные виды ходьбы и бега. Упражнения на дыхание. Упражнения на тренажерах, упражнения на брусьях, лазанье по веревочной лестнице. Упражнения на релаксацию, массаж стоп
4 неделя октября	«Шведская стенка»	- Учить упражнению вису на шведской стенке «уголок», - закреплять упражнения на кольцах, - закреплять выполнение упражнений на тренажерах, - развитие силы, ловкости, выносливости. Подвижная игра «Воробушки и кот»	Разные виды ходьбы и бега. ОРУ на разные группы мышц. Упражнения на тренажерах, вис на шведской стенке, упражнения на кольцах. Ходьба с заданием для рук. Дыхательные упражнения.
Ноябрь			
1 неделя ноября	«Канат»	- Учить детей лазанью по канату, - закреплять вис на шведской стенке, - закреплять выполнение упражнений на тренажерах, используя разные исходные положения, - развитие силы, ловкости, выносливости. Подвижная игра «Кот и мыши»	Разные виды ходьбы и бега. Упражнения на дыхание. Лазанье по канату на спортивном комплексе «универсальный», вис на шведской стенке, упражнения на тренажерах. Упражнения на релаксацию, массаж стоп.
2 неделя ноября	«Тарзанка»	- Учить упражнению (сед на тарзанке), - закреплять лазанье по канату, - закреплять выполнение упражнений на тренажерах, используя разные исходные положения, - развивать физические качества: глазомер,	Разные виды ходьбы и бега. Упражнения на дыхание. Упражнение на перекладине на спортивном комплексе «универсальный», лазанье по канату, упражнения на тренажерах. Ходьба с заданием для рук. Дыхательные

		ловкость, силу.	упражнения.
3 неделя ноября	«Ласточка»	- Учить упражнению на перекладине (вис на руках - ласточка), - закреплять лазанье по канату, -совершенствовать выполнение упражнений на тренажерах, используя разные исходные положения.	Разные виды ходьбы и бега. ОРУ на разные группы мышц. Упражнение на перекладине (вис на руках - ласточка), лазанье по канату, упражнения на тренажерах. Ходьба с заданием для рук. Дыхательные упражнения.
4 неделя ноября	«Уголок»	- Учить упражнению на перекладине (вис на руках - уголок), - закреплять лазанье по канату, -совершенствовать выполнение упражнений на тренажерах, используя разные исходные положения.	Разные виды ходьбы и бега. ОРУ на разные группы мышц. Упражнение на перекладине (вис на руках - уголок), лазанье по канату, упражнения на тренажерах. Ходьба с заданием для рук. Дыхательные упражнения.
Декабрь			
1 неделя декабря	«Батут»	Работа на тренажере «батут» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Трамвай»	Игра малой подвижности «Фигуры» Ходьба с заданием для рук. Дыхательные упражнения.
2 неделя декабря	«Гребля»	Работа на тренажере «гребля» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»	Игра малой подвижности «Затейники» Упражнения на релаксацию, массаж стоп.
3 неделя декабря	«Министе ппер»	Работа на тренажерах «министеппер» по методу круговой тренировки. Эстафета с обручами.	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик»
4 неделя декабря	«Жим ногами»	Работа на тренажерах «жим ногами» по методу круговой тренировки. Эстафета с обручами.	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем»

Январь			
1 неделя января	«Бегущий по волнам»	Работа на тренажерах «Бегущий по волнам» методом круговой тренировки. Подвижная игра «Ласточка и пчелы».	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»
2 неделя января	«Веселые фитболы»	Работа на фитболах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Совушка»	Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки.
3неделя января	«Твистер»	Учить упражнению на тренажере «твистер», совершенствовать выполнение упражнений на тренажерах, используя разные исходные положения. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд: мелкие (зайчики) и длинные (кенгуру) Дыхательное упражнение.
4 неделя января	«Беговая дорожка»	Работа на тренажере «беговая дорожка» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Лохматый пес»	Ходьба по залу. Лёгкий бег. Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Карусель» Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрёй»
Февраль			
1 неделя февраля	«Координационная лестница»	Работа на тренажере «координационная лестница» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Огуречик, огуречик»	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение.
2 неделя февраля	«Дыхание»	Работа на дыхательных тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Жмурки»	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик»
3 неделя февраля	«Гимнастические ролики»	Работа на тренажерах «ролики ручные» и гимнастические ролики по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Игровое упражнение «Катушка» Дыхательное упражнение.
4 неделя февраля	«Нейроскакалки»	Работа на тренажерах «нейроскакалки» по методу круговой тренировки. Подвижная	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд дыхательное

		игра «Гуси - лебеди»	упражнение.
Март			
1 неделя марта	«Гантели»	Работа с пластмассовыми гантелями по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Птички и кошка»	Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. Дыхательное упражнение в ходьбе по залу.
2 неделя марта	«Штанга»	Работа на тренажере «штанга – жим руками» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Снежная баба»	Ходьба по залу врассыпную. Вис на гимнастической стенке. Упражнение на расслабление.
3 неделя марта	«Джампер»	Работа на тренажерах «джамперы» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Лягушки в болоте»	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки поочерёдно на правой и левой ноге. Дыхательное упражнение.
4 неделя марта	«Большая скакалка»	Работа на тренажере «большая скакалка» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хитрая лиса»	Игровое упражнение «Два и три» Игровое упражнение «Жучок на спине»
Апрель			
1 неделя апреля	«Фрисби»	Работа с тренажерами «фрисби» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Цветные автомобили»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Червячок»
2 неделя апреля	«Счет»	Работа на тренажере «счет» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Стой»	Упражнение на расслабление. Игровое упражнение «Нос – пол - потолок»
3 неделя апреля	«Балансиры»	Работа на тренажерах «балансиры» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Самолеты»	Игровое задание «Барабан». Игра «Узнай по голосу»
4 неделя апреля	«Диски здоровья»	Работа на тренажерах «диски здоровья» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Перелет птиц»	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы»

Май			
1 неделя мая	«Самокат»	На воздухе Работа на тренажерах «самокат» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Паровоз»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Котята отправляются в путешествие»
2 неделя мая	«Массажные мячи»	Работа с массажными мячами по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Курочки и петушки»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Дерево»
3 неделя мая	«Турники»	Работа на тренажерах «турники низкие» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Море волнуется»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка»
4 неделя мая	«Универсальный»	Работа на тренажере «универсальный по упрощенной схеме» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Птички в гнездышках»	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Мяч сдулся»

Группа: 5 - 6 лет
Количество часов в год: 31
Количество занятий в неделю: 1

Дата	**Тема**	**Программные задачи**	**Содержание, методическое обеспечение**
Октябрь			
1 неделя октября	«Знакомство с тренажера	- рассказ о значении тренажеров для здоровья, - показ картинок с мускулатурой, - показ упражнений на тренажерах,	Разные виды ходьбы и бега. Упражнения на дыхание. Упражнения на тренажерах, вис на шведской

	ми»	-упражнение на восстановление дыхания - выполнение упражнений на тренажерах.	стенке, упражнение «мостик». Упражнения на релаксацию, массаж стоп.
2 неделя октября	«Веревочная лестница»	- Учить лазанью по веревочной лестнице, - учить выполнению упражнений на тренажерах, - развитие силы, ловкости, выносливости. Подвижная игра «Охотники и обезьяны»	Разные виды ходьбы и бега. ОРУ на разные группы мышц. Упражнения на тренажерах, акробатическое упражнение «мостик», лазанье по веревочной лестнице. Спокойная ходьба 1-2 минуты.
3 неделя октября	«Гимнастические кольца»	- Учить упражнениям на кольцах, закреплять лазанье по веревочной лестнице, - закреплять выполнение упражнений на тренажерах, - развивать физические качества: глазомер, ловкость, силу.	Разные виды ходьбы и бега. Упражнения на дыхание. Упражнения на тренажерах, упражнения на брусьях, лазанье по веревочной лестнице. Упражнения на релаксацию, массаж стоп
4 неделя октября	«Шведская стенка»	- Учить упражнению вису на шведской стенке «уголок», - закреплять упражнения на кольцах, - закреплять выполнение упражнений на тренажерах, - развитие силы, ловкости, выносливости, - воспитывать дружеские взаимоотношения.	Разные виды ходьбы и бега. ОРУ на разные группы мышц. Упражнения на тренажерах, вис на шведской стенке, упражнения на кольцах. Ходьба с заданием для рук. Дыхательные упражнения.
Ноябрь			
1 неделя ноября	«Канат»	- Учить детей лазанью по канату, - закреплять вис на шведской стенке, - закреплять выполнение упражнений на тренажерах, используя разные исходные положения,	Разные виды ходьбы и бега. Упражнения на дыхание. Лазанье по канату на спортивном комплексе «универсальный», вис на шведской стенке, упражнения на тренажерах.

		- развитие силы, ловкости, выносливости.	Упражнения на релаксацию, массаж стоп.
2 неделя ноября	«Тарзанка»	- Учить упражнению (сед на тарзанке), - закреплять лазанье по канату, - закреплять выполнение упражнений на тренажерах, используя разные исходные положения, - развивать физические качества: глазомер, ловкость, силу.	Разные виды ходьбы и бега. Упражнения на дыхание. Упражнение на перекладине на спортивном комплексе «универсальный», лазанье по канату, упражнения на тренажерах. Ходьба с заданием для рук.
3 неделя ноября	«Ласточка»	- Учить упражнению на перекладине (вис на прямых руках - ласточка), - закреплять лазанье по канату, -совершенствовать выполнение упражнений на тренажерах, используя разные исходные положения.	Разные виды ходьбы и бега. ОРУ на разные группы мышц. Упражнение на перекладине (вис на руках - ласточка), лазанье по канату, упражнения на тренажерах. Ходьба с заданием для рук. Дыхательные упражнения.
4 неделя ноября	«Уголок»	- Учить упражнению на перекладине (вис на прямых руках - уголок), - закреплять лазанье по канату, совершенствовать выполнение упражнений на тренажерах, используя разные исходные положения.	Разные виды ходьбы и бега. ОРУ на разные группы мышц. Упражнение на перекладине (вис на руках - уголок), лазанье по канату, упражнения на тренажерах.
Декабрь			
1 неделя декабря	«Батут»	Работа на тренажере «батут» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Колдуны»	Игра малой подвижности «Фигуры» Ходьба с заданием для рук. Дыхательные упражнения.
2 неделя декабря	«Гребля»	Работа на тренажере «гребля» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди свой цвет»	Игра малой подвижности «Затейники» Упражнения на релаксацию, массаж стоп.

3 неделя декабря	«Министе ппер»	Работа на тренажерах «министеппер» по методу круговой тренировки. Эстафета с обручами.	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик»
4 неделя декабря	«Жим ногами»	Работа на тренажерах «жим ногами» по методу круговой тренировки. Эстафета с мячами.	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем»
Январь			
1 неделя января	«Бегущий по волнам»	Работа на тренажерах «Бегущий по волнам» методом круговой тренировки. Подвижная игра «Ласточка и пчелы».	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»
2 неделя января	«Веселые фитболы»	Работа на фитболах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Совушка»	Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки.
3неделя января	«Твистер»	Учить упражнению на тренажере «твистер», совершенствовать выполнение упражнений на тренажерах, используя разные исходные положения	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд: мелкие (зайчики) и длинные (кенгуру) Дыхательное упражнение.
4 неделя января	«Беговая дорожка»	Работа на тренажере «беговая дорожка» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	Ходьба по залу. Лёгкий бег. Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Карусель» Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрёй»
Февраль			
1 неделя февраля	«Координац ионная лестница»	Работа на тренажере «координационная лестница» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Колдуны»	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение.
2 неделя февраля	«Дыхание»	Работа на дыхательных тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Салки»	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик»
3 неделя	«Гимнастич	Работа на тренажерах «ролики ручные» и	Игровое упражнение «Челка» Дыхательное

февраля	еские ролики»	гимнастические ролики по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ручеек»	упражнение.
4 неделя февраля	«Скакалки»	Работа на тренажерах «скакалки» и «нейроскакалки» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Гуси - лебеди»	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд дыхательное упражнение.
Март			
1 неделя марта	«Гантели»	Работа с гантелями 500 грамм по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Челночек»	Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. Дыхательное упражнение в ходьбе по залу.
2 неделя марта	«Штанга»	Работа на тренажере «штанга – жим руками» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мороз-Красный нос»	Ходьба по залу врассыпную. Вис на гимнастической стенке. Упражнение на расслабление.
3 неделя марта	«Джампер»	Работа на тренажерах «джамперы» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Северный и южный ветер»	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки поочерёдно на правой и левой ноге. Дыхательное упражнение.
4 неделя марта	«Большая скакалка»	Работа на тренажере «большая скакалка» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Стадо»	Игровое упражнение «Два и три» Игровое упражнение «Жучок на спине»
Апрель			
1 неделя апреля	«Фрисби»	Работа с тренажерами «фрисби» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Пауки и мухи»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Паровоз»
2 неделя апреля	«Счет»	Работа на тренажере «счет» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Веселые ребята»	Упражнение на расслабление. Игровое упражнение «Нос – пол - потолок»
3 неделя апреля	«Балансиры»	Работа на тренажерах «балансиры» по методу круговой тренировки. Подвижная игра	Игровое задание «Горячий камешек». Игра «Узнай по голосу»

		«Самолеты»	
4 неделя апреля	«Диски здоровья»	Работа на тренажерах «диски здоровья» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Карусель»	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы» «Затейники»
Май			
1 неделя мая	«Лазание»	На воздухе Работа на тренажере «лазание» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Пауки и мухи»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Щенята отправляются в путешествие»
2 неделя мая	«Рукоход»	Работа на тренажере «рукоход» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Волк во рву»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Кошечка»
3 неделя мая	«Турники»	Работа на тренажерах «турники» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Удочка»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка»
4 неделя мая	«Универсальный»	Работа на тренажере «универсальный» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Совушка»	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Челка»

Группа: 6-7 лет
Количество часов в год: 31
Количество занятий в неделю: 1

Дата	**Тема**	**Программные задачи**	**Содержание, методическое обеспечение**
Октябрь			
1 неделя	«Знакомство с	- рассказ о значении тренажеров для	Разные виды ходьбы и бега.

октября	тренажерами»	здоровья, - показ картинок с мускулатурой, - показ упражнений на тренажерах, -упражнение на восстановление дыхания - выполнение упражнений на тренажерах.	Упражнения на дыхание. Упражнения на тренажерах, вис на шведской стенке, упражнение «мостик». Упражнения на релаксацию, массаж стоп.
2 неделя октября	«Веревочная лестница, эспандеры»	- Учить лазанью по веревочной лестнице, знакомство с эспандерами - учить выполнению упражнений на тренажерах, - развитие силы, ловкости, выносливости.	Разные виды ходьбы и бега. ОРУ на разные группы мышц. Упражнения на тренажерах, акробатическое упражнение «мостик», лазанье по веревочной лестнице. Спокойная ходьба 1-2 минуты.
3 неделя октября	«Гимнастические кольца»	- Учить упражнениям на кольцах, закреплять лазанье по веревочной лестнице, - закреплять выполнение упражнений на тренажерах, - развивать физические качества: глазомер, ловкость, силу.	Разные виды ходьбы и бега. Упражнения на дыхание. Упражнения на тренажерах, упражнения на брусьях, лазанье по веревочной лестнице. Упражнения на релаксацию, массаж стоп
4 неделя октября	«Шведская стенка»	- Учить упражнению вису на шведской стенке «уголок», - закреплять упражнения на кольцах, - закреплять выполнение упражнений на тренажерах, - развитие силы, ловкости, выносливости, - воспитывать дружеские взаимоотношения.	Разные виды ходьбы и бега. ОРУ на разные группы мышц. Упражнения на тренажерах, вис на шведской стенке, упражнения на кольцах. Ходьба с заданием для рук. Дыхательные упражнения.
Ноябрь			
1 неделя	«Канат»	- Учить детей лазанью по канату,	Разные виды ходьбы и бега.

ноября		- закреплять вис на шведской стенке, - закреплять выполнение упражнений на тренажерах, используя разные исходные положения, - развитие силы, ловкости, выносливости.	Упражнения на дыхание. Лазанье по канату на спортивном комплексе «универсальный», вис на шведской стенке, упражнения на тренажерах. Упражнения на релаксацию, массаж стоп.
2 неделя ноября	«Тарзанка»	- Учить упражнению (сед на тарзанке), - закреплять лазанье по канату, - закреплять выполнение упражнений на тренажерах, используя разные исходные положения, - развивать физические качества: глазомер, ловкость, силу.	Разные виды ходьбы и бега. Упражнения на дыхание. Упражнение на перекладине на спортивном комплексе «универсальный», лазанье по канату, упражнения на тренажерах. Ходьба с заданием для рук. Дыхательные упражнения.
3 неделя ноября	«Ласточка»	- Учить упражнению на перекладине (вис на руках - ласточка), - закреплять лазанье по канату, - совершенствовать выполнение упражне ний на тренажерах, используя разные исходные положения.	Разные виды ходьбы и бега. ОРУ на разные группы мышц. Упражнение на перекладине (вис на руках - ласточка), лазанье по канату, упражнения на тренажерах. Ходьба с заданием для рук. Дыхательные упражнения.
4 неделя ноября	«Уголок»	- Учить упражнению на перекладине (вис на руках - уголок), - закреплять лазанье по канату, - совершенствовать выполнение упражне ний на тренажерах, используя разные исходные положения.	Разные виды ходьбы и бега. ОРУ на разные группы мышц. Упражнение на перекладине (вис на руках - уголок), лазанье по канату, упражнения на тренажерах. Ходьба с заданием для рук. Дыхательные упражнения.
Декабрь			
1 неделя декабря	«Батут»	Работа на тренажере «батут» по методу круговой тренировки. Подвижная игра	Игра малой подвижности «Фигуры» Ходьба с заданием для рук. Дыхательные

		«Колдуны»	упражнения.
2 неделя декабря	«Гребля»	Работа на тренажере «гребля» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди свой цвет»	Игра малой подвижности «Затейники» Упражнения на релаксацию, массаж стоп.
3 неделя декабря	«Министеппер»	Работа на тренажерах «министеппер» по методу круговой тренировки. Эстафета с обручами.	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик»
4 неделя декабря	«Жим ногами»	Работа на тренажерах «жим ногами» по методу круговой тренировки. Эстафета с обручами.	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем»
Январь			
1 неделя января	«Бегущий по волнам»	Работа на тренажерах «Бегущий по волнам» методом круговой тренировки. Подвижная игра «Ласточка и пчелы».	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»
2 неделя января	«Веселые фитболы»	Работа на фитболах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Совушка»	Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки.
3неделя января	«Твистер»	Учить упражнению на тренажере «твистер», совершенствовать выполнение упражне ний на тренажерах, используя разные исходные положения	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд: мелкие (зайчики) и длинные (кенгуру) Дыхательное упражнение.
4 неделя января	«Беговая дорожка»	Работа на тренажере «беговая дорожка» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	Ходьба по залу. Лёгкий бег. Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Карусель» Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрёй»
Февраль			
1 неделя	«Координацион	Работа на тренажере «координационная	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через

февраля	ная лестница»	лестница» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с мячами»	шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение.
2 неделя февраля	«Дыхание»	Работа на дыхательных тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Салки»	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик»
3 неделя февраля	«Гимнастическ ие ролики»	Работа на тренажерах «ролики ручные» и гимнастические ролики по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Игровое упражнение «Катушка» Дыхательное упражнение.
4 неделя февраля	«Нейроскакалк а, тренажер жим сидя»	Работа на тренажерах «жим сидя» «нейроскакалки» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Гуси - лебеди»	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд дыхательное упражнение.
Март			
1 неделя марта	«Гантели»	Работа с гантелями 500 грамм по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Прятки»	Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. Дыхательное упражнение в ходьбе по залу.
2 неделя марта	«Штанга»	Работа на тренажере «штанга – жим руками» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мороз-Красный нос»	Ходьба по залу врассыпную. Вис на гимнастической стенке. Упражнение на расслабление.
3 неделя марта	«Джампер»	Работа на тренажерах «джамперы» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Горелки», «Баба снежная»	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки поочерёдно на правой и левой ноге. Дыхательное упражнение.
4 неделя марта	«Большая скакалка - шнур»	Работа на тренажере «большая скакалка» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хитрая лиса»	Игровое упражнение «Два и три» Игровое упражнение «Жучок на спине»
Апрель			

1 неделя апреля	«Фрисби»	Работа с тренажерами «фрисби» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Пауки и мухи»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Червячок»
2 неделя апреля	«Счет» и «велотренажер»	Работа на тренажере «счет» и велотренажер по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Стой»	Упражнение на расслабление. Игровое упражнение «Нос – пол - потолок»
3 неделя апреля	«Балансиры»	Работа на тренажерах «балансиры» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Самолеты»	Игровое задание «Барабан». Игра «Узнай по голосу»
4 неделя апреля	«Диски здоровья»	Работа на тренажерах «диски здоровья» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Пауки и мухи»	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы»
Май			
1 неделя мая	«Лазание»	На воздухе Работа на тренажере «лазание» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Пауки и мухи»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Котята отправляются в путешествие»
2 неделя мая	«Рукоход»	Работа на тренажере «рукоход» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мяч через сетку»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Дерево»
3 неделя мая	«Турники»	Работа на тренажерах «турники» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Море волнуется»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка»
4 неделя мая	«Универсальный»	Работа на тренажере «универсальный» по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Перелет птиц»	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Мяч сдулся»

3.Организационный раздел

3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Для реализации программы в ДОУ создана развивающая предметно-пространственная среда для физического развития, в спортивном зале имеются тренажеры, как простейшие, так и сложные:

Наименование	Назначение
Батуты разного размера	Для укрепления мышц ног
Детские гантели 500 грамм	Для укрепления мышц рук и плечевого пояса
Коврики массажные	Для массажа ступней, профилактики плоскостопия
Детские эспандеры	Для развития мышц плечевого пояса
Массажные мячи	Для массажа кистей рук, мышц разных частей тела
Мячи - фитболы	Для развития равновесия, координации, укрепления мышц спины и позвоночника
Диски здоровья	Для тренировки вестибулярного аппарата
«Велотренажер»	Для развития координации движений, мышц спины и ног
«Беговая дорожка»	Для укрепления мышц ног, развития координации движений
«Бегущий по волнам»	Для развития координации движений, мышц спины и ног
Тренажер «Жим ногами»	Для тренировки мышц рук и ног

Шведская стенка с 4 пролетами	Для развития всех групп мышц
«Тарзанки»	Для развития вестибулярного аппарата
«Министеппер»	Для развития мышц ног
«Минитвистер»	Для развития координационных способностей
«Гребля»	Для развития силовых способностей
«Штанга»	Для развития жима лежа
Диски для метания «Фрисби»	Для развития глазомера
Тренажеры «Джамперы»	Для развития прыгучести
Дыхательные тренажеры	Для развития дыхательной системы

3.2. Описание материально технического обеспечения программы. ***Методические материалы:***

1. Голицина Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении».

2**.** Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду».

3.Железняк Н.Ч., Желабкович Е.Ф. «100 комплексов ОРУ для старших дошкольников».

4. Мелехина Н.А., Колмыкова л.А. «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ».

Технические средства обучения:

1. музыкальный центр;
2. ноутбук;
3. музыкальная колонка;
4. проектор.

3.3 Список используемой литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 2002.
2. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников.- М.: Просвещение, 2003.
3. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5 – 7 лет. – М.: АРКТИ, 2004.
4. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. М.: Просвещение, 2002.
5. Змановский Ю.Ф. Воспитываем детей здоровыми. – М.: Просвещение, 2009.
6. Кильпио Е.Н. 80 игр для детского сада. М.: Просвещение, 2003.
7. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. Изд. 2-е. – Ростов на/Д: Феникс, 2010.
8. Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. 2-е изд. М.: Просвещение, 2000.
9. Моргунова О.Н. Физкультурно - оздоровительная работа в ДОУ. Практи-ческое пособие.- Воронеж, ТЦ «Учитель», 2005.
10. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. М.: Просвещение, 2003.
11. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. М.: Просвещение,2004.
12. Рунова М.А. Тренажеры в детском саду методическое пособие 2005.

Презентация программа платных образовательных услуг «Крепыш» содержит: из 3 разделов

I Целевой раздел программы

1.1Пояснительная записка

Приоритетным естественной биологической потребности детей в движении и направлением ДОУ является сохранение и укрепление здоровья детей, 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

1.2.Цели и задачи программы

Цель: Полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей.

Задачи:

1. Создать условия для удовлетворения естественной потребности в движении с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребенка;
2. Обеспечивать тренировку всех систем и функций организма через оптимальные для данного возраста физические нагрузки. (Сердечно - сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов);
3. Укреплять мышечный тонус в двигательной активности путем интенсификации и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
4. Учить определенным двигательным умениям и навыкам, приемам страховки при работе с тренажерами.

1.4. Целевые ориентиры. Принципы и подходы к формированию программы

Данная программа рассчитана на 4 года. Занятия проходят 1 раз в неделю, во второй половине дня, в течение всего учебного года, как в спортивном зале, так и на свежем воздухе, по подгруппам (в младших, средних, старших и подготовительных группах) в соответствии с графиком и планом инструктора по физической культуре.

1.5 Взаимодействия с семьями воспитанников.

II Содержательный раздел образовательной программы

2.1 Возрастные особенности развития детей

В программе кружка «Крепыш» определены способы, приемы и средства обучения работе на тренажерах с учетом здоровья детей, уровня развития их двигательных способностей и физической подготовленности, снятие эмоциональной нагрузки.

2.2 Структура занятий

2.3 Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год: начало и конец года.

III Организационный раздел образовательной программы

3.1.Учебно-методический комплекс программы

3.2. Материально – техническое обеспечение программы

3.3.Список литературы

Проведение занятий в игровой форме помогают детям установить связь между мотивом и задачей, развивают инициативу и самостоятельность, создают условия неоднократного выполнения движений. Каждое разучиваемое движение базируется на предыдущем двигательном опыте детей. Отбор игр и игровых упражнений построен с учетом особенностей внимания, памяти, мышления дошкольников.

Большое значение при реализации программы кружка придается активности детей, их инициативе и самостоятельности. Содержание игр и игровых упражнений, в программе кружка «Крепыш», подобраны с учетом возрастного и игрового опыта детей.

Пособилова Г.Д. инструктор по физической культуре