

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «детский сад № 24 «Родничок»
г. Вольска Саратовской области

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 24 «Родничок»
Мор Ю.А. Морина
Приказ № _____ от 31.05.2024 г.

ПРИНЯТО
Педагогический совет № 5
Протокол № 5 от 31.05.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ЗОЖ «ТРЕНАЖЕРИК»
ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ**

Автор программы:
Кулешова Людмила Витальевна
Инструктор по ФИЗО

Вольск 2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Основные принципы и подходы
- 1.4. Значимые для разработки и реализации программы

характеристики

- 1.5. Предполагаемые результаты

2. Содержательный раздел

- 2.1. Структура работы дополнительной образовательной деятельности
- 2.2. Учебный план дополнительной образовательной деятельности
- 2.3. Структура занятий
- 2.4. Контроль реализации программы дополнительной образовательной

деятельности

- 2.5. Перспективный план дополнительной образовательной деятельности

3. Организационный раздел

- 3.1. Описание материально технического обеспечения программы.
- 3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

4. Краткая презентация программы, литература.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Детство - пора удивительная и уникальная. В ней всё возможно, всё позволено. Слабый и беззащитный может стать сильным и всемогущим, скучное и неинтересное может оказаться весёлым и занимательным. Можно преодолеть все промахи и неудачи, сделать мир ярким, красочным, добрым. Для этого достаточно всего лишь быть просто ребёнком и чтобы рядом был умный, талантливый, добрый взрослый.

Дошкольное детство - большой ответственный период психического развития ребёнка. По выражению А.Н.Леонтьева, это возраст первоначального становления личности. На протяжении дошкольного периода у ребёнка не только интенсивно развиваются все психические функции, формируются сложные виды деятельности, например игра, общение с взрослыми и сверстниками, но и происходит закладка общего фундамента познавательных способностей и творческой активности.

Сегодня дополнительное образование детей - единый, целенаправленный процесс, объединяющий воспитание, обучение и развитие личности. Оно предназначено для свободного выбора и освоения дополнительных образовательных программ независимо от осваиваемой или основной образовательной программы.

Дополнительное образование в отличие от образовательного процесса, не регламентируется стандартами, а определяется социальным заказом детей, родителей, других социальных институтов. Содержание современного дополнительного образования детей расширяет возможности личностного развития детей за счет расширения образовательного пространства ребенка исходя из его потребностей. Дополнительное образование является и средством мотивации развития личности к познанию и творчеству в процессе широкого разнообразия видов деятельности в различных образовательных областях. Оно характеризуется разнообразием содержательных аспектов деятельности (теоретический, практический, опытнический, исследовательский, прикладной и др.) и форм образовательных объединений (кружок, мастерская, студия, клуб, школа, лаборатория, секция и др.).

Кроме того, дополнительное образование способствует своевременному самоопределению ребенка, повышению его конкурентоспособности в жизни, созданию условий для формирования каждым ребенком собственных представлений о самом себе и окружающем мире. В дополнительном образовании педагог сам определяет «стандарт» освоения предмета или направления деятельности.

Сегодня дополнительное образование успешно реализуется не только в учреждениях дополнительного образования детей, но и в детском саду. В

последние годы деятельность дошкольных учреждений в основном была направлена на разработку и внедрение новых программ, соответствующих индивидуальным возможностям детей и развивающих их интеллектуальный, эмоциональный, действенно - практический потенциал. Поэтому наряду с основными образовательными программами в ДОУ важное место стали занимать программы дополнительного образования дошкольников.

Дополнительное образование детей дошкольного возраста является актуальным направлением развития дошкольного учреждения, накоплен определенный положительный опыт его организации, ведется системный мониторинг. Оно по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, социально востребовано как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, наиболее открыто и свободно от стандартного подхода: постоянно обновляется его содержание, методы и формы работы с детьми, возможна творческая, авторская позиция педагога. Повышается его роль в деятельности дошкольных образовательных учреждений всех типов и видов.

Приоритетным направлением ДОУ является сохранение и укрепление здоровья детей. В детском саду имеются тренажеры от простейших до тренажеров сложного устройства: мячи – фитболы, батут, резиновые эспандеры, велотренажер, скамья для пресса, беговая дорожка и другие. 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. 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 5-7 лет (старший дошкольный возраст), используется в виде кружковой работы.

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 (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через оптимальные для данного возраста физические

- нагрузки;
3. Укреплять мышечный тонус в двигательной активности путем интенсификации и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
 4. Учитывать определенным двигательным умениям и навыкам, приемам страховки при работе с тренажерами.

1.3. Основные принципы и подходы

Принцип наглядности тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип развивающего обучения - от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков, непрерывность всего материала и повторение его на последующих занятиях.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики

Старший дошкольный возраст характеризуется тем, что дети достаточно хорошо владеют различными движениями, у них интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной систем к физическим нагрузкам. Старшие дошкольники стремятся не только удовлетворить потребность в активных движениях, но и показать свои физические возможности – силу, ловкость, смелость. В данном возрасте дети могут анализировать свои действия и действия сверстников, контролировать свое самочувствие, что очень важно при самостоятельном выполнении упражнений.

1.5 Предполагаемые результаты :

- умение детей работать на детских тренажерах;
- развитие физических качеств: увеличение силовых показателей,
- дети могут регулировать свою нагрузку (по пульсу, состоянию кожи);
- соблюдают технику безопасности;
- у детей сформированы волевые качества: выдержка, умение преодолевать трудности для достижения результата;
- взаимосвязь занятий на тренажерах с другими видами деятельности (математика, речь, игра, изо деятельность).

2. Содержательный раздел

Данная программа составлена на основании ФГОС с учетом примерной общеобразовательной программы дошкольного образования "От рождения до школы" под редакцией Н.Е. Вераксы, Г.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Работу с детьми по использованию тренажеров выстраивали в соответствии с методическими рекомендациями автора Н.Ч. Железняк «Занятия на тренажерах в детском саду», и Н.Э. Власенко "Фитнес для дошкольников". Учитывая методические рекомендации авторов и тот перечень тренажеров, который имеется в ДОУ, был разработан перспективный план работы с детьми старшего возраста, который реализуется в детском саду через образовательную деятельность и самостоятельную деятельность детей.

Дополнительное образование детей дошкольного возраста является новым и актуальным направлением развития дошкольного учреждения, и основывается на следующих нормативных документах.

Нормативные основы дополнительного образования

п/п	Наименование документа	
2.	Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»	от 29.12.2012г. № 273-ФЗ
3.	Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей»	от 30 ноября 2016 г. №11
4.	Национальный проект «Образование»	от 24 декабря 2018 г.
5.	Распоряжение Правительства Российской Федерации «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»	от 04 сентября 2014г. № 1726р

6.	Национальная доктрина образования в РФ	Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. №751
7.	Концепция модернизации образования на период до 2010 года	Распоряжение Правительства РФ от 29.12.2001г. № 1756-Р(п. 2)
8.	Федеральная программа развития образования, раздел 3, подраздел 2, п. 3 «Дополнительное образование детей»	Приложение к Федеральному закону от 10.04.2000 г. №51- ФЗ
9.	Программа развития воспитания в системе образования России	Приказ Минобразования РФ от 25.01.2002 г. № 193
10.	Положение о лицензировании образовательной деятельности	Постановление Правительства РФ от 18.10.2000 г. №797
11.	Положение о порядке аттестации и государственной аккредитации образовательных учреждений	1 Приказ Минобразования РФ от 22.05.1998 г. № 1327; изменении и дополнении от 11.08.2000 1. V .4 И)
12.	Требования, предъявляемые к образовательным учреждениям дополнительного образования детей, и критерии их отнесения к соответствующему типу, виду и категории	Приказ Минобразования РФ от 03.05.2000 г. № 1276
13.	Методические рекомендации по государственной аккредитации образовательных учреждений дополнительного образования детей	Письмо Минобразования РФ от 28.08.2000 г. № 631/ 28-16
14.	Методические рекомендации «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»	Письмо Минобразования РФ от 18.06.2003 г. №28-02-484/16
15.	Трудовой кодекс РФ. Часть 4, раздел XII, глава 52 «Особенности регулирования труда педагогических работников», ст. 333, 334.	Федеральный закон № 197-ФЗ от 30.12.2001 г.

16.	Список должностей, работа в которых засчитывается в выслугу, дающую право на пенсию за выслугу лет в связи с педагогической деятельностью в школах и других учреждениях для детей	Постановление Правительства РФ от 22.09.1999 г. № 1067; изменения и дополнения от 1.02.2001 г. №79
17.	Концепция модернизации дополнительного образования детей в России до 2010 года	Одобрена Коллегией Министерства образования и науки РФ от 06.10.2004 г.
18.	Об утверждении Правил оказания платных услуг в сфере дошкольного и общего образования	Постановление Правительства РФ № 505 от 5 07 .2001г.

2.1. Структура работы дополнительной образовательной деятельности

1. Занятия на тренажерах проводятся по подгруппам 10 человек. Обучение детей работе на тренажерах идет методом круговой тренировки, поточным методом и индивидуально. На каждом занятии детей обучают соблюдению техники безопасности при работе на разных тренажерах, объясняют назначение каждого тренажера и влияние его на определенные группы мышц, развивают аэробные возможности организма, которые являются физиологической основой общей выносливости и физической работоспособности.

2. Оценка результативности занятий на тренажерах проводится в конце учебного года, в мае (показатели динамометрии, метания, прыжков в длину с места и другие).

3. Для реализации программы кружка «Тренажёрник» имеются следующие тренажеры: велотренажер, батут, универсальная скамья под штангу, бегущая по волнам, твистор с ручкой, беговая дорожка, наездник, гребной.

Методика использования тренажеров разного вида предполагает следующее:

1. Допуск к занятиям только после определения врачом состояния здоровья детей и уровня их функциональной и физической подготовленности.

2. Определение оптимального объема физической нагрузки и ее распределение с учетом не только состояния здоровья детей дошкольного возраста, но и уровня их физической подготовленности.

3. Индивидуально-дифференцированный подход к детям с учетом не только вышеназванных критериев, но и уровня их двигательной активности.

4. Активизация мыслительной и двигательной деятельности детей путем использования различных игровых методов и приемов.

5. Создание таких условий, которые способствуют удовлетворению естественной потребности детей в двигательной активности и развитию физических и нравственно-волевых качеств личности.

С детьми занятия по физической культуре целесообразно проводить с использованием тренажеров как простейших, так и сложного устройства. Это позволит овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению групп мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

В процессе работы на тренажерах развиваются такие физические качества, как сила, быстрота движений, ловкость, гибкость и общая выносливость. Кроме того, занятия с тренажерами активизируют познавательную деятельность детей, формируют нравственно-волевые качества (выдержка, настойчивость, дисциплинированность, решительность, смелость), развивают эмоциональность, любознательность и воображение, учат бережно обращаться с тренажерами, а также управлять своим поведением и способами общения со сверстниками.

Для реализации индивидуально-дифференцированного подхода следует распределить детей на две подгруппы, учитывая три основных критерия: состояние здоровья, уровень физической подготовленности и уровня двигательной активности.

Первую подгруппу составляют практически здоровые дети, имеющие средний и высокий уровень двигательной активности и хорошую физическую подготовленность.

Во вторую подгруппу включают детей второй и третьей групп здоровья (часто болеющие дети; дети, имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения) с низким уровнем двигательной активности и слабой физической подготовкой.

Это дает педагогу возможность осуществлять индивидуально-дифференцированный подход к проведению занятия, различающиеся по содержанию, объему физической нагрузки, а также методам и приемам руководства двигательной активности детей.

Основным принципом построения работы с детьми на тренажерах является развитие физических качеств и двигательной активности ребенка. Время работы на одном тренажере занимает 1-2 мин, начинается с простых упражнений.

Структура работы на тренажерах отвечает основным требованиям программы для детей старшего дошкольного возраста. По мере того, как ребёнок усваивает на тренажёре сложность выполнения упражнений,

нагрузка увеличивается.

Обучение детей упражнениям на спортивных тренажёрах проходит по следующим этапам.

На первом этапе ставятся следующие задачи:

1. познакомить детей с тренажёрами (*описанием каждого конкретного тренажёра, названием, его предназначением*)
2. создать целостное представление о движении на данных тренажёрах (*показ и объяснение упражнения на каждом из имеющихся тренажёров*)
3. начать разучивать движения (самостоятельное воспроизведение действий на тренажёре)

Благодаря последовательности у детей формируется связь между зрительным образом, словами, и мышечными ощущениями.

На втором этапе - углублённого разучивания действий, на каждом конкретном тренажёре задачи заключаются в том, чтобы уточнить правильность выполнения действий, исправить имеющиеся ошибки и добиться правильного выполнения действия в целом.

В ходе обучения следует обращать внимание на правильность выполнения ими действий, и поощрять детей.

На данном этапе работы возникает необходимость показа и объяснения действий. Для данного показа можно привлекать детей, которые хорошо, правильно выполняют это действие. Это активизирует процесс обучения.

На третьем этапе обучения главной задачей является закрепление и совершенствование техники упражнений на тренажёрах, стимулирование детей к самостоятельному выполнению движений и создание возможностей применения их в жизни (например, на тренажере «Велосипед» можно обучить ребенка езде на велосипеде).

На данном этапе детям можно предлагать индивидуальные карточки со схематичным изображением одного или нескольких тренажёров, по которым дети занимаются индивидуально, что значительно сокращает время на объяснения (на каком тренажере работать).

Занятия в основном проводятся сюжетного характера, используются игровые приемы, предлагается выполнить имитационные движения, например: "Гонка велосипедистов" - езда на велотренажере, "Попрыгунчики" - прыжки на батуте и т.д.

В каждое занятие включаются упражнения с простыми и сложными тренажерами и используются приемы круговой тренировки.

Круговая тренировка - достаточно эффективна для данного вида деятельности. Сущность круговой тренировки заключается в том, что отдельный ребенок упражняется последовательно на каждом виде тренажеров, причем сложность движений и степень нагрузки предлагается в

зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей.

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 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.

Помимо круговой тренировки в ОД используются традиционные способы организации дошкольников для выполнения основных движений: фронтальный и поточный, предполагающие выполнение одного движения или упражнения всеми детьми одновременно или поочередное выполнение нескольких движений друг за другом.

Количество используемых тренажеров зависит от поставленных задач по физической культуре (от 4-8 тренажеров).

Структура построения работы с использованием детских спортивных тренажеров традиционная и включает вводную, основную и заключительные части.

2.2. Учебный план работы дополнительной образовательной деятельности

Программа рассчитана на одно занятие в неделю (32 – в год) продолжительностью 25-30 мин и используется при организации кружковой работы. Проводится во вторую половину дня. По согласию родителей

(законных представителей) воспитанников желающих посещать данные занятия.

Месяц	Количество занятий		Итого
	В неделю	В месяц	
октябрь	1	4	4
ноябрь	1	4	4
декабрь	1	4	4
январь	1	3	3
февраль	1	4	4
март	1	4	4
апрель	1	4	4
итого	7	27	27

2.3. Структура занятий.

Методика проведения занятий с простейшими тренажерами

Занятия по физической культуре с простейшими тренажерами состоит из трех частей:

Первая часть – разминка (5-7 минут). Включает ходьбу в разном темпе, легкий непрерывный бег (1,5-3 минуты), подскоки, прыжки, дыхательные и игровые упражнения на внимание и ориентировку в пространстве. Заканчивается разминка построением в колонну по два, в шеренгу, в несколько колонн, кругов, произвольно. Дозировка физической нагрузки подбирается с учетом функциональных возможностей детей. Разминка направлена на психологическую и физиологическую подготовку.

Основная часть – (18-20 минут) начинается с выполнения детьми упражнений с тренажерами, которые требуют силы, ловкости, выносливости, быстроты действий. На этапе разучивания упражнений на тренажерах не следует концентрировать внимание на согласованности действий и четкости их выполнения. Музыкальное сопровождение не дается. Дети выполняют упражнения по показу в среднем темпе. Упражнения предусматривают постепенную физическую нагрузку на разные группы мышц рук, плечевого пояса, ног, живота, спины. Амплитуда движений не должна быть слишком большой: достаточно высокая нагрузка приходится на суставы, связки, мышцы, а они у детей еще недостаточно крепкие.

В процессе выполнения упражнений на тренажерах у детей постепенно вырабатывается общая выносливость.

К 6 годам они способны выполнять упражнения не только по показу педагога, но и на основе его объяснений и указаний. Потому что уже осознают двигательную задачу, имеют достаточно четкие представления о направлении движений, способны контролировать свои действия и добиваться их четкого выполнения.

При выполнении упражнений особое внимание следует обращать на осанку и дыхание детей, контролируя сочетание вдоха и выдоха с определенными моментами движения.

Следует помнить: частота и глубина дыхания связаны с интенсивностью и характером физической и эмоциональной нагрузки. Важно не забывать о поощрениях детей: слишком строгая оценка может способствовать появлению негативного отношения к занятиям. В течение учебного года следует постепенно добиваться от детей качественного выполнения упражнений на тренажерах.

Детям первой подгруппы (с высокой двигательной активностью и хорошей физической подготовленностью) предлагаются достаточно сложные задания: продолжительность непрерывного бега составляет 2-3 минуты. Полоса препятствий преодолевается 3-4 раза в прямом и обратном порядке. Можно предложить детям несколько вариантов полосы препятствий с использованием разных модулей и физкультурных пособий (батут, кольца, кубы, конусы, гимнастическая стенка, наклонные бумы, дуги разной высоты, игровой лабиринт и т.д.). К детям предъявляют достаточно высокие требования с точки зрения качества выполнения движений. Им предлагаются игровые упражнения на развитие внимания, координации движений, ловкости и точности выполнения действий.

Детям второй подгруппы (с низким уровнем двигательной активности и слабой физической подготовленностью) дают простые двигательные задания: длительность бега составляет 1-2 минуты, упражнения на полосе препятствий повторяются 1-3 раза в одном направлении. Дети выполняют произвольные движения под музыку, а также игровые упражнения на развитие быстроты движений, переключения с одного вида деятельности на другой, ловкости. К качеству выполнения движений предъявляются менее высокие требования по сравнению с первой подгруппой.

Третья, заключительная часть занятия (3-4 минуты) направлена на обеспечение плавного снижения физической нагрузки, на снятие возбужденности у детей. В эту часть занятия, как правило, включают спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями или малоподвижную игру.

2.4. Контроль реализации программы

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза: вводный – перед началом занятий, итоговый – в конце пятого блока.

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».

2.5. Перспективный план кружка

Перспективный план кружка представлен в приложении № 1.

2.6. 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.

Перспективный план работы с родителями (Приложение №2)

2.7. Взаимодействие с педагогами.

Перспективный план работы с педагогами (Приложение №3)

3. Организационный раздел

3.1 Описание материально технического обеспечения программы.

Методические материалы:

1. Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду», Москва – 2009г.

2. Рунова М.А. «Движение день за днем». Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет. Линка–пресс, Москва – 2007г.

3. Л.Жукова «Занятия с тренажерами. Старший дошкольный возраст»/ Л. Жукова, Ю. Шершнева/. Дошкольное воспитание, № 1, 2007г.

Технические средства обучения:

1. музыкальный центр;
2. мультимедийное оборудование;
3. ноутбук;
4. телевизор.

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

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

Тренажеры имеющиеся в дошкольном учреждении

Наименование	Назначение
Велотренажер	Позволяет проводить тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует развитию выносливости.
Мини твистер	Укрепляет сердечно-сосудистую систему, позволяет активно развивать мышцы спины и ног.
Детский батут	Для укрепления мышц туловища и ног, тренировки вестибулярного аппарата
Детский гребной тренажер	Укрепляет сердечно-сосудистую систему, позволяет активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса.
Тренажер «бегущая по волнам»	Развивает координацию, общую моторику, укрепляет мышцы ног.
Беговая дорожка	Для укрепления разных групп мышц и увеличения их силы

Универсальная скамья для отжима	Для укрепления мышц рук и плечевого пояса
Тренажер наездник	Для укрепления мышц туловища и ног, тренировки вестибулярного аппарата

5. Краткая презентация программы

Данная программа составлена с учетом примерной общеобразовательной программы дошкольного образования "От рождения до школы" под редакцией Н.Е. Вераксы, Г.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Работу с детьми по использованию тренажеров выстраивали в соответствии с методическими рекомендациями автора Н.Ч. Железняк «Занятия на тренажерах в детском саду», и Н.Э. Власенко "Фитнес для дошкольников". Учитывая методические рекомендации авторов и тот перечень тренажеров, который имеется в ДОУ, был разработан перспективный план работы с детьми старшего возраста, который реализуется в детском саду через образовательную деятельность и самостоятельную деятельности детей.

Программа рассчитана на одно занятие в неделю (32 – в год) продолжительностью 25-30 мин и используется при организации кружковой работы. В основу занятий с тренажерами положен индивидуально-дифференцированный подход.

Данная программа направлена на:

✓ 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.

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.

Перспективный план работы дополнительной образовательной деятельности

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		І часть	ІІ часть	ІІІ 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» «Знакомство с обезьянкой Йога»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди свой цвет»	Игра малой подвижности «Затейники» «Приключения обезьянки Йога»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Эстафета с обручами.	Медленный бег. Ходьба. Пальчиковая гимнастика «Осенние листья» Растяжка мышц(по йоге 1)
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хрюкай, свинка, хрюкай»	Пальчиковая гимнастика «Осенние листья» Растяжка мышц(по йоге 2)

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		І часть	ІІ часть	ІІІ часть
Ноябрь	2	<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Дыхательное упражнение «Заблудился»</p>	<p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Вороны и гнёзда».</p>	<p>Ходьба по залу.</p> <p>Упражнения на коррекцию осанки.</p> <p>«Тигрица Тара» (по йоге 1)</p>
		<p>Игра малой подвижности. Игра «Совушка».</p> <p>Дыхательное упражнение на восстановление дыхания.</p>	<p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору»</p>	<p>Ходьба по залу.</p> <p>Упражнения в расслаблении мышц на фитболе.</p> <p>«Тигрица Тара» (по йоге 2)</p>
		<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд: мелкие (зайчики) и длинные (кенгуру)</p> <p>Дыхательное упражнение.</p>	<p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Зайцы и медведь»</p>	<p>Ходьба по залу.</p> <p>Упражнения на расслабление.</p> <p>«Рыбка шарик» (по йоге 1)</p>
		<p>Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Карусель»</p> <p>Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»</p>	<p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Ловишка с ленточками»</p>	<p>Ходьба по залу.</p> <p>Лёгкий бег.</p> <p>«Рыбка шарик» (по йоге 2)</p>

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		І часть	ІІ часть	ІІІ 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 в рассыпную по залу между фитболами. «Оздоровительная йога для детей.» (часть 1)
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Салки с мячом»	Ходьба обычная. Самомассаж ног. «Оздоровительная йога для детей.» (часть 2)
		Игровое упражнение «Катушка» Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Игра-упражнение «Ходим в шляпах». «Оздоровительная йога для детей.» (часть 3)
		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Разновидности ходьбы и бега. Самомассаж ног.

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		І часть	ІІ часть	ІІІ 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. «Приключения обезьянки Йога»
		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. «Растяжка мышц» (по йоге 1)
		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» «Растяжка мышц» (по йоге 2)
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хитрая лиса»	Игровое упражнение «Жучок на спине» «Тигрица Тара» (по йоге 1)

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» «Тигрица Тара» (по йоге 2)
		Разновидности ходьбы и бега.	Работа на тренажерах по методу круговой	Упражнение на расслабление. «Рыбка

		Дыхательное упражнение «Пловцы»	тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»	Шарик» (по йоге 1)
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Ходьба враспынную по залу между фитболами. «Рыбка Шарик» (по йоге 2)
		Разновидности ходьбы и бега.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Самолёты»	Ходьба обычная. Самомассаж ног.

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»	«Оздоровительная йога для детей» (часть 1)
		Ходьба, бег. Дыхательное упражнение «Пловец кролем» Распределение детей по тренажерам.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»	«Оздоровительная йога для детей» (часть 2)
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы-весёлые ребята»	«Оздоровительная йога для детей» (часть 3)
		Разновидности ходьбы и бега.	Работа на тренажерах по методу круговой	Игра малой подвижности «Воротца»

		Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть»	тренировки. Подвижная игра	
--	--	--	-------------------------------	--

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		І часть	ІІ часть	ІІІ часть
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»	«Оздоровительная йога для детей» (часть 1)
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Перелёт птиц»	«Оздоровительная йога для детей» (часть 2)
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Каша кипит»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Водяной, водяной...»	«Оздоровительная йога для детей» (часть 3)
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Караси и щука»	Упражнение на снятие напряжения и усталости.

Перспективный план 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»

Приложение 3

Перспективный план работы с педагогами

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"
-----	---

Приложение № 4



Детский тренажёр «Бегущий по волнам»

Цели и задачи

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

Виды упражнений

— Ребенок встает ступнями на платформы, руки фиксируются на держателях.

Варианты:

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



Детская беговая дорожка

Цели и задачи:

- Общее оздоровление организма.
- Улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Укрепление мышц ног.

- Развитие выносливости, координации движений.
- Формирование у детей стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом.

Виды упражнений:

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



Диск здоровья

Диск здоровья оказывает общеукрепляющее воздействие на мышцы, связки и суставы, а также тренирует механизмы, обеспечивающие равновесие при ходьбе. Кроме того, занятия на этом тренажере повышают жизненный тонус, снимают психическое напряжение, улучшают настроение. Они доступны в любом возрасте.

Виды упражнений:

Перед НОД спортивный дисковый тренажер устанавливают на пол или другую нескользкую поверхность (ковер, резиновый коврик и т.п), горизонтально или под углом 20-30° (в зависимости от характера упражнения). Для предотвращения головокружения (особенно на первых порах) необходимо следить за положением головы, не допуская резких движений. Желательно, чтобы рядом были предметы (стул, стол и т.д), на которые легко можно опереться в случае чего для сохранения равновесия. На первых занятиях вращения выполняются плавно, без резких движений и с неполной амплитудой.

Скамья для пресса



Цель: Тренировка мышц живота (пресса).

НОД на скамье для пресса укрепляют выносливость и позволяют поддерживать хорошую физическую форму.

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



Мяч - фитбол

Фитбол (происходит от слов fit — здоровый и ball — мяч). **Фитбол** прочно завоевал позиции тренажера в спортивных залах. НОД на **фитболе** даёт уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночника. Упражнения на фитболе повышают тонус мышц, улучшают их взаимную координацию, развивают равновесие, улучшая работу вестибулярного аппарата.

Достоинства **фитбола**:

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

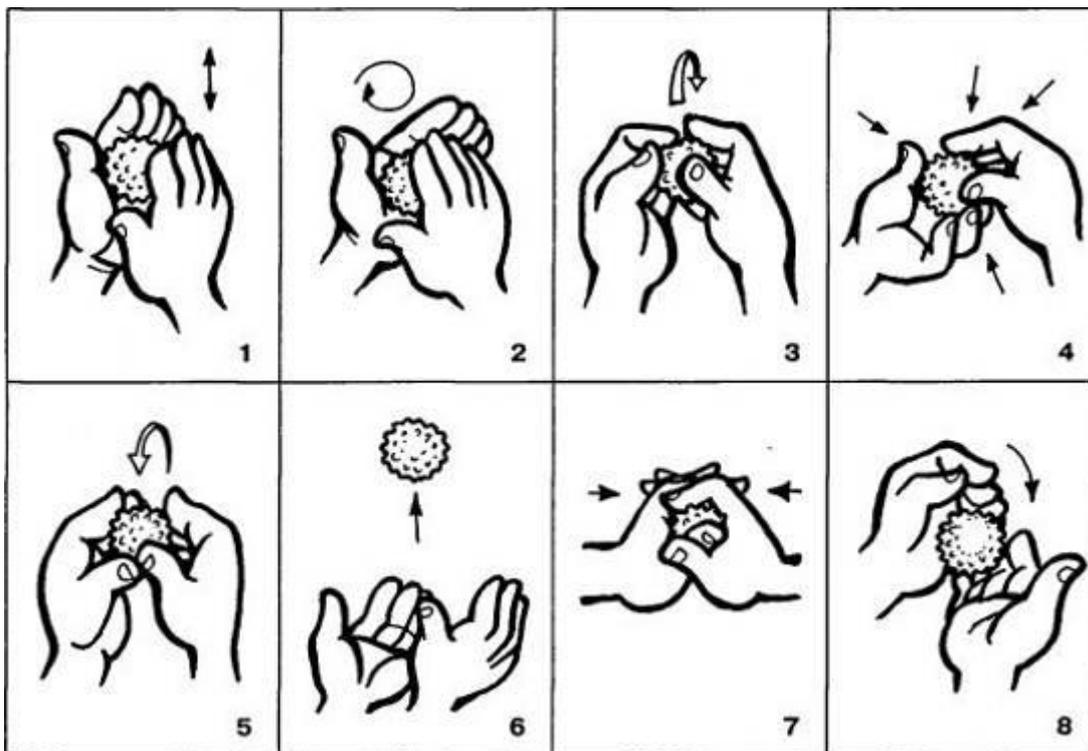


Массажные мячики

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

Упражнения из книги Ермаковой И.А.

"Развиваем мелкую моторику малышей"



1. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперёд-назад.
2. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням.
3. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку).
4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз).
5. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (как будто открываете крышку).
6. Подкиньте мяч двумя руками на высоту 20—30 см и поймайте его.
7. Зажмите мяч между ладонями, пальцы сцеплены в "замок", локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч (4—6 раз).
8. Перекладывайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

**Анкета для родителей,
дети которых посещают занятия
дополнительной образовательной деятельности «Тренажёрник»**

1. Есть в доме спортивный снаряд? Какой?

2. Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию? Какую? (кроме «Тренажёрник»)

3. Нравится ли вашему ребёнку посещать спортивный кружок «Тренажёрник»? (Да, Нет, затрудняюсь ответить)
4. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:
 - Подвижные игры
 - Спортивные игры
 - Настольные игры
 - Сюжетно - ролевые игры
 - Музыкально - ритмическая деятельность
 - Просмотр телепередач
 - Конструирование
 - Чтение книг.
5. Рассказывает ли Ваш ребёнок о проведённых спортивных занятиях в детском саду? (Да, Нет, иногда)
6. На каком тренажёре занятия ему нравятся больше всего?
 - Бегущий по волнам;
 - Беговая дорожка;
 - Мяч-фитбол;
 - Степ-платформа;
 - Скамья для прессы;
 - Велотренажер;
 - Шведская стенка;
 - Диск здоровья.
7. Является ли нагрузка на Вашего ребенка в кружке «Тренажёрник»:
 - а) чрезмерной;
 - б) нормальной;
 - в) недостаточной.

Релаксационные упражнения.

«Солнышко и тучка» Представьте себе, что вы загораете на солнышке, но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (выдох).

«Медвежата в лесу» Давайте представим, что вы – медвежата, и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама - медведица снова кидает шишки медвежатам. Они устали и уснули.

«Лентяи» Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы лентяи и нежитесь на мягком – мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха окутывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги. Отдыхают ручки у (имя ребенка), отдыхают ножки у (имя ребенка). Приятное тепло окутывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблены.

«Качели»

1) И.п.: ноги слегка расставлены, обе ступни касаются переносен на одну из ног. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую.

2) И.п.: выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела. Покачиваться вперед – назад.

«Холодно – жарко» Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер...

«Соловьи» И.п.: лежа. Представьте себе свежий весенний день. Солнышко согревает ваше лицо, руки, туловище, ноги. Вы рады этому теплу. Вдруг вы услышали трели соловья – на душе радостно и спокойно.

«На лесной полянке» Представьте себе, что вы сидите на лесной полянке. Погладьте шелковую, зеленую травушку- муравушку, а затем плотно прижмите ладони к ней (задержать дыхание). Опять погладьте травку, постепенно расслабляя кисть.

«Муравей» Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. (С силой натянуть носок на себя, ноги напряжены, прямые). Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Расслабим ноги: ноги отдыхают.

Психогимнастические этюды

«**Тише**» Мышата должны перейти дорогу, на которой стоит котенок. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

«**Слоники в джунглях**» Создать образ, передать характерные особенности и повадки, эмоциональный настрой.

«**Запомни свое место**» Дети стоят в разных углах зала. Каждому ребенку необходимо запомнить свое место. Звучит музыка, дети разбегаются, музыка заканчивается, дети возвращаются на свои места.

«**Винт**»

И.п. – пятки и носки вместе. Корпус поворачивают вправо и влево. Одновременно с этим руки свободно следуют за корпусом в том же направлении.

«**Медвежата заболели**» Медвежата Мик и Мак заболели. К ним пришел доктор Микстура. Он вылечил медвежат, им стало очень хорошо. Покажите, как хорошо стало медвежатам.

«**Карлсон**»

Предложить детям отгадать загадку:

Мой дом у вас на крыше!

Я каждому знаком!

И мой пропеллер слышен

Над вашим чердачком. (М.Танич)

Затем один ребенок показывает, какое лицо у Карлсона (надуть щеки), другой ребенок – какое довольное лицо у мальчика, к которому прилетел Карлсон (улыбка).

«**Хорошее настроение**» Показать мимически свое настроение: в день рождения, во время встречи гостей, во время приема подарков.

«**Щенок уснул**» Ребенок исполняет роль щенка, который укладывается спать на коврик и засыпает. У щенка равномерно поднимается и опускается живот. Он спокоен, ему снится хороший сон.

Вначале у щенка сон беспокойный – он ворчит, поворачивается во сне, затем крепко засыпает, и ему снится хороший сон – сахарная косточка и теплое молочко.

«**Соленый чай**» Бабушка потеряла очки и вместо сахара насыпала внуку в чашку соль. Мальчик размешал чай ложкой, сделал глоток, и до чего же неприятно стало у него во рту. Движения: голова наклонена назад, брови нахмурены, глаза сощурены, верхняя губа подтягивается к носу, нос сморщен.

Игры и игровые упражнения

Найди свой цвет

В разных концах площадки педагог ставит кегли различного цвета. Игроки плотно располагаются вокруг них, запоминая цвет своей кегли. На первый условный сигнал педагога все дети разбегаются по площадке в рассыпную. На сигнал «Найди свой цвет!» каждый ребенок должен найти не только свой цвет, но и не уронить кеглю.

Вороны и гнезда

По площадке медленно бегают дети – это вороны. Они кружат вокруг гнезд (обручей). На всех ворон гнезд не хватает. Через 30-40 секунд взрослый подает сигнал, по которому вороны спешат занять гнезда.

Совушка

По сигналу «День наступает» дети бегают, прыгают. По сигналу «Ночь» играющие останавливаются и замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка», заметив шевельнувшегося игрока, уводит его в свое гнездо.

Игра на мячах – фитболах «Зайцы и медведь»

Ребенок, изображающий медведя, спит в своей берлоге. Дети прыгают вокруг «медведя» на мячах:

Мишка бурый, мишка бурый

Отчего такой ты хмурый?

Медведь отвечает:

Я медком не угостился,

Вот на всех и рассердился,

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаю догонять.

Встает и начинает ловить детей.

Ловишки с ленточками

Дети образуют круг, сидя на фитболах. У каждого ребенка ленточка закрепляется за спину. Считалкой выбрать водящего. По сигналу свистка дети прыгают по залу на фитболах, а водящий, догнав кого-либо из детей, должен забрать у того ленточку из-за спины. Игра повторяется с новым водящим.

Стоп! Хоп! Раз!

Под музыку бег «змейкой» по залу в течение 1-1,5 мин. По сигналу «Стоп!» все дети останавливаются, а по сигналу «Хоп!» выполняют прыжки на мячах. По команде «Раз!» нужно взять мяч, выполнить поворот вокруг себя, положить мяч на пол и продолжить бег.

Рыбаки и рыбки

Ограниченная площадка представляет собой море. «Рыбы» плавают (бегают по площадке). «Рыбаки» ловят «рыб», окружая их сцепленными руками.

Фитбол – задорная игра

Дети делятся на две команды. Сидя на фитболах, передвигаясь по залу, выполняют ведение мяча ногой, стараясь забить гол в ворота.

Мороз – красный нос

На противоположных сторонах зала обозначаются два дома. Играющие, сидя на фитболах, находятся в одном из них. Водящий – Мороз- красный нос – сидит на фитболе на середине площадки лицом к играющим и говорит:

-Я Мороз – красный нос!

Кто из вас решится

В путь – дорожку пуститься?

Дети отвечают:

-Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После этих слов дети прыгают на фитболах через всю площадку в другой дом, а водящий старается догнать и осалить рукой - «заморозить».

Игры малой подвижности

Фигуры

Игроки строятся в круг. Водящий в центре круга. Под музыку или звуки бубна игроки шагают по кругу друг за другом, а по команде «Фигура» замирают и останавливаются, приняв различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура понравилась ему больше и меняется с ним местами.

Затейники

Выбирается водящий – затейник, который встает в центре круга, образованного детьми. Дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо (влево) и произносят:

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте!

Дружно вместе сделаем вот так...

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает любое движение, которое за ним повторяют дети.

Не расплескай воду

Стоя, ноги вместе. Руками на лопатках держится палка (коромысло). Ребенок представляет, что ему необходимо зачерпнуть ведром воду из колодца и донести ее до дома. Наклон в правую, а затем в левую стороны. Гордой и легкой походкой передвигается по залу.

Узнай по голосу

Дети образуют круг, в центре которого водящий. Ему завязывают глаза. Дети идут по кругу и говорят слова:

Мы немного поиграли,

А теперь в кружок мы встали,

Ты загадку отгадай,

Кто позвал тебя – узнай!

Педагог молча указывает на кого-либо из играющих, и тот произносит любые звуки, которые издают домашние животные.

Воротца

Все дети делятся на пары и становятся лицом друг к другу, затем берутся за руки, высоко их поднимают, образуя «воротца». Дети из последней пары быстро пробегают под «воротами» и становятся впереди всех, за ними бежит следующая пара. Игра заканчивается, когда все пары пробегут под «воротами».

Игровые упражнения

Катушка

Встать за водящим, держась за пояс впереди стоящего игрока. Водящий «наматывает нитку на катушку» - быстро двигаясь по спирали, ведя за собой остальных, образуя большую катушку со словами:

Эх, катушка, ты, катушка,

Ты хорошая игрушка,

Станем мы тебя вертеть,

Начинай-ка ты худеть!

Ребенок, стоящий в колонне последним, медленно двигаясь, раскручивает «катушку».

Ходим в шляпах

Дети кладут на голову легкий груз («шляпы»). Проверив осанку, педагог дает команду шагать. Дети должны, сохраняя правильную осанку, пройти по извилистой дорожке, начерченной мелом.

Два и три

Играющие разбегаются по всей площадке, выполняют танцевальные движения, кружатся. На сигнал «Два» дети образуют пары, на сигнал «Три» дети объединяются в тройки.

Жучок на спине

И.п. – лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представить, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спине и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти. Изображать «барахтанье» лапками в разные стороны, раскачивание на спинке с боку на бок. Рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени.

Пауки и мухи

В обруче живет «паук». Все дети изображают мух. По сигналу «мухи» летают, а в это время «паук» находится в своей паутине. По сигналу «Паук!» «мухи» замирают, а «паук» выходит из своей паутины и смотрит, не шевелится ли кто. Того, то пошевелится, «паук» уводит к себе в паутину.

Нос – пол – потолок

Детям предлагается, глядя на ведущего, указать на то, что он покажет (нос, пол, потолок). Ведущий указывает одно, а говорит другое. Например, говоря «нос», показывает на «потолок» и т.д. Дети, которые ошиблись, выбывают из игры.

Упражнения на дыхание

Поднимаем выше груз

И.п.: руки опущены вниз, сжаты в кулаки.

1 – медленно поднять руки до уровня грудной клетки – вдох;

2 – вернуться в и.п. – выдох.

Воздушный шар

И.п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе.

Сконцентрировать внимание на движении живота. Сделать медленный, плавный вдох без каких –либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный, плавный выдох; живот медленно втягивается.

Паровозик

В ходьбе делать попеременные движения согнутыми руками и проговаривать: «Чух-чух-чух».

Надуем шарик

И.п.: лежа на спине, тело расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе.

1-4 – медленный, плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, надуваем шар;

5-8 – медленный, плавный выдох; живот медленно втягивается.

Вырастем большими

Встать прямо, ноги вместе, руки поднять вверх, потянуться, встать на носки – вдох; руки опустить, встать на ступню – выдох, произнося: «Ух-х!».

Поедем на автомобиле

Встать прямо, ноги врозь, руки опущены. Вдохнуть через нос. На выдохе произносить звук «р-р-р».

Роза распускается

И.п.: руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны – вдох (роза раскрывается). Возвратиться в и.п. – выдох.

Подыши одной ноздрей

И.п.: стоя без напряжения. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание); затем открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую сделать тихий продолжительный выдох с подтягиванием диафрагмы максимально вверх (живот втянуть); то же, закрыв правую ноздрю.

Подуем на плечо

Подуем на плечо, подуем на другое.

Нас солнце горячо пекло дневной порою.

Подуем на живот, как трубка, станет рот.

А теперь на облака и остановимся пока.

Ветер в лесу

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон вправо – вдох; в и.п. – выдох. То же в левую сторону.

Шарик

Воздух мягко набираем (вдох).

Шарик красный надуваем (выдох).

Пусть летит он к облакам (вдох).

Помогу ему я сам (выдох).

Ныряние

И.п.: стойка, руки вверх.

1- резкий вдох и быстро присесть, зажать нос пальцами – «нырнули»;

2-3 – задержать дыхание;

4 – встать, руки вверх – выдох.

Один два...

Один, два, три, четыре, пять!

Все умеем мы считать.

Отдыхать умеем тоже –

Руки за спину положим,

Голову поднимем выше

И легко, легко подышим.

Движения в соответствии с текстом.

4. Литература

1. Здоровье дошкольника №1/2008, №2/2008, №4/2008, №5/2008, №6/2008
2. Инструктор по физкультуре №1/2009.
3. Буренина А.И. Ритмика
4. Ветлугина Н.А. Эстетическое воспитание в детском саду. – М.: Просвещение, 1984. – 199с.
5. Дошкольное воспитание №8/1990г. №11/2009. №7/2002г. № 8/1990г.
6. Кудрявцев В.П., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. 2000.
7. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. Под ред. Филипповой С.О.
8. Суворова Г.И. Танцевальная ритмика.
9. Н.Ч. Железняк «Занятия на тренажерах в детском саду».
10. Н.Э. Власенко "Фитнес для дошкольников".
11. "От рождения до школы" Н.Е. Вераксы, Г.С. Комаровой, М.А. Васильевой.
12. Бокатов А., Сергеев С. « Детская йога(2-е изд.) ».- Киев, «Ника-центр», 2009.
13. В.Осипова «Поза ребёнка. Хатха-йога в детском саду». ж/Обруч №3 1997г
14. Научно-практический журнал «Инструктор по физической культуре».- М.: «Сфера», №5/2011.
15. С.Сергеева «Йога для детей». Изд.: АСТ/Астрель Год: 2008 Серия: Рецепты здоровья.
16. Палатник М. « Простая йога для детей».- М.: « Вадим Левин», 2006
17. Anjei Satori «Звуки природы для релаксации»,- М., 2005