



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 99 ГОРОДА ТЮМЕНИ
(МАДОУ д/с № 99 города Тюмени)**

625008 г. Тюмень ул. Волгоградская , 5

телефон/факс (3452) 26-45-78

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
МАДОУ д/с № 99 города Тюмени
Протокол № 1
от « 31 » августа 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ д/с № 99
города Тюмени
Н.М. Новоселова
Приказ № 03
от « 03 » сентября 2015 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
по физическому развитию детей 5-6 лет
«ЮНЫЙ СПОРТСМЕН»**

(занятия на тренажерах)

Срок реализации – 1 год

Автор - составитель:
Маркова Светлана Валерьевна,
инструктор по физической культуре

Тюмень - 2015

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Цели и задачи программы	4
3. Условия реализации программы.....	5
4. Средства реализации программы.....	7
5. Организация и проведение занятий.....	10
6. Учебно-тематический план и содержание программы	13
7. Планируемые результаты.....	22
8. Контроль реализации программы. Оценочные и методические материалы.....	23
9. Используемая литература.....	24

1. Пояснительная записка

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. Основы здоровья человека закладываются в детстве, и важную роль в этом играет физкультурно-оздоровительная работа. Главная цель физического воспитания в ДОУ – удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении и достижение всестороннего двигательного развития.

Современные тренажёры имеют привлекательный вид, тем самым, побуждают детей к двигательной активности. Они достаточно просты и удобны в обращении: могут использоваться как в образовательной деятельности по физической культуре, так и в самостоятельной деятельности детей. Работа на тренажерах позволяет детям овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног; развитию силы, быстроты движений, ловкости, гибкости и общей выносливости; удовлетворить их потребность в двигательной активности. Кроме того, занятия на тренажёрах повышают эмоциональный тонус детей, активизируют их двигательную деятельность, развивают любознательность и воображение, что способствует их познавательной активности. Занятия на тренажерах также воспитывают выдержку, решительность, смелость, формируют умение бережно обращаться с пособиями и оборудованием, управлять своим поведением в общении со сверстниками и взрослыми.

Использование тренажеров наиболее целесообразно в работе с детьми старшего дошкольного возраста, достаточно хорошо владеющими сложными видами движений и способами их выполнения. Именно в этом возрасте интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются

адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам разного характера.

Старший дошкольный возраст также наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости. Дети этого возраста уже способны анализировать свои движения и действия, контролируя таким образом свое самочувствие. Двигательная активность к 5 годам становится более целенаправленной, отвечающей индивидуальному опыту, интересам и желаниям детей. Во время занятий с тренажерами старшие дошкольники стремятся не только поддерживать высокий уровень двигательной активности, но и проявлять физические возможности – силу, ловкость, выносливость, которые имеют большое значение при дальнейшем поступлении ребенка в школу. Использование тренажеров на занятиях секции «Юный спортсмен» является хорошим дополнением к традиционным занятиям по физкультуре в детском саду. Это создаёт предпосылки для более разнообразной двигательной деятельности, вносит элементы новизны в образовательный процесс, а также эффективно развивает координационные, скоростно-силовые способности, гибкость и общую выносливость организма. Занятия с тренажерами позволяют детям овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Тренажеры избирательно действуют на заданную группу мышц, тем самым, ускоряя процесс её развития. Использование тренажеров и тренировочных устройств позволяет за более короткий срок достичь желаемых результатов.

Таким образом, работа по программе дополнительного образования по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста "Юный спортсмен", является перспективным направлением.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: Сохранение и укрепление здоровья детей путем использования детских тренажеров, формирование у воспитанников,

педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи:

1. Обогащать детей элементарными знаниями о многообразии физических и спортивных упражнений;
2. Обогащать двигательный опыт детей через занятия на различных детских тренажерах, развивать двигательные умения и навыки;
3. Формировать и укреплять разные группы мышц опорно-двигательного аппарата (крупные, средние, мелкие);
4. Развивать у детей основные физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях;
5. Совершенствовать у детей такие качества личности, как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива, самостоятельность, умение правильно оценить свои действия;
6. Знакомить детей с правилами безопасного поведения во время занятий на тренажерах, учить соблюдать эти правила;
7. Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.

3. Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо помещение – физкультурный зал, в котором рационально размещены тренажеры - в соответствии с методическим вариантом, т.е. методикой, реализуемой на занятиях секции «Юный спортсмен». При этом следует соблюдать санитарно-гигиенические требования и профилактические меры, предупреждающие травматизм среди детей.

Для успешной реализации программы необходимо специальное оборудование.

Тип оборудования	
Основной набор	Назначение

1.Тренажеры простейшего типа	
Детские гантели	Для укрепления мышц рук и плечевого пояса
Детские эспандеры	Для развития мышц плечевого пояса
Диски «Здоровье»	Для укрепления мышц туловища и ног тренировки вестибулярного аппарата
Мячи - массажеры	Для массажа кистей рук
Большие мячи - массажеры	Для массажа мышц разных частей тела
2.Тренажеры сложного типа	
«Велотренажер»	Для развития выносливости и укрепления мышц ног
«Мини - твистер»	Для тренировки координационных способностей
«Бегущий по волнам»	Для развития моторно-двигательной системы
«Беговая дорожка»	Для развития выносливости и укрепления мышц ног
«Мини - степпер»	Для развития выносливости и укрепления мышц ног
«Универсальная силовая скамья»	Для развития мышц плечевого пояса
«Гребля»	Для развития мышц плечевого пояса
«Лихой наездник»	Для развития мышц плечевого пояса
«Степпер с ручкой»	Для развития выносливости, для укрепления мышц ног
«Гребной тренажер»	Для развития мышц плечевого
«Мульти-Ровер»	Для развития выносливости
3. Гимнастический комплекс	
Гимнастическая лестница;	Для развития мышц рук, ног, координационных способностей и упражнений с лазанием
Перекладина	Для развития мышц рук, ног, координационных способностей и упражнений с лазанием
4. Разное	
Массажные дорожки; Мячи-ёжики; Доска ребристая; Валики массажные;	Для массажа рук, ступней ног, профилактики и коррекции плоскостопия

Батут	Для развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений, для профилактики плоскостопия
Фитболы; Мячи прыгуны	Для формирования правильной осанки, развития чувства равновесия, координации движений, развития мышц ног

Так же необходимы технические средства обучения: аудио проигрыватель, видеокамера или фотоаппарат, мультимедийное оборудование, наглядные пособия: схемы, картотеки, фотоальбомы, видеоматериалы, мультимедийные презентации.

4. Средства реализации программы

В программу внесены следующие оздоровительные технологии: дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, упражнения на расслабление, психогимнастика, босохождение. Каждая из обозначенных технологий имеет оздоровительную направленность, а в комплексе здоровьесберегающая деятельность, в итоге, формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

Для повышения эффективности учебно-познавательного процесса программой предусмотрено использование таких методов как: создание вариативности педагогических условий (за счет внесения нового тренажера, усложнения содержания двигательных заданий и т.д.), активизация мыслительной и двигательной деятельности детей, поощрение.

А также использование приёмов: создание поисковых ситуаций, предоставление ребенку самостоятельного выбора способа выполнения действий, включение наводящих вопросов для проявления воли, решительности, смелости и находчивости детей.

4.1. Формы организации работы с детьми

Данная программа рассчитана на один год для детей старшего дошкольного возраста и предполагает подгрупповые формы организации работы.

Возраст детей	Форма ОД	Продолжительность курса			
		Сентябрь – май			
		Продолжительность ОД	Количество ОД		
			неделя	месяц	год
5-6 лет	подгрупповая 7-10 человек	25 минут	2	8	72

4.2. Принципы реализации программы

Принцип сознательности и активности. Когда ребенок узнает, что-либо новое он всегда задает вопрос. Для чего? Почему? Для того чтобы на них ответить, он должен понимать цель учебной задачи, которую перед ним поставили, и осознавать, каким образом он будет решать данную задачу. Если ребенок не понимает, каким образом решается данная задача, то резко снижается темп и качество обучения. При реализации данного принципа нужно добиваться понимания от ребенка того, что данное упражнение пригодится ему в жизни.

При реализации этого принципа учитывается следующее:

1. Поставленные задачи должны соответствовать возрасту ребенка; чем сложнее упражнение, тем разнообразнее методические приемы, применяемые для развития у ребенка сознательного отношения к изучению данного упражнения.
2. Успех в любом обучении зависит от степени активности ребенка, которая является главным показателем меры его сознательности, т. е. что он будет делать.

Реализуя принцип активности, учитывается ряд правил:

1. Активность ребенка зависит от доступности предъявляемых к нему требований.

2. Активность нужно развивать через осознание ребенком того, что если он не освоил данное двигательное действие, то ему будет трудно изучить последующее.

3. При реализации принципов необходимо учитывать мотивы детей. Если они мешают выполнению учебных задач, то следует использовать их таким образом, чтобы они стали содружественны мотиву более высокого уровня (для этого проводится игра или соревнование.)

4. Необходимо, таким образом, педагогически воздействовать на ребенка, чтобы он расценивал свою активность, как проявления личного желания заниматься, а не как подчинение воле воспитателя.

Принцип доступности и индивидуализации.

Детям присуще возрастные и половые различия, более того дети одного возраста и пола имеют разные способности и склонности, которые необходимо учитывать в процессе обучения. Это лежит в принципе доступности и индивидуализации. Обучать ребенка не только тому, что он сможет без труда усвоить, но и тому, что ему сегодня не под силу: сегодня он выполняет это с помощью взрослого, а завтра он сможет сделать это сам. Замечу, что индивидуальный подход применяется не только с отстающими детьми, но и с детьми, опережающими в развитии сверстников. В противном случае, процесс обучения становится малоэффективным.

Принцип систематичности и последовательности.

Принцип систематичности обуславливает такую организацию обучения, при которой в каждом занятии имеет место слияние двух процессов: повторение старого – обучение новому; от легкого - к трудному; от простого - к сложному.

Последовательность предлагает такое изучение учебного материала, при котором последующее вытекает из предыдущего и является ступенькой к овладению новым материалом, что помогает применять полученные знания для решения практических задач.

Принцип оздоровительной направленности

Физические нагрузки даются согласно возрасту, полу ребенка, уровня его физического развития и здоровья; сочетание упражнений на тренажерах, способствующих двигательной активности, с включением элементов дыхательной гимнастики, релаксационных упражнений, все это обеспечивает рациональный общий и двигательный режим, способствует поддержанию здоровья ребенка.

5. Организация и проведение занятий с использованием тренажеров

Весь период обучения дошкольников работе на тренажерах можно разделить на три этапа:

1. *На первом этапе обучения* проводится ознакомление с тренажерами, а также первоначальное разучивание упражнений с ними. Это необходимо для того, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажере в частности. С этой целью на ОД используется показ, объяснение и практическое апробирование тренажера самими детьми. Таким образом, у детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения и мышечными ощущениями.
2. *На втором этапе* упражнение на тренажере разучивается углубленно. Инструктор уделяет внимание технике выполнения упражнения.
3. *На третьем этапе* происходит закрепление навыка выполнения упражнений на тренажерах и совершенствование техники выполнения.

Структура проведения занятий на тренажерах:

1. *Вводная часть* - разминка, целью которой является подготовка организма ребёнка к более интенсивной работе в основной части НОД. Её содержание соответствует содержанию традиционной физкультурной НОД: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. (длительность 3 – 5 минут).
2. *Основная часть* включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажерах и игру.

Комплекс упражнений проводится с предметами: мячи, гимнастические палки, обручи... С целью развития у дошкольников чувства ритма, артистичности, творческих способностей используется музыкальное сопровождение.

После выполнения ОРУ дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажёрах.

Способ организации детей – круговая тренировка, которая эффективна для данного вида ОД.

Для проведения круговой тренировки организуются так называемые «станции» - количество тренажёров в соответствии с количеством детей в группе. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребёнок упражняется последовательно на каждом виде тренажёров, причём сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребёнку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определённое количество повторений упражнения или даётся временной коридор для выполнения данного задания.

От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. Так, на первой ОД 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» - тренажёра, 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, 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 ОД на тренажёрах является достаточно сложной для освоения дошкольниками и требует учёта возрастных, половых особенностей и возможностей каждого ребёнка.

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

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

5.1. Медико - педагогические наблюдения и контроль за состоянием здоровья детей

Медицинский контроль за состоянием здоровья детей осуществляется врачами-специалистами 2 раза в год. Врач-педиатр проводит комплексную оценку состояния здоровья детей; осуществляет медицинский контроль состояния детей (*допуск к занятиям физическими упражнениями после перенесенных заболеваний, рекомендации к подбору физических упражнений в зависимости от группы здоровья и физкультурной группы каждого конкретного ребенка, качественную оценку эффективности занятий по программе дополнительного физического образования*). Старшая медсестра ДОО регулярно проводит наблюдения за организацией оптимальных санитарно-гигиенических условий: обеспечение влажной ежедневной уборки

физкультурного зала, соблюдение воздушно-теплого режима, кварцевание спортивного зала.

Педагогические наблюдения и контроль осуществляются постоянно, в течение всего периода работы по программе (сентябрь – май). Педагогические наблюдения включают систематическое отслеживание состояния здоровья детей на занятиях физической культурой. Осуществляется визуальный контроль за занимающимися, их поведением, эмоциональными проявлениями, освоением учебного материала, индивидуальной реакцией на различные задания, физическую нагрузку, методические приемы.

Контроль за нагрузкой во время занятий осуществляется по показателям ЧСС. Занятия с тренажерами должны оказывать тренирующее воздействие на организм детей. Известно, что тренирующий эффект может достигаться у детей 5 – 6 лет при среднем уровне частоты сердечных сокращений 140 – 160 ударов в минуту. Верхняя граница изменения ЧСС находится в пределах 160 – 180 ударов в минуту. Как правило, нагрузки при этом должны быть кратковременными (длительность непрерывной работы – 2-3 минуты). Необходимо помнить о том, что занятия с тренажерами оказывают положительное воздействие на организм ребёнка только в том случае, если нагрузка строго дозируется. Нагрузка, превышающая уровень физиологических возможностей ребёнка, может повлечь за собой перенапряжение сердечно-сосудистой, дыхательной систем и неблагоприятно отразиться на здоровье и развитии ребёнка.

6. Учебно-тематический план

Содержание программы включает восемь блоков. Деление на блоки обусловлено тем, что от блока к блоку происходит постепенное усложнение упражнений на тренажерах – от самых простых к более сложным. Вместе с тем разнообразие видов движений достигается за счет введения новых тренажеров и времени работы на них.

Один блок рассчитан на месяц. На каждом занятии меняются игры (для моторики пальцев рук, подвижные, малой подвижности, дыхательные упражнения, по желанию детей и т.д.).

Сентябрь / Блок 1			
Содержание	Способ организац ии	Методические рекомендации	Дозиро вка
Вводная часть			
Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен	Поточный	-руки вверх -руки за спину полочкой -руки на пояс	1,5 мин.
Бег на носках, быстрый Прыжки перепрыгивать на двух ногах набивные мячи Отжимание от пола Дыхательные упражнения «Каша кипит»	Фронтальный	-выдерживать дистанцию, - -активно отталкиваться. -сгибать руки в локтях Втягивая живот – вдох Выпячивая живот – выдох	1 мин. 1,5 мин 3-4 раза
Основная часть			
ОРУ с круглой палкой 1. И.п. – о.с., палка внизу. 1-2-3 – палку поднять вверх – назад, встать на носк, потянуться вверх; 4 – и.п. 2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, палка сзади, хват снизу. 1-наклон вперёд вниз, смотреть на колени, руки поднять вверх; 2 – и.п. 3. И.п. – сидя на полу, ноги вместе. 1 – поднять палку вверх, наклон вперёд, достать палкой пальцы ног; 2- и.п. 4. И.п. – сидя по-турецки, узкий хват сверху. 1- встать; 2- и.п. 5. прыжки через палку с поворотом на 180 градусов Упражнение «Берёзка» стойка на лопатках	Фронтальный	Используется музыкальное сопровождение. Колени не сгибать Палку держать перед собой, не отпускать Чередую с ходьбой Выполнять при ходьбе дыхательное упражнение	4-6 раз 6 раз 6 раз 4 раза 8 -10 раз 3 раза
Работа на тренажёрах			
1. «Велотренажёр» темп низкий.	Круговая тренировка. После каждого упражнения на тренажёрах выполняется дыхательная гимнастика, упражнения с массажёром «Суджок»	Натяжение педалей отсутствует	1 мин
2. Упражнение с медболом. И.п.- сидя, ноги прямые, мяч у груди. 1-выпрямить руки вверх; 2-и.п. 3-выпрямить руки вперёд; 4-и.п.		Медбол весом 1 кг.	1 мин
3. «Диск здоровья» И.п.- одна нога стоит на полу, другая на диске Движения ногой на диске вправо – влево, затем поменять ноги.			0,5 мин правой 0,5 мин левой
4. «Бегущая по волнам» И.п. – стоя на тренажёре одной ногой, другой на полу		Раскачивание ноги вперёд- назад	Ср. темп 1 мин
5. «Ролик гимнастический» сидя на полу, ноги раздвинуты. Прокатывание ролика вперёд-назад		Ноги в коленях не сгибать	1 мин
6. Тренажёр силовой. Лёжа на спине поднять и отпустить штангу на уровне груди. Ноги в упоре на стопы на полу.		Вес штанги 1050 гр. (К+Ж+С)	10 раз
7. Прыжки на короткой скакалке		На двух ногах	1 мин
8. «Скамья для прессы» Лёжа держась руками за перекладину за головой. Поднимание ног в верх уголком.			10 раз
9. Лазанье по канату. Стоя у каната в глубоком приседе, перехват вверх, переходя в вис стоя.			1 мин
10. «Фитбол» И.п.- лёжа на животе, перекат вперёд-назад		Удерживать равновесие	1 мин.

Заключительная часть			
«Совушка», «Удочка», «Ах, ладошки вы ладошки». Игры по выбору детей «Ладошка кулак», Самомассаж ног (Ж.33), «Холодно - жарко» (Ж.25)			2мин
Октябрь / Блок 2			
Содержание	Способ организац ии	Методические рекомендации	Дозиро вка
Вводная часть			
Ходьба: - на носках; на пятках; высоко поднимая колени, с хлопком над головой; подскоки; одна нога на пятке другая на носке. Бег: - на носках; с заданием – пролезть в обруч, достать до колокольчика. Прыжки: - на двух ногах с продвижением вперёд; - мелкие прыжки «зайчики» - длинные прыжки «кенгуру» Дыхательное упражнение: «Обнималки» Развести руки в стороны – вдох носом Обнять себя руками - выдох	Фронтальный	-руки на поясе выполняется в процессе ходьбы по залу	1,5 мин. 1 мин. 1,5 мин 3-4 раза
Основная часть			
ОРУ 1. «Покрути ладошками» И.п. основная стойка. 1-4 – вращение кистями рук, медленно поднимая руки вверх; 5-8 – медленно опуская руки через стороны вниз, 			

10. «Фитбол» И.п. – лёжа грудью на мяче, руки касаются пола, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального положения правую ногу, задержать, затем левую.		Удерживать равновесие, прогибать спину, голову не отпускать.	1 мин
Заключительная часть			
«Вышибалы», «Весёлая скакалка», «Ловишки с ленточкой», игры по выбору детей. Массаж друг другу «Рельсы, рельсы...», «Ходим в шляпах» (с грузом на голове. Ж.61), «Водянной» (П/и.26)			2 мин
Ноябрь / Блок 3			
Содержание	Способ организации	Методические рекомендации	Дозировка
Вводная часть			
Ходьба в колонне по одному - в полуприседе; скрестным шагом боком; с высоким подниманием колен; с поворотом прыжком на 180* по сигналу Бег в колонне по одному -«змейкой» в сочетании сбегом по прямой, изменяя скорость движения; широким прыжковым шагом; приставным галопом с поворотом на 90* по сигналу; быстрый. Дыхательные упражнения «Паровозик» в ходьбе делать попеременные движения согнутыми руками и проговаривать «чух-чух-чух»	Поточный	-руки на поясе. по команде замедлять или ускорять темп движения, помогая активными взмахами рук. выдерживать дистанцию. На четыре шага – вдох, На четыре шага - выдох	1,5 мин. 1 мин. 1 мин 7-8 раз
Основная часть			
ОРУ 1. «Поворот» и.п. – ноги на ширине ступни, палка в руках лежит на плечах сзади. 1-2 – поворот туловища вправо; 3-4 – и.п. 5-6 – поворот туловища влево; 7-8 – и.п. 2. «Наклон» И.п. – ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу. 1-3 – пружинистые наклоны вперёд. 4 – и.п. 3. «Присядь» И.п. – ноги вместе, руки с палкой внизу. 1-2 – присесть на носочках, руки вперёд; 3-4 – и.п. 4. «Покачайся» И.п. – сидя, ноги сложены по «турецкий», руки с палкой на коленях. 1-2 – руки в верх, наклон туловища вправо; 3-4 – наклон туловища влево; 5-6 – и.п. 5. «Дотянись» И.п. – лёжа на спине, палка в вытянутых руках за головой. 1-2 – одновременно поднять в верх и соединить левую ногу и правую руку; 3-4 – и.п. 5-6 – то же к носку правой ноги. 6. «Попрыгай» И.п. – ноги вместе, руки на поясе, палка на полу. 1-8 – прыжки вокруг палки в правую сторону; 9-16 – ходьба на месте; то же в другую сторону Упражнение «Коробочка» Перекаты с одной ноги на другую, растяжка ног для шпагата.	Фронтальный	Используется музыкальное сопровождение. руки на уровне глаз, спину прогнуть разводя колени в стороны Стараясь палкой достать носок ноги. Ноги держать вместе Выполнять при ходьбе дыхательное упражнение	8 раз 6 раза 8 раза 8 раз 6 раз 6 раз 3 раза
Работа на тренажёрах			
1. «Велотренажёр» темп средний	Круговая тренировка После каждого упражнения на тренажёрах выполняется дыхательная гимнастика. упражнения с	Натяжение педалей отсутствует	1 мин
2. Упражнение с медболом. И.п.- сидя, ноги прямые, мяч у груди. 1-выпрямить руки вверх; 2-и.п. 3-выпрямить руки вперёд; 4-и.п.		Медбол весом 1 кг.	по 5 раз с перерывом
3. «Диск здоровья» И.п.- стоя на диске, держась за перекладину шведской стенки Движения на диске вправо – влево.		Максимальная амплитуда движения	1,5 мин
4. «Бегущая по волнам» И.п. – стоя на тренажёре, держась за поручни		Имитация средней ходьбы	1,5 мин
5. Лазанье по канату. Стоя у каната в глубоком приседе.			1,5 мин

перехват вверх, переходя в вис стоя.	массажёром «Суджок»		
6. Тренажёр силовой. Лёжа на животе, ступни под упором тренажёра. Поднятие ног с утяжелителем.		Вес штанги 1180 гр. (К+Жв)	20 раз
7.Прыжки на мяч-хоп с продвижением вперёд		Удерживать равновесие	1,5 мин
8. Лазанье по спортивному комплексу		Удобным способом	1,5 мин
9. Прыжки через обручи лежащие на скамейке		4 шт. , h – 20 см.	1,5 мин
10. «Водонос» с бутылками. И.п.- палка лежит на плечах, спина прямая. Ходьба прямо.		2 бутылки по 500 гр Удерживать равновесие	1,5 мин
Заключительная часть			
«Хитрая лиса», «Выше ноги от земли», «Ровным кругом», игры по выбору детей Релаксация «Драгоценность», Самомассаж ног (Ж.33), «Лентяй» (Ж.47) массаж спины «Был у зайки огород»			2 мин
Декабрь / Блок 4			
Содержание	Способ организации	Методические рекомендации	Дозировка
Вводная часть			
Ходьба в колонне по одному - на носках, высоко поднимая колени, с перекатом с пятки на носок, «змейкой» Бег в колонне по одному - обычный, с захлестом голени. Прыжки попеременно на правой (левой) ноге с продвижением вперёд. Отжимание от пола. Длительный бег Дыхательные упражнения «Пловец кролем»	Поточный В колонне друг за другом	-Следить за осанкой. Менять положение рук -по команде замедлять или ускорять темп движения, следить за правильностью дыхания, выдерживать дистанцию. -На четыре шага – вдох, На четыре шага - выдох	1 мин. 1 мин. 1 мин 3 мин 7-8 раз
Основная часть			
ОРУ 1. «Брось снежок» И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. 1-2 – правую руку назад и рывком вынести вперёд 3-4 – и.п. то же в другую сторону 2. «Коснись пола» И.п. – ноги вместе, руки на поясе 1-2 – наклон вперёд. 3-4 – и.п. 5-6 – наклон вперёд, хлопнуть под коленями 7-8 – и.п. 3. «Колобок» И.п. – сидя, ноги вперёд, руки в упоре сзади. 1-4 – перекат в группировке назад 5-8 – и.п. 4. «Полетели» И.п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1-2 – руки в стороны, наклон вправо 3-4 – и.п. 5-6 - руки в стороны, наклон влево 5. «Морковка» И.п. – лёжа на спине 1-4 – стойка на лопатках, руки поддерживают туловище 5-8 – и.п. 6. «Попрыгай» И.п. – ноги вместе, руки на поясе. 1-3 – прыжки на двух ногах на месте; 4 – прыжком поворот на 90* 5-8 – ходьба на месте Упражнения «Коробочка», «Мостик»	Фронтальный	Используется музыкальное сопровождение. Коснуться пальцами пола Ноги держать прямо Руки держать на поясе Выполнять при ходьбе дыхательное упражнение	6 раз 6 раз 4 раз 6 раз 4 раз 6 раз 3-4 раза
Работа на тренажёрах			
1. «Велотренажёр» темп средний	Круговая тренировка	Натяжение педалей отсутствует	1,5 мин
2. Вёдра-ходули. Ходьба по ковровой дорожке на ходулях		Ходить в обе стороны с поворотом в конце дорожки	1,5 мин
3. Скамья для пресса. И.п. – лёжа на скамье (на спине), руками держась за валик. Поднимание ног.	После каждого упражнения на тренажёрах выполняется дыхательная	Стараясь носками ног коснуться скамьи за головой	10 раз с перерывом
4. «Бегущая по волнам» И.п. – стоя на тренажёре двумя ногами, держась за поручни		Имитация быстрой ходьбы	1 мин
5. Лазанье по спортивному комплексу		Любым удобным способом	1,5 мин

6. Тренажёр силовой. Лёжа на спине поднять и опустить штангу на уровне груди. Ноги в упоре на стопы на полу.	гимнастика. упражнения с массажёром «Суджок»	Вес штанги 1750 гр (К+Жв)	10 раз с перерывом
7. Массаждёр для ног. Сидя на стуле раскатывать ролики масажёра ступнями ног. В руках массажный мячик.		Выполнять босиком	1,5 мин
8. Вис на перекладине , свободно болтая ногами		Правильный захват перекладины	1,5 мин
9. Прыжки через обручи лежащие на скамейке, обратно проползти по пластунский		4 шт. , h – 20 см.	1,5 мин
10. «Водонос» с бутылками. И.п.- палка лежит на плечах, спина прямая. Ходьба по канату прямо.		2 бутылки по 500 гр Удерживать равновесие	1,5 мин
Заключительная часть			
«Жмурки», «Пятнашки», «Слушай хлопки»» (П/и.22), соревнование «Челночный бег» тройками, эстафеты по выбору детей Релаксация «Добрые слова», «Подыши одной ноздрёй» (Ж.41), «Солнышко и тучка»			2 мин
Январь / Блок 5			
Содержание	Способ организации	Методические рекомендации	Дозировка
Вводная часть			
Школа мяча. Ходьба с мячом в руках: - на носках, высоко поднимая колени, «змейкой». Бег обычный. Задания с мячом: -подбрасывать и ловить мяч после хлопка -отбивать мяч при движении -жонглировать мячом, отбивая коленом -отбивание мяча в прыжке Длительный бег Дыхательное упражнение в ходьбе по залу	Фронтальный	Мяч вверху. Мяч за головой Мяч прижат к правому боку. В ходьбе с продвижением вперёд. Подбрасывать мяч двумя руками. Перемещаясь по залу. Мяч к груди – мяч вверх	1 мин. 1 мин. По 5 раз 0,5 мин 2 мин. 6-7 раз
Основная часть			
ОРУ 1. «Палку назад» И.п. – ноги на ширине плеч, палка в опущенных руках сзади. 1-2 – руки максимально вверх 3-4 – и.п. 2. «Присядь» И.п. – ноги на ширине плеч, руки с палкой впереди, опущены вниз. 1-2 – руки вверх, прогнуться 3-4 – присесть, руки вперёд 5-6 – и.п. 3. «Сядь-встань» И.п. – сидя, ноги «по турецкий», руки с палкой на коленях. 1-4 – встать бес помощи рук, руки вперёд 5-8 – и.п. 4. «Дотянись до носочков» И.П. – сидя, ноги врозь, руки с палкой на коленях. 1-2 – потянуться руками к правой ноге 3-4 – и.п. То же к другой ноге. 5. «Брёвнышко» И.п. – лёжа на животе, руки верху, палка сбоку. 1-4 – поворот на спину через палку 5-8 – и.п. 6. «Попрыгай» И.п. – ноги вместе, руки на поясе 1-4 – прыжки через палку вперёд-назад на правой ноге 5-8 – прыжки через палку вперёд-назад на левой ноге Упражнения «Мостик», растяжка ног для шпагата	Фронтальный	Используется музыкальное сопровождение. Спину держать прямо Ноги держать прямо Чередуя с ходьбой Выполнять дыхательное упражнение	6 раз 6 раз 6 раз 3-4 раза
Работа на тренажёрах			
1. «Велотренаждёр» темп средний	Круговая тренировка	Натяжение педалей отсутствует	1,5 мин
2. Вис на перекладине упражнение «Маятник» раскачивание вправо-лево		Правильный захват перекладины	1,5 мин
3. «Бегущая по волнам» И.п. – стоя на тренажёре двумя ногами, с мячом в руках		Имитация медленной ходьбы	1,5 мин
4. Шведская стенка. Лазанье с переходом с пролёта на пролёт	После каждого	В быстром темпе	1,5 мин

5. . «Фитбол» И.п. – лёжа грудью на мяче, руки касаются пола, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального положения правую ногу, задержать, затем левую.	упражнения на тренажёрах выполняется дыхательная гимнастика.	Стараться удержать равновесие. Упражнение для спины.	1,5 мин
6. Тренажёр силовой. Лёжа на спине поднять и опустить штангу на уровне груди. Ноги в упоре на стопы на полу.		Вес штанги 2050 гр (К+Жв+Св)	20 раз с перерывом
7. «Диск здоровья» Сидя на диске лежащем, на полу. Повороты туловища по и против часовой стрелке.		Менять направления движения	1,5 мин
8 «Ролик гимнастический» сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги подтянуты к туловищу, стопы на рукоятках ролика. Сгибание и разгибание ног в коленях		По 10 раз с перерывом 5 сек	1,5 мин
9. Самокат езда по периметру зала			1,5 мин
10. Прыжки на короткой скакалке			1,5 мин

Заключительная часть

«Найди свой цвет» (Ж.18), «Эстафеты насекомых» (П/и 138), «Бездомный заяц» Игры по выбору детей Релаксация «Художественная галерея» (Ж.13), «Фигуры» (Ж. 15), «Воздушный шар» (Ж.17) Массаж спины	2 мин

Февраль / Блок 6

Содержание	Способ организации	Методические рекомендации	Дозировка
Вводная часть			
Ходьба на носках -высоко поднимая колени -с хлопком над головой -выпадами Бег на носках -с заданием – пролезь в обруч Прыжки на двух ногах с продвижением, «зайчики» мелкие -«кенгуру» длинные прыжки Длительный бег Дыхательное упражнение «Насос»	фронтальный	Руки на поясе Руки на поясе Сильно отталкиваться, мягко приземляться.	1 мин. 1 мин. 2 мин 3-4 раз

Основная часть

ОРУ 1. «Согни руку» И.п. – ноги вместе, руки внизу, ладошки развёрнуты вперёд. 1-2 – согнуть в локте правую руку посмотреть на ладошку 3-4 – и.п. 5-6 – то же с левой рукой 2. «Раскройся» И.п. – основная стойка 1 – шаг вправо, руки в стороны 2-3 – обнять себя за плечи, поднять левую ногу, согнуть в колене, голову опустить 4 – и.п. То же в другую сторону 3. «Присядь» И.п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. 1-2 – присесть, коснуться пальцев ног 3-4 – и.п. 4. «Берёзка» И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1-3 – опора на согнутые в локтях руки, поднять ноги, держать их в вертикальном положении 4 – и.п. 5. «Попрыгай» И.п. – ноги вместе, руки на поясе 1-8 – прыжки «ноги врозь – ноги вместе» 9-16 – ходьба на месте» Упражнения на растяжку ног для шпагата. Отжимание от пола	Фронтальный	Используется музыкальное сопровождение. Спину держать прямо Вытягивать носочки Выполнять при ходьбе дыхательное упражнение	6 раз 6 раз 6 раз 4 раз 4 раза 3-4 раза 10 раз
--	-------------	---	--

Работа на тренажёрах

1. «Велотренажёр» темп высокий	Круговая тренировка	Натяжение педалей отсутствует	1 мин
2. Медбол И.п.- лёжа на спине, ноги согнуты в коленях стоят на полу, руки вдоль туловища, мяч в с правой стороны. Подкатить мяч к телу, опереться на предплечья и поднять таз. Прокатить мяч под спиной в левую сторону. То же в другую сторону.		Прогибать спину как можно больше.	10 раз с перерывом
3. Вис на гимнастической стенке. Упражнение «Маятник» - махи вправо-влево	После каждого упражнения на тренажёрах выполняется	Носки ног оттянуть по возможной амплитуде	По 3-4 раза
4. «Бегущая по волнам» И.п. – стоя на тренажёре двумя ногами, с мячом в руках		Имитация средней ходьбы	1,5 мин

5. Вёдра-ходули. Ходьба по ковровой дорожке на ходулях	дыхательная гимнастика.	Ходить в обе стороны с поворотом в конце дорожки	1,5 мин	
6. Тренажёр силовой. Лёжа на спине поднять и опустить штангу на уровне груди. Ноги в упоре на стопы на полу.		упражнения с массажёром «Суджок»	Вес штанги 2770 гр. (Кв+Кв)	10 раз
7. «Диск здоровья» кружение на диске стоя одной ногой, другой отталкиваясь от пола. «Самокат»			Удерживать равновесие Менять направление движения	1,5 мин
8. Ходьба с мешочком на голове с высоким подниманием колен гимнастической скамье			Удерживать мешочек руками нельзя	1,5 мин
9. Прыжки на короткой скакалке			Удобным способом	1,5 мин
10. «Пресс». Поднятие туловища из положения лёжа.		Руки за головой	10-15 раз	
Заключительная часть				
«У медведя во бору» (с фитболом Ж.34), «Паук и мухи» (Ж.78), «Удочка». Соревнование «Челночный бег» тройками, эстафеты по выбору детей «Холодно - жарко» (Ж.67), «Мыльные пузыри», Упражнения для укрепления свода стопы (Ж.38)			2 мин	
Март / Блок 7				
Содержание	Способ организации	Методические рекомендации	Дозировка	
Вводная часть				
Школа мяча. Ходьба с мячом в руках: - на носках, высоко поднимая колени, «змейкой». Бег обычный. Задания с мячом: -подбрасывать и ловить мяч после хлопка -отбивать мяч при движении -жонглировать мячом, отбивая коленом -отбивание мяча в прыжке Дыхательное упражнение в ходьбе по залу	Фронтальный	Мяч вверх.	1 мин.	
		Мяч за головой		
		Мяч прижат к правому боку.	1 мин.	
		В ходьбе с продвижением вперёд. Подбрасывать мяч двумя руками.	По 5 раз	
		Перемещаясь по залу. Мяч к груди – мяч вверх	0,5 мин 6-7 раз	
Основная часть				
ОРУ 1. «Палка вправо – палка влево» И.п. – ноги на ширине ступни, держать палку в опущенных руках за концы. 1-2 – поднять палку на грудь, 3-4 – выпрямляя левую руку в сторону, отвести палку горизонтально влево и повернуть голову влево, 5-6 – и.п. Тоже в другую сторону 2. «Присядь» И.п. – ноги на ширине плеч держать палку в опущенных руках за концы. 1-2 – подняться на носки 3-4 – присесть поднимая руки вперёд до уровня плеч, колени развести, 5-6 – и.п. 3. «Сядь - встань» И.п. – сидя «по турецкий», руки с палкой на коленях. 1-2 – встать без помощи рук, руки вверх 3-4 – и.п. 4. «Встань на коленочки» И.п. – сидя на пятках, руки с палкой впереди. 1-4 – встать на колени, руки вверх, прогнуть спину, посмотреть на палку; 5-8 – и.п. 5. «Попрыгай» И.п. – ноги вместе, руки на поясе, палка на полу. 1-8 – прыжки вокруг палки в правую сторону на правой ноге; 9-16 – ходьба на месте; то же в другую сторону Упражнения на растяжку ног для шпагата. Отжимание от пола	Фронтальный	Используется музыкальное сопровождение.	6 раз	
				6 раза
		Спину держать прямо		6 раз
				6 раз
		Руки держать на поясе Выполнять при ходьбе дыхательное упражнение		6 раз 3-4 раза 10 раз
Работа на тренажёрах				
1. «Велотренажёр» темп высокий	Круговая тренировка	Натяжение педалей отсутствует	1,5 мин	
2. . Лазанье по спортивному комплексу		В свободном темпе	1,5 мин	
3. «Бревно» стоя на тренажёре. перекачивать ногами		Удерживать равновесие	1,5 мин	

передвигаясь вперёд-назад, держаться за перекладины лестницы	После каждого упражнения на тренажёрах выполняется дыхательная гимнастика. упражнения с массажёром «Суджок»		
4. «Бегущая по волнам» И.п. – стоя на тренажёре двумя ногами, с мячом в руках		Имитация быстрой ходьбы	1 мин
5. «Водонос» с бутылками. И.п.- палка лежит на плечах, спина прямая. Ходьба «пяточка-носочек», приседания. чередовать		Удерживать равновесие. Спину держать ровно. 2 бутылки по 800 гр	1,5 мин
6.Тренажёр силовой. Лёжа на животе, ступни под упором тренажёра. Поднятие ног с утяжелителем.		Вес штанги 3710 гр. (Кв+Жв)	20 раз
7. «Ну-ка донеси» переносить маленькие игрушки ногами из одного обруча в другой, передвигаясь прыжками на одной ноге		Попеременно правой и левой ногой	1,5 мин
8. Самокат езда по кругу			1,5 мин
9. «Диск здоровья» повороты вокруг своей оси, стоя на диске двумя ногами, держась за перекладину шведской стенки.		Выполнять максимальную амплитуду туловища	1,5 мин
10. «Уголок» поднятие ног из положении вис на стенке		Не задевая пол	10 раз
Заключительная часть			
«Тише едешь, дальше будешь» (с мешочком на голове), Игры по выбору детей Пальчиковая гимнастика (Ж.72), «Катай каравай», «Вкусовые ощущения» (Ж.81), массаж спины			2 мин
Апрель / Блок 8			
Содержание	Способ организации	Методические рекомендации	Дозировка
Вводная часть			
Ходьба в колонне по одному - на носках, высоко поднимая колени, с перекатом с пятки на носок, «змейкой» Бег в колонне по одному - обычный, с захлестом голени. Прыжки попеременно на правой (левой) ноге с продвижением вперёд. Отжимание от пола. Длительный бег Дыхательные упражнения «Весёлая пчёлка»	Поточный В колонне друг за другом	-Следить за осанкой. Менять положение рук -по команде замедлять или ускорять темп движения, следить за правильностью дыхания, выдерживать дистанцию. -На четыре шага – вдох, На четыре шага - выдох	1 мин. 1 мин. 1 мин 3 мин 7-8 раз
Основная часть			
ОРУ 1. «Зарядка для рук» И.п. – основная стойка 1-2 – правую руку вверх, пальцы обеих рук сжаты в кулак; 3-4 – энергичная смена положения рук. 2. «Наклон» И.п. – ноги на ширине ступни, руки впереди в «замке» 1-2 – наклон вперёд, руки в «замке» вытянуть вперёд, прогнуть спину; 3-4 – и.п. 3. «Лебедь» И.п. – основная стойка 1-2 – выпад вперёд правой ногой, колено согнуть; левая нога прямая с опорой на всю ступню 3-4 – и.п. Тоже в другую сторону 4. «Стулчик» И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе 1-2 – присесть, колени развести в стороны 3-4 – и.п. 5. «Согни ноги» И.п. – лёжа на спине 1-2 – согнуть ноги в коленях, притянуть их к груди; 3 – ноги вверх 4 – и.п. 6. «Попрыгай» И.п. – ноги вместе, руки на поясе. 1-8 – прыжки «ноги вместе – ноги скрестно» 9-16 – ходьба на месте	Фронтальный	Используется музыкальное сопровождение. Спину держать прямо Выполнять при ходьбе дыхательное упражнение	6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 6 раз
Работа на тренажёрах			
1. «Велотренажёр» темп низкий	Круговая тренировка После каждого	Натяжение педалей № 1	1,5 мин
2. Шведская стенка. Вис на руках , согнув ноги, стараться подтянуться			1,5 мин
3. Самокат езда по кругу			1,5 мин
4. «Бегущая по волнам» И.п. – стоя на тренажёре двумя ногами, руки на поясе (за головой)		Имитация средней ходьбы	1,5 мин

5. «Водонос» с бутылками. И.п.- палка лежит на плечах, спина прямая. Ходьба «пяточка-носочек», приседания. чередовать	упражнения на тренажёрах выполняется дыхательная гимнастика. упражнения с массажёром «Суджок»	Удерживать равновесие. Спину держать ровно. 2 бутылки по 800 гр	1,5 мин
6. Тренажёр силовой. Лёжа на спине поднять и опустить штангу на уровне груди. Ноги в упоре на стопы на полу.		Вес штанги 2200 гр.	20 раз
7. Прыжки через обручи лежащие на скамейке, обратно проползти по пластунский		4 шт. , h – 20 см.	1,5 мин
8«Бревно» стоя на тренажёре, перекачивать ногами передвигаясь вперёд-назад, держаться за гимнастические палки		Удерживать равновесие	1,5 мин
9. Прыжки на короткой скакалке		Удобным способом	1,5 мин
10. «Пресс». Поднятие туловища из положения лёжа.		Руки за головой	15 раз
Заключительная часть			
«Игры с воздушными шарами» (П/и. 133), «Золотые ворота» (П/и. 31), «Давайте поздороваемся» (П/и.23)Игры по выбору детей «Нос-пол-потолок» (Ж.82), «Ванька-Встанька» (Ж.86), Массаж спины (друг другу парами.Ж.90)			2 мин
Май / Блок 9			
Содержание	Способ организации	Методические рекомендации	Дозировка
Мониторинг	Поточный Фронтальный	В соответствии с методикой проведения мониторинга	

7. Планируемые результаты

1. У детей отмечается устойчивый интерес к знаниям, интерес и потребность в выполнении физических упражнений.
2. Снижен показатель низкого уровня физической подготовленности.
3. Увеличен уровень физической подготовленности детей.
4. У детей сформированы нравственно-волевые качества: дисциплинированность, честность, настойчивость, решительность.
5. У детей, постоянно занимающихся в тренажерном зале, крепкое здоровье, они инициативны, отзывчивы.

Дети должны иметь представления:

- о доступных их возрасту (первоначальных) представлениях о ЗОЖ;
- о многообразии физических и спортивных упражнений, в т.ч. выполняемых на тренажерах.

Дети должны знать:

- о назначении тренажерного зала и правилах поведения в нем;
- о назначении различных тренажеров;
- правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- некоторые способы укрепления собственного здоровья.

Дети должны уметь:

- владеть своими движениями;
- ориентироваться в тренажерном зале;
- самостоятельно выполнять простейшие двигательные задания по картам-схемам.

8. Контроль реализации программы

1. Педагогический анализ показателей уровней двигательного развития проводится два раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае. Для этого предлагается использовать методику определения физических качеств и навыков, представленную в следующем методическом издании: «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста», составители Н.А.Ноткина, Л.И.Казьмина, Н.Н.Бойнович - скоростных, силовых, координационных способностей.
2. Визуальный контроль за обучающимися детьми: их поведением, эмоциональными проявлениями, индивидуальной реакцией на различные задания; выявление интересов, склонностей, способностей детей.

8.1. Оценочные методические материалы по методике проведения мониторинга

Название движения		Оборудование	Исходное положение	Подготовительные упражнения	Выполнение движения
Скоростно-силовые ка-ва	Бросок набивного мяча 1 кг (см)	*Мяч весом 1000 гр *дорожка с разметкой через каждые 50 см. * яркая стойка	Стоя, ноги на ширине плеч, мяч отведён за голову как можно дальше.	*ходьба на высоких четвереньках *отжимание от пола на прямых ногах.	Ребёнок подходит к контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше, до яркой стойки.
Определение ловкости	Челночный бег (сек)	Дорожка 6 м, секундомер.	Ребёнок встаёт на линию старта	Разминка на мышцы туловища, рук, ног.	По команде, пробежать четыре раза по прямой до ориентира, задеть рукой пол, вернуться на линию старта. (челночный бег)

	Стат. равновесие (сек)	секундомер	Стоя на одной ноге, руки в стороны (на поясе)	*ходьба «пяточка-носочек» *упр. «цапля» *быстрое кружение парами	Ребёнок принимает исходное положение. Инструктор придерживает. Секундомер включают в тот момент, когда инструктор отпускает ребёнка. Считать целые секунды, пока ребёнок не покачнулся.
Определение силы и выносливости	Измерение мышечной силы рук (раз)	Эспандер	Стоя, в одной руке эспандер.	Пальчиковая гимнастика, разминка на мышцы рук	Ребёнок принимает исходное положение. Сжатие эспандера правой, левой руками.
	Пресс за 1 мин (раз)	Ковёр	Лёжа на спине, руки за головой (сцеплены в «замок» перед грудью)	Разминка на мышцы туловища, рук, ног	Ребёнок принимает исходное положение. Поднимает тело до положения сидя.
	Вис на перекладине (сек)	Турник, секундомер	Вис на перекладине турника,	*ходьба на высоких четвереньках *отжимание от пола на прямых ногах.	Ребёнок принимает исходное положение. Нужно удержаться на перекладине
Общая стат. выносливость	Отжимание от пола (раз)	Ковёр	Отжимание от пола И.п.- упор лёжа, руки на ширине плеч, ноги прямые	*упражнения с набивным мячом *ходьба «Крокодилы», «Пауки», «Раки»	Ребёнок принимает исходное положение. Сгибание рук в упоре лёжа.
	Приседания за 30 сек (раз)	Секундомер	Стоя ноги вместе	Разминка на мышцы туловища, рук, ног.	Ребёнок принимает исходное положение, начинает приседать удобным способом. Считать количество приседов за 1 мин.
Гибкость	Наклон туловища вперёд на гимнастическо й скамейке.	Скамейка с разметкой. Поверхность скамейки соответствует нулевой отметки.	Стоя на скамейке, ноги вместе.	упражнение на повышение подвижности суставов, (наклоны вперёд, виды растяжек из положения, сидя, ходьба «Гуси», «Обезьянки»)	Ребёнок встаёт на край скамейки, ноги вместе, и не сгибая колени, пытается взять игрушку Измеряется величина наклона от края скамейки до 3-го пальца опущенных рук.

[illegible]

9. Список используемой литературы

1. Н.Ч. Железняк «Занятия на тренажёрах в детском саду» М.Издательство «Скорпион 2003» Москва 2009г.
2. Журнал «Дошкольное воспитание» январь 2007г. 3. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М., «Просвещение», 1973.
4. Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» Пособие для воспитателей дет.сада. М.: Просвещение, 1983г.
5. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. Пособие для воспитателя, М., Просвещение, 1986г.
6. Российский государственный педагогический университет им. А.И.Герцена «Тренажёры для дошкольников» (Методические рекомендации), С. – Петербург 1992 г.
7. Н.И. Соловьёва «Конспекты занятий, физические упражнения, подвижные игры», Москва «Школьная пресса», 2007г.
8. Е.А. Бабенкова «Игры, которые лечат, для детей от 5 до 7 лет» Творческий центр «Сфера», Москва, 2009г.
9. Т.Э. Токаева, Т.В. Данилкина, Г.Д. Дернова, О.В. Кошарная, «Пути повышения работоспособности и преодоления утомления у детей дошкольного возраста средствами физкультурно-оздоровительной деятельности» Пермь: КЦФКиЗ - 2010г.
10. К.К. Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет» Москва, издательство Гном, 2003 г.
11. Е.А. Вавилова Методика определения физических качеств и навыков у детей дошкольного возраста
12. И.А.Агапова «Подвижные игры для дошкольников», Москва 2008 г. издательство «Аркти».
13. Е.И. Подольская «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников», Москва 2009 г.