**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 22 «Сказка»**

**(МБДОУ №22 «Сказка»)**

**Программа**

**по физическому развитию детей дошкольного возраста (4-7 лет)**

**«Тренажеротерапия»**

**Разработала**

**Учитель физической культуры**

**Мамедова Гюлназ Эседулаевна**

**Пояснительная записка.**

Одним из актуальных социальных вопросов в настоящее время остается охрана и укрепление здоровья детей. Фундамент здоровья и формирование тела закладывается уже в дошкольном возрасте. Забота о здоровье детей в этот период складывается из создания условий, а также мер, направленных на активизацию и совершенствование физических возможностей организма. Особое значение для физического воспитания детей в условиях детского сада и семьи имеет физкультурное и спортивно-игровое оборудование, которое способствует целенаправленному развитию моторной сферы детей, всестороннему развитию и формированию личности.

Программа предназначена для детей дошкольного возраста с 4 до 7 лет посещающих НОД по образовательной области «Физическая культура» и для индивидуальной работы. Занятия проводятся 2 раза в месяц. Общее количество занятий в год – 54 (в средней группе 18 ,в старшей группе(5-6) 18, в старшей группе(6-7) 18.

**Актуальность программы.**

Двигательную деятельность старшие дошкольники не всегда могут реализовать на должном уровне, поэтому важно целенаправленно руководить двигательной деятельностью детей. В настоящее время у современных детей формируются привычки малоподвижного образа жизни, так как они много времени проводят у компьютера, телевизора. Данные анкетирования родителей наших детей показывают, что в выходные дни просмотр телепередач, компьютерные игры составляют от 30 минут до 5 часов. Это может привести детей к нежелательным последствиям: перевозбуждению, переутомлению. Обеспечение детей оптимальным уровнем двигательной активности может быть достигнуто путем широкого использования детских тренажеров. Существует много разнообразных тренажеров для детей дошкольного возраста. Но в теории и практике физического воспитания нет научно обоснованных медико-педагогических требований к ним и методики использования тренажеров в различных видах занятий по физической культуре. Предлагаемая программа использования детских тренажеров является попыткой обобщения и реализации в условиях малого тренажерного зала детского сада имеющихся методических пособий.

**Цель программы:**

1.Сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей;

**2.**Обеспечение детей дошкольного возраста оптимальным уровнем двигательной активности.

**Задачи:**

* Обучение детей работе на тренажерах методом круговой тренировки подгруппами и индивидуально;
* Развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, умение регулировать свою нагрузку;
* Повышение способности к волевой регуляции двигательной активности, к преодолению определенных трудностей для достижения результата;
* Обучение соблюдению детьми техники безопасности при работе на разных тренажерах;
* обучение ОБЖ – «Познай свое тело, его возможности и развивай их»;
* активизация познавательной деятельности детей;

**Ожидаемые 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, труд, игра)

**Методическое обеспечение программы.**

* 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.
* Оценка результативности занятий на тренажерах проводится в конце учебного года, в мае, во время проведения «Всесоюзного мониторинга физического развития и физической подготовленности детей»
* Для реализации программы « НОД с тренажерами» имеются следующие тренажеры: батут, гантели, мяч-прыгунок, штангист, бегущая по волнам, круг здоровья, обруч, беговая дорожка (2) всадник, гимнастическое бревно, мини твист, мини степпер,велотренажер (2),тренажер гребля, тренажер растяжение.

**Методические рекомендации по проведению занятий с использованием тренажеров**

**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 5-7 лет 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.

Занятия с использованием тренажеров следует проводить не менее двух раз в неделю: одно в первой половине дня (включено в план учебных занятий), второе – во второй половине дня (вместо гимнастики после дневного сна).

Ознакомление с тренажерами проводится отдельно с каждым ребенком или с небольшой подгруппой (не более пяти детей).

Наряду с тренажерами сложного устройства важно использовать тренажеры простейшего типа: детские эспандеры (для развития мышц плечевого пояса); массажеры «Колибри» (для профилактики плоскостопия, массажа ступней ног); диски «Здоровье» (для укрепления мышц туловища и ног и тренировки вестибулярного аппарата); гантели, гири (для укрепления рук и плечевого пояса); мячи-массажеры (для массажа различных частей тела); резиновые кольца (для развития мышц кистей рук); массажные коврики (для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия); гимнастические мячи (для развития гибкости позвоночника и координационных способностей и др.) Простейшие тренажеры удобны в использовании: они не занимают много места, их можно переносить из одного помещения в другое.

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.

**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 со всеми детьми одновременно комплекса общеразвивающих упражнений с простейшими тренажерами, которые требуют силы, ловкости, выносливости, быстроты действий. На этапе разучивания комплекса упражнений с тренажерами 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 общеразвивающих упражнений с тренажерами 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 (в стороны, вправо, влево, вверх, вниз), способны контролировать свои действия и добиваться их четкого выполнения.

На занятиях следует планировать не более 7-10 упражнений с простейшими тренажерами из разных исходных положений. Каждое повторяется 3-7 раз в зависимости от его сложности и подготовленности детей. В каждое занятие можно включать не более двух новых упражнений. При выполнении упражнений особое внимание следует обращать на осанку и дыхание детей, контролируя сочетание вдоха и выдоха с определенными моментами движения.

Для каждого упражнения важно предусмотреть название, а также смену исходных положений. В процессе обучения необходимо использовать разные методы и приемы: показ воспитателем или ребенком, словесное объяснение, звуковое сопровождение (музыка, счет, удары, звуки и т.д.). 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 с простейшими тренажерами. Освоенный комплекс может проводится под музыку.

Основная часть занятия предусматривает индивидуальное обучение детей основным видам движений. После выполнения комплекса упражнений с простейшими тренажерами даются упражнения в основных видах движений и одно игровое, подобранное с учетом уровня двигательной активности детей.

**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.

**Тренажеры простейшего типа**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование** | **Назначение** |
| **Гимнастический ролик**  **Диски «Здоровье»**  **Детские гантели**  **Коврик массажный**  **Детский эспандер**  **Массажер «Колибри»**  **Малый мяч – массажер**  **Большой мяч – масажер**  **Резиновое кольцо** | **Для укрепления разных групп мышц**  **и увеличения их силы**  **Для укрепления мышц туловища и ног, тренировки вестибулярного**  **аппарата**  **Для укрепления мышц рук и**  **плечевого пояса**  **Для массажа ступней, профилактики**  **плоскостопия**  **Для развития мышц плечевого пояса**  **Для массажа ступней, профилактики**  **плоскостопия**  **Для массажа кистей рук**  **Для массажа мышц разных частей**  **тела**  **Для развития мышц кистей рук** |

**Занятие с гимнастическим роликом**

**Цель.** Разучивать комплекс упражнений с роликом; упражнять в разных видах ходьбы, бега и прыжков.

**Оборудование.** Гимнастические ролики и мячи (по количеству детей).

**Ход занятия.** **1 часть.**

Построение колонну. Ходьба в полуприседе, перекатом с пятки на носок, приставным шагом, обычным шагом; легкий бег, высоко поднимая колени (1,5-2 минуты). Ходьба друг за другом со сменой положения рук (вверх-вперед-в стороны). Построение в две-три колонны.

**2 часть.** Упражнение с тренажером «ролик гимнастический»

**1.** И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Поднять руки с роликом вверх-в стороны. Передавать ролик из руки в руку за спиной, над головой.

**2.** И.п. – то же. Удерживать ролик то в левой, то в правой руке, вращая его.

**3.** И.п. – стоя, ролик в руках на уровне бедер. Перешагивать через него, не разжимая рук и не снимая их с ролика.

**4.** И.п. – то же. Прокатывая ролик вперед-вправо-влево (ноги в коленях не сгибать).

**5.** И.п. – стоя на одной ноге, другая – на диске ролика. Катать ролик вперед-назад.

**6.** И.п. – сидя. Упор сзади (или лежа на животе), стопы на ручках ролика. Прокатывать его вперед-назад.

**7.** И.п. – сидя, упор сзади. Поднять ролик двумя ногами, зажав его между ступнями или коленями.

**8.** И.п. – сидя на пятках или на коленях. Прокатывать ролик вперед-назад-вокруг себя.

**9.** И.п. – лежа на животе и держа ролик вперед на вытянутых руках. Приподнимая верхнюю часть туловища, прокатывать ролик под собой.

**10.** И.п. – прыжки через ролик вправо-влево, вперед-назад, вокруг него.

Первая подгруппа. Ходьба в колонне в разном темпе с мячом в руках, перекладывая его из одной руки в другую в такт ходьбе; ходьба по веревке (прямо, змейкой), подбрасывая и ловя мяч. Ползание на четвереньках, толкая мяч головой (3, 4 м). Прыжки с мячом, зажатым коленями ног.

**Игра на развитие ловкости** «Вперед с мячом». Сесть на пол, мяч зажат между ступнями ног, руками опираться о пол сзади. Вместе с мячом продвигаться вперед на расстояние примерно 3м.

Вторая подгруппа. Обегание катящегося мяча по мере его продвижения к конечной точке. Ведение мяча: толкнуть мяч правой ногой и догнать его; то же левой ногой.

**Игра на быстроту движений** «Ударь мяч и догони». Дети ударяют по мячу ногой, бегом догоняют его, берут в руки и бегом возвращаются на место.

**3 часть.** Упражнение на релаксацию «Листья опадают».

**Занятие с резиновым кольцом**

**Цель.** Разучивать упражнения с резиновым кольцом; упражнять в разных видах ходьбы и бега; совершенствовать метание и бросание мяча разными способами.

**Оборудование.** Резиновые кольца и мячи (по количеству детей), батуты, массажные коврики, воротики.

**Ход занятия.**

**1 часть.** Ходьба врассыпную на носках, пятках, имитируя движения любого животного, ходьба через центр парами на внешней стороне стопы, в колонне по одному с закрытыми глазами. Бег в колонне по массажным коврикам широким шагом с высоким подниманием колен и прямыми руками вперед; бег в медленном темпе в течение 2,5-3 минут. Спокойная ходьба. Перестроение в четыре колонны с одновременным разбором резиновых колец.

**2 часть.** Упражнения с тренажером «Резиновое кольцо» (кольца в обеих руках).

1. «Богатырь». И.п. – о.с., резиновые кольца в обеих руках. 1-3 – медленно поднимать руки в стороны; 4-6 – сделать вдох, сжать кольца, руки вниз, сжать кольца, сделать выдох, принять и.п.

2. «Самый сильный». И.п. – ноги на ширине плеч, кольца в обеих руках. Резкий поворот вправо, руки вперед, сжимая кольца; то же влево.

3. «Насос». И.п. – ноги немного расставлены, руки назад. Присесть, руки вперед-вверх, сжать кольца («Ш-ш-ш»). Принять и.п., сделать выдох.

4. «Прокати кольца». И.п. – руки к плечам, кольца касаются отведенных назад плеч. Наклониться вперед, одновременно прокатив оба кольца назад, вперед, между ног. Принять и.п.

5. «Кто дольше удержит угол?». И.п. – сидя, ноги вперед, между пальцами каждой ноги зажаты кольца, или они надеты на большие пальцы. 1-10 – поднять ноги и держать угол. Принять и.п.

6. «Самолет». И.п. – лежа на животе, руки с кольцами в стороны. Поднять верхнюю часть туловища, сжать кольца. Принять и.п.

7. Подскоки с продвижением вперед. И.п. – о.с., кольца перед детьми, расстояние между ними – 40см. Подскоки с продвижением «восьмеркой» (произвольно).

8. «Поймай кольцо!». И.п. – о.с., кольца в руках. Бросать их вперед-вверх и бежать за ними, стараясь поймать.

Основные виды движений.

**Первая подгруппа.** В парах перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении; подлезать под воротики, проталкивая мяч головой; бежать за мячом; прыгать на батуте.

**Игра-упражнение на развитие ловкости** «Найди мяч». Дети стоят по кругу вплотную друг к другу, лицом к центру, руки за спиной. В центре круга – водящий. По сигналу начинают передавать маленький мячик друг другу за спиной, а водящий пытается его найти, предлагая детям показать руки. Тот, у кого оказался мяч, становится водящим. Смена водящего происходит и тогда, когда ребенок, стоящий в круге, роняет мяч.

**Вторая подгруппа.** Бег вокруг резиновых колец, расположенных на полу на расстоянии 40-30 см друг от друга. Прыжки на батутах (произвольно).

**Игра**-**упражнение на быстроту движений** «Я – ведущий». Дети бегут в колонне друг за другом. По сигналу разбегаются по всему залу. Воспитатель называет имя ведущего, и дети собираются за ним в колонну; затем воспитатель меняет ведущего и игра повторяется.

**3 часть**. **Хороводная игра** «Ручеек».

**Перспективный план работы с тренажерами для детей среднего и старшего возраста**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Средняя группа (4-5 лет)** | **1-часть**  **разминка** | | **2-часть**  **основная** | | | **3-часть**  **заключительная** | |
| **Сентябрь 12** | -Познакомить детей с разными видами тренажеров.  -Показать, как пользоваться каждым тренажером.  - приучать детей к аккуратности в обращении с  тренажерами и четкости выполнения движений.  - учить смене вида тренажеров  - доставить детям радость от новых видов движений. | Ходьба на носочках, руки в сто­роны; на пятках, руки на поясе; с поднима­нием бедра, «муравьиш­ки» (средние четвереньки на ладонях и коленях) | | Работа на тренажерах  П/игра «**Солнышко и дождик»** | | | Дых.  Упр. «Ветер»  Релаксация  «Волшебный сон» | |
| Ходьба «обезьянки» (высокие четверень­ки), обычная ходьба; лег­кий бег,  бы­стрый бег. | | П/игра «Найди свой домик»  Д/упр «Ветер» | | | Релаксация  «Волшебный сон» | |
| **Октябрь** | Обратить внимание на качество выполнения упражнений на тренажере.  - ввести «круг здоровья», объяснив его назначение и показав «виляние хвостом».  - поточно провести прыжки на батуте без поддержки взрослого, объяснив какие нарушения ТБ приводят к травмам.  - доставить детям эмоциональную и физическую радость. | Ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с при­седанием, руки на поя­се, «обезьян­ки», | | Работа на тренажерах  П.\игра «**Цветные автомобили»** | | | Дых. гимнастика «Поднимаем груз» | |
| Ходьба спиной вперёд, обычная ходьба; лег­кий бег, бег с дыхательными упражнениями. | | Работа на тренажерах  П/игра «Найди свой цвет»  Д/упр «Самолет» «Ветер» | | | Игра м /п  «Ровным кругом» | |
| **Ноябрь** | оказывать тренирующее воздействие на организм детей, используя различные виды тренажеров.  - развивать аэробные возможности организма, увеличивая физическую работоспособность и выносливость.  - объяснять назначение каждого тренажера, – на какие мышцы он воздействует.  - ввести «круг здоровья», показав и объяснив его назначение – упражнение, стоя (вращение вправо – влево - пол оборота) | Ходьба на нос­ках, руки вверх; на пятках, ру­ки на плечах; лёгкий бег, «муравьишки», «обезьянки», спиной впе­рёд, обычная ходьба с остановкой на сигнал. для выполнения упражнения на дыхание по методу К. Бутейко (детям предлагается «нырнуть» под воду и долго не «выныри­вать») | | | **Работа на тренажерах**  **П/игра «**Самолеты | | | **Точечный массаж** комплекс №1 |
| Игр/упражнение «Стан первым»  Ходьба на нос­ках, руки вверх; на пятках, ру­ки на плечах; лёгкий бег(воспитатель называет имя одного из детей ,и ребенок чье имя назвали ,становится на место ведущего и ведет за собой колонну. | | | **Работа на тренажерах**  П/игра «Догонялки» | | | **Игра м /п**  «Запрещённое движение» |
| **декабрь** | на тренажере «штангист» учить детей считать до 15, выполняя «жим» руками и «подъем» ногами.  - следить за «хватом» кистей рук на тренажерах, объясняя технику безопасности и назначение большого пальца рук.  - доставить детям эмоциональную и физическую радость от работы на тренажерах.  - развивать силу мышц и желание стать здоровым и сильным.  - на круге здоровья вращение, стоя на коленях, спросить – «Сколько упражнений мы уже умеем делать?» | Ходьба на нос­ках, руки на поясе, на пят­ках, на наруж­ных сторонах стоп, правым и левым бо­ком, «обезьянки», лёгкий бег. Дых упр. | | | | **Работа на тренажерах**  П/игра «Карусели»  Д/упр по методу К. Бутейко (детям предлагается «нырнуть» под воду и долго не «выныри­вать») | | **Точечный массаж** комплекс №1 |
| Ходьба спиной вперед; ходь­ба и бег пара­ми в колоне; обычная ходь­ба; лёгкий бег; прыжки вперёд на двух ногах. | | | | **Работа на тренажерах**  П/игра «С кочки на кочку»  (прыжки» | | **Точечный массаж** комплекс №1 |
| **Январь** | - осуществлять в ходе занятия дифференцированный подход к детям с учетом состояния здоровья и уровня их физического развития.  - активизировать познавательную деятельность детей (какие мышцы работают и развиваются на данном тренажере).  - способствовать формированию у детей таких нравственно – волевых качеств, как дисциплинированность, решительность, смелость, настойчивость, выдержка. | Ходьба на но­сочках, руки вверх, на пят­ках,  «муравь­ишки», «обезь­янки», с раз­ведением нос­ков врозь, пяток врозь, в полуприседе, обычная ходь­ба. | | | | **Работа на тренажерах**  **П\игра «**Найди себе пару» | | Игра м/п «Тик-так» |
| Прыжки на двух ногах, бег, бег спи­ной вперёд, игра «Лошадки» (прямой галоп)  Д/упражнение «Шарик» | | | | **Работа на тренажерах**  **П\игра «**Бег парами»  Д/упр «Трубач» | | Игр /упр  «Прокатывание  мяча с горки» |
| **Февраль** | - учить детей переходу по кругу.  - обращать внимание детей на то, что качество выполнения движений на тренажере влияет на развитие силы мышц.  - напомнить, что такое вестибулярный аппарат, и на каких тренажерах он лучше всего развивается.  - на кругу – здоровья упражнения делать сидя на ягодицах, приподняв ноги и отталкиваясь руками – полный оборот влево (вправо) | Ходьба врассыпную, легкий бег, боковой галоп правым и ле­вым боком.  Д/упр «Шарик» | | | | **Работа на тренажерах**  **П\игра «**У медведя во бору» | | Игра м/п. «Добрые слова» |
| Игра «Полоса препятствий»  Дыхательные  упражнения (стоя, ладонь на животе, вдох -  живот вы­пятить вперёд, за­держка дыхания, выдох через плот­но сжатые зубы с произнесением звука (с). | | | | **Работа на тренажерах**  **П/игра** со словами «Медведь**»** | | Игра м/п  «Ручейки и озера» |
| **Март** | - поставить цель, что скоро будем проверять силу и узнаем, на сколько стали сильнее.  - ввести на «круге здоровья». Упражнение «скрутка» в положении стоя, держась за руки физруководителя. Объяснить его влияние на оздоровление позвоночника в области поясницы.  - беседа с детьми на тему «Если ты ушиб колено…, то как снять боль и синяк быстрее пройдет» (капуста, подорожник). | Ходьба на носках руки вверх, на пятках, в полуприседе, со сменой положения рук, с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок в колонне по одному .Обычная ходьба, бег спиной вперед, легкий бег. | **Работа на тренажерах**  П/игра «Пожарные на учении»  Д/ упр «Ле­чебные звуки»(де­ти кладут ладонь на шею и тянут звук [з], кладут ладонь на грудь и негромко произносят звук [ж | | | | | Игра-эстафета «Передача мяча над головой» |
| Игра «Полоса препятствий»  Д/упр «Паравозик» | **Работа на тренажерах**  **П/игра «**Зайцы и волк» | | | | | Хороводная игра «Карусель» |
| **Апрель** | - развивать разные группы мышц, выносливость, гибкость, ловкость.  - поддерживать уверенность в себе, самостоятельность.  - воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью.  Приучать убирать зал после окончания занятия по просьбе физрука. | Ходьба и бег по кругу в колонне по одному;  ходьба па­рами, в ко­лонне по одному, с разворо­том в про­тивопо­ложную сторону по сигналу инструкто­ра; бег врассып­ную. | **Работа на тренажерах**  П/игра «Охотники и зайцы»  Д/упр» «Часики» | | | | | Игровое упражнение «Ах ладошки ,вы ладошки»  (упражнение для осанки) |
| Ходьба па­рами, в ко­лонне по одному, с разворо­том в про­тивопо­ложную сторону по сигналу инструкто­ра; бег врассып­ную. | **П/игра «**Попади в обруч»  (бросанием и ловля мяча)  Д/упр «Жук» | | | | | Игра упражнение  «Донеси - не урони» |
| **Май** | - объяснить детям, что такое тренирующая нагрузка, что означает перегрузка.  - учить контролировать свой организм и регулировать нагрузку.  - развивать аэробные возможности организма детей, меняя нагрузку.  - для восстановления пульса, после нагрузки, ввести упражнения на дыхание (шея) под музыку.  - повышать выносливость детского организма, используя разные тренажеры и чередуя их по силе нагрузки.  прививать интерес к ЗОЖ и физкультуре. | Ходьба и бег по кругу (с мячом), врассып­ную; ходь­ба на нос­ках, на пят­ках, с од­ной сторо­ны зала на другую, с приседа­нием, бег оздоровительный. | **Работа на тренажерах**  П/игра «У медведя во бору» | | | | | Упражнения для профилактики плоскостопия  (ходим боком по канату) |
| Упражнения с гантелями в строю.  Бег с преодолением препятствий.  Д/упр «Шагом марш» | **Работа на тренажерах**  **П/игра «**Школа мяча»  (Отбивание мяча на месте, катание мяча в ворота, ) | | | | | Игра м/п  «Слушай сигнал» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Старший дошкольный возраст (5-6лет)** | **1-часть**  **разминка** | | | **2-часть**  **основная** | | | **3-часть**  **заключительная** |
| **Сентябрь** | -оказывать тренирующее воздействие на организм детей, используя различные виды тренажеров.  - развивать аэробные возможности организма, увеличивая физическую работоспособность и выносливость.  - объяснять назначение каждого тренажера, – на какие мышцы он воздействует.  - ввести «круг здоровья», показав и объяснив его назначение – упражнение, стоя (вращение вправо – влево - пол оборота). | Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, | | | **Работа на тренажерах**  П/игра «Удочка»  Д/ гимнастика «Каша кипит» «Волшебные звуки» | | | Упражнения для глаз «Солнышко»  Точечный массаж. |
| Бег до 1 мин с высоким подниманием колен, проверка осанки, ходьба разных темпах. | | | **Работа на тренажерах**  Игра соревнования  «Кто быстрее до флажка»  (с мячом зажатым между коленями) | | | Точечный самомассаж тела. |
| **Октябрь** | - следить за «хватом» кистей рук на тренажерах, объясняя технику безопасности и назначение большого пальца рук.  - доставить детям эмоциональную и физическую радость от работы на тренажерах.  - развивать силу мышц и желание стать здоровым и сильным.  - на круге здоровья вращение стоя на коленях  , спросить – «Сколько упражнений мы уже умеем делать?» | Ходьба на носках, руки на поясе; на пятках, руки за головой; в по­луприседе, «крабики» (сидя на полу, ноги со­гнуты в коленях, руки по бокам на полу, при­подняться животом вверх и  передвигаться вперёд), «обезьянки», | | | **Работа на тренажерах**  П/игра  «Перелет птиц» | | | Д/ гимнастика «Ветер» «Рубка дров»  «Кач-кач» |
| Ходьба с разведением носков врозь, обычная ходьба; бег змейкой. | | | **Работа на тренажерах**  **П/игра** «Мяч водящему» | | | Релаксация  «Тишина» |
| **Ноябрь** | учить детей вести счет числа упражнений на тренажере «штангист» до 15, командуя переходом по кругу.  - обращать внимание детей на то, что качество выполнения движений на тренажере влияет на развитие силы мышц.  - напомнить, что такое вестибулярный аппарат, и на каких тренажерах он лучше всего развивается.  - на кругу – здоровья упражнения делать сидя на ягодицах, приподняв ноги и отталкиваясь руками – полный оборот влево (вправо). | Ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба парами, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, | | | **Работа на тренажерах**  П/игра «Ловишки с лентами»  Д/ гимнастика «Шарик»«Ветер»«Буратино» | | | Игра м/п «Запомни движение» |
| Ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур. | | | **Работа на тренажерах**  **П/игра «**Мы веселые ребята»  Д/упражнение «Насос» «Маятник» | | | Хороводная игра «Ручеек» |
| **Декабрь** | - создание условий, способствующих удовлетворению естественной потребности детей в движении, развитии физических возможностей.  - осуществлять в ходе занятия дифференцированный подход к детям с учетом состояния здоровья и уровня их физического развития.  - активизировать познавательную деятельность детей (какие мышцы работают и развиваются на данном тренажере).  - способствовать формированию у детей нравственно – волевых качеств. | Бег и ходьба между предметами, бег *(1,5 минуты)* проверка осанки, по кругу с поворотом в другую, сторону, на сигнал «сделать фигуру, ходьба с дых упражнениями. | | | | **Работа на тренажерах**  П/игра «Охотники и утки»  Д/ упр(сделать вдох,на выдохе произнести звук «м-м-м» постукивая пальцами крыльям носа «Б.Толкачева» | Пальчиковая гимнастика «Мастера» | |
| Бег и ходьба между предметами, бег *(1,5 минуты)* проверка осанки, по кругу с поворотом в другую, сторону, на сигнал «сделать фигуру, ходьба с дых упражнениями. | | | | **Работа на тренажерах**  **П/игра «**Ловишка с мячом» | Пальчиковая гимнастика «Мастера» | |
| **Январь** | - показать на примере одного из детей, что на беговой дорожке чередуется ходьба и бег (гуляю – собака испугала, что придумают дети).  Учить четко выполнять движения рук и ног, считая.  - на «круге здоровья» ввести вращение вправо – влево, стоя одной ногой на диске, другой отталкиваться от пола.  - на примере одного из детей показать новое упражнение с мячом лежа на нем поднимая голову и одну руку с прогибом назад. | Ходьба в полуприседе, широким шагом. «Гусиным шагом» «Котики (средние четвереньки на ладонях и коленях),ходьба «Обезьянки») бег змейкой. | | | | **Работа на тренажерах**  П\игра «Хитрая лиса»  Д/упр «ветер» «Буратино» | Игра м/п «Совушка» | |
| Игра соревнование  «Чье звено быстрее  построится ?» | | | | **Работа на тренажерах**  **Бег в** парах(на скорость)  Эстафета «Восьмёрка»  (пролезание в обруч) | Массаж стоп  « с мячом» | |
| **Февраль** | - развивать разные группы мышц, выносливость, гибкость, ловкость.  - поддерживать уверенность в себе, самостоятельность.  - воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью.  - ввести мяч для выполнения упражнения – прогиб с подъемом рук (развивать ритмичность движения, устойчивое внимание).  - на примере одного их детей показать, как движутся ноги, за счет чего? Объяснить схему действия тазобедренного сустава и важность движения «Движение - это жизнь».  Приучать убирать зал после окончания занятия по просьбе физрука. | Подскоки, Боковой галоп правым, левым боком, Быстрый бег, легкий бег, бег змейкой, бег с сильным захлестыванием ног назад. | | | **Работа на тренажерах**  П/игра «Встречные перебежки»  Д/упр «Вертолет» «Насос» | | | Упражнения для профилактики плоскостопия с мячом. |
| Ходьба с выполнением заданий (с гимн палкой)  Бег с преодолением препятствий.  Ходьба с перешагиванием палок. | | | **Работа на тренажерах**  П/игра «Встречные перебежки» | | | Упражнения для профилактики плоскостопия с  канатом. |
| **Март** | доставить детям эмоциональную и физическую радость.  - тренировать организм ребенка, используя разные виды тренажеров.  - развивая аэробные возможности организма, увеличить физическую работоспособность и выносливость.  - оказывать тренирующее воздействие на организм детей, используя разные виды тренажеров.  - учить знать свое тело, какие мышцы развивает тот или иной тренажер.  - воспитывать внутреннюю потребность в ЗОЖ. | Ходьба на носках руки вверх, на пятках, в полуприседе, со сменой положения рук, с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок в колонне по одному. | | | **Работа на тренажерах**  П/игра «Пожарные на учении»  Д/ упр «Ле­чебные звуки»(де­ти кладут ладонь на шею и тянут звук [з], кладут ладонь на грудь и негромко произносят звук [ж | | | Игра-эстафета «Передача мяча над головой |
| Обычная ходьба, подскоки,  бег спиной вперед, легкий бег. | | | **Работа на тренажерах**  **П/игра «**Ловишки»  Д/ упр «Ле­чебные звуки» | | | Игра м/п  «Узнай по голосу» |
| **Апрель** | - ввести новый тренажер «растяни пружину», тренирующий мышцы рук, ног и спины.  - хвалить детей за новые элементы, придуманные ими при выполнении упражнений на каком – либо тренажере.  - поднимать статус ребенка, отмечая четкость выполнения движений на определенном тренажере.  1. на батуте прыгать только на середине. Почему?  2. на беговой дорожке чередовать ходьбу и бег. Почему?  3.дыхание через нос выдох через рот (почему? | Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагивая. через шнуры, бег до 1 мин. в среднем, темпе, ходьба и бег между предметами. | | | **Работа на тренажерах**  П/игра «Горелки»  Д/ упражнения «Нюхаем цвето­чек» (вдох через нос, выдох через рот) | | | Релаксация «Космическое путешествие» |
| Ходьба парами, бег парами,  Ходьба змейкой, Бег с преодолением препятствий. | | | **Работа на тренажерах**  **Эстафета «Парами»**  Д/ упражнения «Нюхаем цвето­чек» (вдох через нос, выдох через рот) | | | Игра «Кто дальше бросит?»  (метание в даль) |
| **Май** | - объяснить детям, что такое тренирующая нагрузка, что означает перегрузка.  - учить контролировать свой организм и регулировать нагрузку.  - развивать аэробные возможности организма детей, меняя нагрузку.  - для восстановления пульса, после нагрузки, ввести упражнения на дыхание под музыку.  - повышать выносливость детского организма, используя разные тренажеры и чередуя их по силе нагрузки.  прививать интерес к ЗОЖ и физкультуре. | Ходьба и бег пара­ми; перестроение в колонну по од­ному в движении, с разворотом в про­тивоположную сторону; обычная ходьба; бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения. | | | **Работа на тренажерах**  П/игра «Ловкие футболисты»  Д/упр «Оду­ванчик» (вдох через нос, задержка ды­хания, озвученный выдох: «А-ах!) «Свеча» | | | Самомассаж тела «Дождик» |
| Ходьба в полуприседе, с высоким подниманием ног, прямой галоп.  Д/упр «Штангист» | | | **Работа на тренажерах**  **Игра эстафета «**Посадка картофеля» | | | Релаксация «Шепот волны» |
|  | **Старший дошкольный возраст (6-7 лет)** | **1-часть**  **разминка** | | **2-часть**  **основная** | | | | **3-часть**  **заключительная** |
| **Сентябрь** | осуществлять индивидуальный дифференцированный подход к детям, учитывая состояние здоровья детей и их физическую подготовленность.  - учить детей самостоятельно регулировать физическую нагрузку на разных тренажерах, не допуская перегрузки.  - добиваться четкого выполнения упражнений на тренажерах, не сбиваясь с ритма.  - закрепить понятия( сердца ритм, пульс и их «прослушивание» рукой и пальцами)  - одобрять творчество детей в придумывании новых упражнений на:( круге здоровья, на батуте, на мяче) | Ходьба и бег с различным положением рук; с четким поворотом на углах; бег (до 60 с.), | | **Работа на тренажерах**  Игра-эстафета «Кто быстрее к флажку.  Д/упр «Ветер» «Мельница» | | | | Игровое/упр «Донеси не урони»  (профилактика сколиоза) |
| Боковой галоп вправо и влево, ходьба спиной вперед. | | **Работа на тренажерах**  Игра-эстафета  «Кто быстрее к флажку»  Перетягивание каната-соревнования | | | | Музыкотерапия |
| **Октябрь** | - воспитывать стремление к самоконтролю, желание тренировать свое тело.  - учить понимать назначение каждого тренажера для развития определенных групп мышц.  - развивать ритмичность при выполнении движений, что содействует хорошей работе сердца и легких. | Ходьба на носках, руки в стороны, на внешней сто­роны стопы, на пятках, спиной вперёд, семеня­щим, широким шагом, | | **Работа на тренажерах**  П./игра «Охотники и утки»  Д/упр «Свеча» Кач-кач» «Трава» | | | | Игра м/п  «Не задень» |
| Ходьба в полу­приседе, «Муравь­ишки», «Крабики», «Слоники» (высокие четве­реньки) быстрый бег.Д/упр «Дует ветерок» | | **Работа на тренажерах**  **Игра-эстафета**  **«**Таксисты» | | | | Игра м/п «Угадай у кого мяч» |
| **Ноябрь** | - Ввести новый тренажер «обруч», рассмотреть его качества и освоить с детьми вращение – учить координировать работу рук и таза.  - отмечать особо отличившихся детей, которые:  - четко провели тренировку на всех видах тренажеров  - смогли вращать обруч не менее 5 раз.  - распределять обязанности по подготовке оборудования и его уборке.  - закреплять математические понятия – столько – столько, поровну, считая детей и сопоставляя их количество с поставленными тренажерами. | Ходьба с выполнением заданий. Легкий бег змейкой с сильным захлестыванием ног назад с выбрасыванием прямых ног вперед. | | **Работа на тренажерах**  П/игра «Мышеловка»  Д/упр «Вертолет» «Великаны и гномы» | | | | Игра м/п «Придумай фигуру» |
| Ходьба разными способами,легкий бег с высоким подниманием колен  по кругу,между предметами.  Д/упр «Комарик» «Ворона» | | **Работа на тренажерах**  П/игра «Стоп» (с мячом)  **«**Хитрая лиса»  **Д/упр «**Вырасти большой» | | | | Комплекс №9  (обручем)  для профилактики плоскостопия) |
| **Декабрь** | - закрепить математические понятия: столько – столько, поровну, считая детей и тренажеры.  - продолжить освоение работы рук и туловища на обруче, вращая его ритмично.  - отметить старающихся детей, поднимая их статус и желание заниматься.  - обратить внимание детей на то, что баловство может привести к несчастью (рассмотреть возможные варианты травм на тренажерах при неправильном их использовании | Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; Ходьба «Улитка» ходьба в 2 круга во встречном направлении; бег со средней скоростью (1 ,5 мин.) | | **Работа на тренажерах**  П/игра «Встречные перебежки»  Д/упр «Цветок» «Одуванчик» | | | | Игра «Второй лишний» |
| Ходьба по тропе здоровья (профилактика плоскостопия)Боковой галоп, быстрый бег. | | **Работа на тренажерах**  **Игра-эстафета**  **«**Быстро возьми ,быстро положи»  «Пингвины» | | | | Игр/упр  «Передача мяча боком стопами» |
| **Январь** | - начать разминку со спортзала под руководством тренера- ребенка, развивая самостоятельность, решительность, умение лидировать.  - закреплять навыки, полученные на занятиях по физкультуре.  - предложить детям новое упражнение «уголок». | Ходьба на носках; на пятках; в полу­приседе; с поста­новкой одной ноги на пятку, другой на носок; «крабики»; «слоники»  Бег. | **Работа на тренажерах**  П/игра «Два Мороза»  Д/упр «Снежинки» «Самолет» | | | | | Релаксация  « Молчок» |
| Прыжки на правой и левой ноге; бег спиной вперёд.  Ходьба с выпадами. | **Работа на тренажерах**  **Игра «**Загони льдинку»  (хоккей)  «Мороз, льдинки, ветер» | | | | | Игра м/п «Снайперы» |
| **Февраль** | -озадачить детей вопросом, что дает им разминка перед тренировкой- учить осознанно относиться к своему телу.  - ввести в тренажерном зале в тренировочный круг скамью, коврик и гантели, дав детям новый стимул для творчества.  - продолжить работу над самоконтролем детей во время тренировки, задавая ритм, соответствующий своим возможностям. | Ходьба в колонне по одному  Приставными шагами вправо, влево, Ходьба в полуприседе ,бег змейкой. | **Работа на тренажерах**  П/игра «Белые медведи»  Д/упр «Часики» «Дровосек» | | | | | Профилактика плоскостопия по тропе здоровья |
| Ходьба между предметами,  врассыпную, подскоки, прямой галоп. | **Работа на тренажерах**  Д/упр «Часики» «Дровосек»  Игровое упр «Ловкий хоккеист» (введение шайбы клюшкой» | | | | | «Полетел Самолет»  (освоение глубокого дыхания»  (игры которые лечат) |
| **Март** | показать в действии разнообразие палок, которые могут тренировать мышцы и укреплять тело.  - доставить радость от выполнения новых упражнений.  - развивать волю и выносливость.  - прививать любовь к спорту. | Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура»; с изменением направления; между предметами; врассыпную; бег в умеренном темпе до 1 мин; ходьба по канату боком приставным шагом. | **Работа на тренажерах**  П/Игра «Охотники и звери»  Д/упр «Буратино» «Мороз» «Свеча» | | | | | Массаж стоп. |
| Разминка (с гимн палками) с разными положениями рук.  Прямой галоп «Лошадки» | **Работа на тренажерах**  Эстафета «мяч водящему»  Д/упр «Буратино» «Мороз» «Свеча» | | | | | Упражнения для стоп (с палкой) |
| **Апрель** | - расширять представления детей об обруче (размер, материал, назначение)  - вызывать интерес к этому спортивному снаряду и желание использовать его дома для оздоравливания семьи.  - развивать логическое мышление, быстроту реакции, усердие в достижении поставленной цели. | Ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонне по одному;  Бег с перешагиванием через шнуры; | **Работа на тренажерах**  П/игра «Горелки»  «Медведь и пчелы»  Д/упр «Травушка колышется» «Хлопушка», | | | | | Игра м/п «Запрещённое движение» |
| Ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонне по одному;  Бег с перешагиванием через шнуры; | **Работа на тренажерах**  П/игра «Ракета»  Д/упр «Глубокое дыхание» «Хлопушка», | | | | | Игр/упр «Пройди не задень» |
| **Май** | -спросить детей, как они понимают слова «нагрузка» и «перегрузка».  - учить контролировать свою нагрузку по организму – сердце часто бьется, устал.  - развивать аэробные возможности организма детей, меняя нагрузку.  - для восстановления пульса после тренировки провести упражнения на дыхание.  - на мяче предложить перекат и подумать, чем он полезен.  - прививать интерес к ЗОЖ и физкультуре.  - Учить находить «пульс» у себя и предложить найти его у родителей. | Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках; спиной вперёд; в полупри­седе; «крабики»; скрестным шагом вперёд; «слоники»; прыж­ки на левой и пра­вой ноге; лёгкий бег. | **Работа на тренажерах**  **П/игра «**Гуси –лебеди»  Д/упр «Качели», «Часики» «Подуем на листочки», «Свеча» | | | | | Школа мяча. |
| Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках; спиной вперёд; в полупри­седе; «крабики»; скрестным шагом вперёд;  Челночный бег(10+3) | **Работа на тренажерах**  **П/игра «**Охотники и утки»  «Кольцеброс»  Д/упр «Качели», «Часики» «Подуем на листочки», «Свеча» | | | | | Коррекционное упражнение  «Гусеница»  «Покачай малышку» |

**Литература для педагогов:**

1. М.А. Рунова «Использование тренажеров в детском саду», 2003г.

2. О.Козырева, А. Капустина «Тренажеры по средам» - ж.«Обруч», 2008г.

3. О. Павших «Правильные скамейки» - ж.«Обруч», 2007г.

4. М.А. Рунова «Тренажер – мой друг» - ж.«Дошкольное воспитание», 2008г.

5. Л. Жукова, Ю. Шершнева «Занятия с тренажерами»