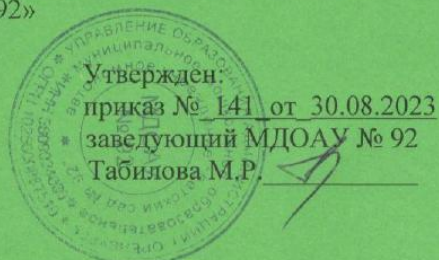


Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение  
«Детский сад № 92»

Принят:  
общим собранием  
работников МДОАУ № 92  
протокол № 3  
от 30.08.2023



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Островок тренажеров»  
возраст детей 4-7 лет  
срок реализации 2 года**

Автор-составитель:  
Бессчетнова Елена Игоревна  
инструктор по физической культуре

г. Оренбург, 2023

## ПАСПОРТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование учреждения:</b>	Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение «Детский сад № 92» г. Оренбург.
<b>Юридический и фактический адрес</b>	г. Оренбург ул. Театральная, 29
<b>Режим работы ДОУ</b>	12 часовой
<b>Контингент детей</b>	4-7 лет
<b>Наименование программы:</b>	«Островок тренажеров»
<b>Основные разработчики программы:</b>	Воспитатель Бессчетнова Е.И. зам. зав. по ВО и МР Чернова Н.Н.
<b>Цель Программы</b>	формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, через систему занятий на тренажерах
<b>Основные задачи Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки в процессе занятий на тренажерах;</li> <li>• укрепить мышечный тонус ребёнка путём двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;</li> <li>• способствовать овладению детьми системой практических умений и навыков занятий на тренажерах, обеспечивающих совершенствование психофизических способностей и самоопределению в физической культуре;</li> <li>• научить детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами.</li> </ul>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>1.Целевой раздел. ....</b>	<b>3</b>
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи реализации программы.....	3
1.3. Принципы формирования программы .....	4
1.4.Учет возрастных и индивидуальных особенностей развития детей...	4
1.5. Планируемые результаты освоения программы.....	8
<b>II. Содержательный раздел.....</b>	<b>10</b>
2.1.Методика проведения занятий с тренажерами.....	10
2.2. Структура занятия по обучению работы на тренажерах.....	12
2.3. Этапы ознакомления дошкольников с тренажерами.....	12
2.4.Перспективное планирование.....	13
<b>III. Организационный раздел.....</b>	<b>45</b>
3.1. Условия и формы реализации программы.....	45
3.2.Расписание занятий.....	46
3.3.Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	46

Тренажёр тебе поможет:  
И красоту твою умножит,  
И здоровье укрепит  
Словно Доктор Айболит.

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы - являются занятия с использованием тренажеров.

Применение в работе с детьми простейших тренажеров – закономерный этап совершенствования системы использования различных предметно-ограничителей с целью коррекции выполнения движений, дифференцирования мышечных ощущений. Тренажерные устройства привлекательны также тем, что в значительной степени способствуют всестороннему развитию ребенка: повышают интерес к физическим упражнениям, активизируют познавательную деятельность дошкольника, побуждают детское творчество, развивают интеллект, формируют организованность, умение бережно обращаться с учебными пособиями. Особенно полезно использовать тренажеры в физическом воспитании дошкольников, когда дети осваивают наиболее сложные двигательные действия: прыжки в длину и высоту с разбега, лазанье по лестнице разноименным способом и другие движения.

Основные задачи - развитие психофизических качеств: силы, выносливости, быстроты; укрепления мышц и поддержанию общего тонуса организма; воспитание выдержки, организованность и самостоятельность; поддержка интереса к физической культуре, привитие стиля здорового образа жизни.

Упражнения на детских тренажерах совершенствуют координацию движений, укрепляют суставный аппарат, улучшается гибкость позвоночника, развивается грудная клетка, совершенствуется осанка, улучшается крово - и лимфообращение, укрепляются сосуды сердца и мозга.

### **1.2. Цель и задачи Программы**

**Цель** программы -формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, через систему занятий на тренажерах

**Задачи программы:**

- обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки в процессе занятий на тренажерах;

- укрепить мышечный тонус ребёнка путём двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;

- способствовать овладению детьми системой практических умений и навыков занятий на тренажерах, обеспечивающих совершенствование психофизических способностей и самоопределению в физической культуре;
- научить детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами.

### **1.3. Принципы формирования Программы**

Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их поведения;
- принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- принцип умеренности – продолжительность занятий. В сочетании дробной физической нагрузкой;
- принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

#### Основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

### **1.4. Учет возрастных и индивидуальных особенностей развития детей дошкольного возраста.**

Программа «Островок тренажеров», ориентирована на детей от 4 до 7 лет. Программа учитывает возрастные особенности усвоения программного материала дошкольниками:

#### **4-5 лет:**

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

последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики.

Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды, нанизывает бусины средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

### **5-6 лет**

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные). К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук.

К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлексы — рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы — реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры.

### **6-7 лет**

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени — это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-8 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще невелики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);

- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;
- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м; ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок и др. удобной рукой на 5-8 м;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

Двигательная активность оказывает влияние и на формирование психофизиологического статуса ребенка. Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка, двигательная активность стимулирует перцептивные, мнемические и интеллектуальные процессы, ритмические движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы. Дети, имеющие большой объём двигательной активности в режиме дня характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравнивается, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) является учет их возрастных особенностей.

### **Индивидуальные особенности развития детей**

Занятия по программе «Островок тренажеров», посещают дети с разным уровнем физического развития. В процессе физического воспитания дошкольника необходимо создать такие условия для развития, в которых его возможности раскроются полностью.

Индивидуальный подход в физическом воспитании дошкольников учитывает разные стороны его развития и включает в себя комплекс методов и приемов работы, направленных на установление взаимосвязи между содержанием двигательных заданий и индивидуальными особенностями детей. Индивидуальная работа направлена на дополнительное обучение детей, отстающих в усвоении программного материала, активизацию малоподвижных и улучшению физической подготовки ослабленных дошкольников. Индивидуальные занятия и работа организуются во всех возрастных группах на общих дидактических принципах.

**4-5 лет:** дети данного возраста могут испытывать трудности при выполнении заданий на координацию. В работе с такими детьми педагог



использует игровые упражнения на развитие координации, четкости движений, ловкости. Для решения данной задачи педагогом могут быть использованы разнообразные игры с мячом (ловля и бросание).

У детей в этом возрасте недостаточно развита мускулатура рук. При организации работы, планировании упражнений и комплексов, педагог учитывает эту особенность. В комплексы ОРУ могут быть включены упражнения на развитие мышц руки, используются гантели или мешочки для утяжеления веса рук.

**5-6 лет:** в этом возрасте у детей могут возникнуть трудности при выполнении прыжков в длину или с места. У детей ещё недостаточно сформировано умение правильно отталкиваться и приземляться, сохранять равновесие при приземлении. При обучении прыжкам необходимо объяснить технику выполнения детям, наглядно показать ее на своем примере. Выстраивая работу с такими детьми, педагог использует упражнения с применением прыжков. Выполнение упражнения необходимо контролировать, отмечать правильность выполнения детьми, либо вносить коррективы.

У детей старшего возраста часто возникают проблемы с формированием и сохранением правильной осанки. Выполняя общеразвивающие упражнения педагогу нужно обращать внимание на осанку детей, вводить большее количество упражнений на формирование и сохранение правильной осанки, ввести комплекс упражнений на расслабление и напряжение мышц спины, фиксирование их в правильном положении.

**6-7 лет:** занятия по программе сопровождаются подвижной музыкой, которая предполагает определенный ритм при выполнении упражнений. Некоторые дети не способны подстраиваться под ритм музыки и выполнять движения в определенном темпе, что мешает им правильно встроить дыхание. Для того, чтобы научить ребенка работать в определенном темпе педагог на протяжении всего упражнения продолжает словесный счет. Со временем можно перейти на хлопки, до тех пор, пока ребенок не научится сам распознавать и подстраиваться под определенный темп выполнения упражнения.

Данный возраст может предполагать наличие у детей трудностей с выполнением упражнений на равновесие. Организуя работу с такими детьми, педагог уделяет особое внимание игровым упражнениям на развитие равновесия, применяя ходьбу по узким дорожкам, ходьбу с мешочком на голове. Дети продолжают упражняться в статистическом и динамическом равновесии.

## **1.5. Планируемые результаты освоения программы «Островок тренажеров»**

### **4-5 лет:**

- умеет использовать тренажеры по назначению;

- ребенок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;

- знает приемы страховки при работе с тренажерами;

- умеет использовать тренажер по указанию инструктора;

- у ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности;

- проявляет интерес к занятиям физической культурой.

#### **5-6 лет:**

- ребенок способен управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;

- умеет сдерживаться, проявляет терпение и настойчивость;

- соблюдает правила поведения в спортивных играх, в повседневной жизни;

- проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;

- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности;

- развиты координация, ловкость, быстрота, гибкость, сила, общая выносливость;

- у ребенка сформированы двигательные умения и навыки, необходимые для занятий на детских тренажерах.

#### **6-7 лет**

- ребенок способен управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;

- умеет сдерживаться, проявляет терпение и настойчивость;

- соблюдает правила поведения в спортивных играх, в повседневной жизни;

- умеет самостоятельно организовывать подвижные и спортивные игры;

- умеет использовать тренажер по назначению, без помощи инструктора;

- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, физическом совершенствовании;

- развиты физические качества такие как, координация, ловкость, быстрота, гибкость, сила, общая выносливость;

- у ребенка сформированы двигательные умения и навыки, необходимые для занятий на детских тренажерах;

- ребенок владеет приемами страховки при работе с тренажерами.

- владеет комплексом практических умений и навыков занятий на тренажерах;

- сформировано положительное отношение к физической культуре, как способа укрепления здоровья и желания достигать поставленных целей.

## **II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Методика проведения занятий с тренажерами**

Занятия с простейшими тренажерами состоит из трех частей:

Первая часть – разминка. Включает ходьбу в разном темпе, легкий непрерывный бег (1 -1,5 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 (в соответствии с возрастом). Дозировка физической нагрузки подбирается с учетом функциональных возможностей детей. Разминка направлена на психологическую и физиологическую подготовку.

Основная часть – 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.

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

После выполнения комплекса упражнений с простейшими тренажерами даются упражнения в основных видах движений и одно игровое, подобранное с учетом уровня двигательной активности детей.

Третья, заключительная часть занятия 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.

**4-5 лет:** содержание занятий с детьми данного возраста начинается со знакомства с тренажерами, тренажерным залом. Упражнения на тренажерах вводятся в процесс занятия постепенно, начиная с облегченного варианта и периодически усложняя задание. Занятие начинается с разминки, которая направлена на физиологическую подготовку организма к выполнению физических упражнений. Далее дети приступают к комплексу общеразвивающих упражнений на тренажерах, которые требуют силы, ловкости, выносливости, быстроты действий. Для работы с детьми данного возраста педагог при обучении упражнениям на тренажерах использует показ с объяснением инструкции выполнения. Процесс выполнения упражнений на тренажере полностью сопровождается педагогом, если необходимо корректируется. В возрасте 4-5 лет занятия направлены на формирование у детей умения использовать тренажеры по назначению, по указанию инструктора. Дошкольники учатся выполнять простые упражнения на разнообразных тренажерах: батут, беговая дорожка, велотренажер, силовой тренажер. На каждом последующем занятии дети осваивают технику выполнения упражнений на новом тренажере. При работе с тренажерами педагог параллельно обучает детей приемам страховки при работе с тренажерами. Каждое занятие целесообразно заканчивать играми малой подвижности, направленными на снятие мышечного напряжения и расслабление.

**5-6 лет:** в данном возрасте содержание работы с дошкольниками пополняется и усложняется. Так как дети в этом возрасте уже освоили основную технику работы на тренажерах, педагог увеличивает нагрузку соответственно возрастным и индивидуальным особенностям детей, вводит новые упражнения на развитие выносливости и силы, терпения и настойчивости. В этом возрасте содержание занятий направлено на формирование физических качеств и потребности в двигательной активности, развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости. Начиная занятие, педагог проводит разминку, затем дети приступают к выполнению физических упражнений на тренажерах. При работе с детьми данного возраста педагог использует словесную инструкцию при объяснении техники выполнения упражнений. Работа детей на тренажере сопровождается словесным контролем со стороны педагога, так как у ребенка частично сформированы двигательные умения и навыки, необходимые для занятий на детских тренажерах. В этом возрасте работа с на тренажерах выполняется по методу круговой тренировки, то есть дети в течение занятия выполняют упражнения на каждом тренажере по кругу. По окончании комплекса общеразвивающих упражнений проводится малоподвижная игра, либо упражнение на расслабление мышц. Педагог

продолжает вести работу по овладению правилами поведения в спортивных играх.

**6-7 лет:** содержание занятий направлено на обучение детей использованию тренажеров по назначению, без помощи инструктора. На занятиях педагог продолжает использовать упражнения, которые способствуют развитию физических качеств - координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости, на формирование двигательных умений и навыков, необходимых для занятий на детских тренажерах. Так дети данного возраста в основном владеют комплексом практических умений и навыков занятий на тренажерах, то в работе педагог отдает предпочтение самостоятельному выполнению упражнений детьми, при необходимости сопровождая словесной инструкцией. Работа на тренажерах построена также по методу круговой тренировки. Помимо работы на тренажерах педагог вводит силовые упражнения на фитболе, либо кардиоупражнения на степе, тем самым развивая силу и выносливость. Так как дети к этому возрасту полностью осваивают технику тренировки на тренажерах, то педагог при планировании работы с детьми делает акцент на увеличении времени работы на каждом тренажере, тем самым увеличивая нагрузку. По окончании занятий педагог проводит комплекс упражнений на снятие напряжения и расслабление мышц.

## **2.2. Структура занятий по обучению тренажерам.**

### Вводная часть:

Ходьба 3-4 вида,

Бег 2-3 вида,

Дыхательные упражнения 2-3.

### Основная часть:

ОРУ

Упражнения на тренажерах,

Упражнения на спортивном комплексе,

Висы на шведской стенке.

### Заключительная часть:

Упражнения на восстановление дыхания,

Массаж стоп, массаж рук.

## **2.3. Этапы ознакомления дошкольников с тренажерами**

**1 этап**- проводится ознакомление с тренажерами, а также первоначальное разучивание упражнений с ними;

**2 этап**- упражнение на тренажере разучивается углубленно- уделяется внимание технике выполнения упражнения;

**3 этап** – закрепление навыка выполнения упражнений на тренажерах и совершенствование техники выполнения.

## 2.4. Перспективное планирование программы «Островок тренажеров»

### Группа для детей 4-5 лет

мес яц	неде ля	содержание	задачи	материал и оборудовани е
С Е Н Т Я Б Р Ь	1	Знакомство детей с тренажерами во время экскурсий в тренажерный зал. Показать тренажеры, объяснить правила пользования ими, познакомить с основами безопасности.	Познакомить детей с тренажёрами (описанием каждого конкретного тренажёра, названием, его предназначением). Также познакомить детей с положительным влиянием занятий с тренажерами на здоровье, выработать осознанное отношение к здоровью, познакомить с доступными им способами его сохранения и укрепления.	Тренажеры разного типа
	2	Знакомство детей с тренажерами – <i>Гребной, Батут с держателем, Силовой, Шагомер</i> . Показ педагогом действий на данных тренажерах. Выполнение детьми действий на данных тренажерах при помощи и поддержке педагога.	Создать целостное представление о движении на данных тренажёрах ( <i>показ и объяснение упражнения на каждом из имеющихся тренажёров.</i> ) Познакомить с техникой выполнения упражнений на определённых тренажёрах, используя метод круговой тренировки	Тренажер Гребной, батуд с держателем, силовой, шагомер, коврики по количеству детей
	3	Знакомство детей с тренажерами – <i>Беговая дорожка, Велотренажёр, Бегущая по волнам</i> Показ педагогом действий на данных тренажерах. Выполнение детьми действий на данных тренажерах при помощи и поддержке педагога.	Углублённо разучивать действия, на каждом конкретном тренажёре задачи заключаются в том, чтобы уточнить правильность выполнения действий, исправить имеющиеся ошибки и добиться правильного выполнения действия в целом.	Беговая дорожка, велотренажер, бегущая по волнам, коврики по количеству детей

	4 Н Е Д Е Л Я	Проведение диагностики	Выявить исходный уровень физической подготовки детей	Набивные мячи, линейка
О К Т Я Б Р Ь	1 Н Е Д Е Л Я	Ходьба на носках, пятках, на наружных сводах стопы. Прыжки на двух ногах через бруски ОРУ Прыжки на <i>батуде</i> . Подвижная игра «Я ведущий» Игра малой подвижности «Фигуры» Релаксация «Варвара»	Учить соблюдать технику безопасности во время выполнения упражнений Развивать при работе на тренажерах разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; воспитывать чувство ответственности за свое здоровье.	Бруски, батуд, коврики по количеству детей
	2 Н Е Д Е Л Я	Ходьба с высоким подниманием бедра. Дыхательное упражнение. ОРУ с гимнастической палкой Работа на <i>велотренажере</i> Подвижная игра «Найди свой цвет» Игра малой подвижности «Затейники»	Расширять представления о многообразии физических упражнений на тренажерах; учить регулировать Двигательную Активность, чередуя интенсивные движения и отдых; развивать нравственно-волевые качества: смелость, решительность.	Гимнастические палки, велотренажер, коврики по количеству детей
	3 Н Е Д Е Л Я	Ходьба мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (вправо/влево). Дыхательное упражнение «Паровозик» Работа на тренажере <i>Гребной</i> Эстафета с обручами. Медленный бег. Ходьба.	Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий; формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений.; побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на	Обручи, тренажер гребной, коврики по количеству детей

		Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»	тренажерах.	
	4 Н Е Д Е Л Я	Ходьба с перешагиванием через предметы (35-40 см). Дыхательное упражнение «Пловец кролем» ОРУ с гантелями Работа на тренажере <i>Беговая дорожка</i> Подвижная игра «Хрюкай, свинка, хрюкай» Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»	Формировать у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий.	Гантели, тренажер беговая дорожка, коврики по количеству детей
Н О Я Б Р Ь	1 Н Е Д Е Л Я	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Дыхательное упражнение «Заблудился», ОРУ Работа на тренажере <i>Силовой</i> Подвижная игра «Вороны и гнёзда». Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки.	Дать представление о том, что возможности и желания не всегда совпадают. Учить соблюдать технику безопасности во время выполнения упражнений Развивать при работе на тренажерах разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость, ловкость;	Тренажер силовой, коврики по количеству детей
	2 Н Е Д Е Л Я	Игра малой подвижности Игра «Совушка». Дыхательное упражнение на восстановление дыхания ОРУ с маленькими мячами Работа на тренажере <i>Бегущая по волнам</i> Подвижная игра «Найди свой цвет» Ходьба по залу.	Формировать представление о границах физических возможностей, умение оценивать ситуацию по принципу «опасно – безопасно» Расширять представления о многообразии физических упражнений на тренажерах;	Мячи маленькие на каждого ребенка, тренажер бегущая по волнам, фитболы, коврики по количеству детей
	3 Н Е Д Е	Ходьба с остановкой по сигналу, между предметами. Дыхательное упражнение. ОРУ с кубиками	Продолжать формировать представление о границах своих возможностей (в прыжках в длину, высоту), умение оценивать ситуации	Кубики по количеству детей, тренажер шагомер,



	Л Я	Работа на тренажере <i>Шагомер</i> Подвижная игра «Зайцы и медведь» Ходьба по залу. Упражнения на расслабление.	формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений	коврики по количеству детей
	4 Н Е Д Е Л Я	Пешеходная прогулка. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей» ОРУ с гимнастической палкой Работа на тренажёрах: <i>беговой дорожке и на батуде.</i> Подвижная игра «Карусель» Подвижная игра «Ловишка с ленточками» Ходьба по залу. Лёгкий бег.	Формировать способность прогнозировать результаты действия других людей и оценивать их возможности, безопасности совершения определенных действий. Развивать при работе на тренажерах разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость, ловкость;	Гимнастические палки по количеству детей, ленточки, тренажеры беговая дорожка и батуд, коврики по количеству детей
Д Е К А Б Р Ь	1 Н Е Д Е Л Я	Разновидности ходьбы и бега Прыжки через шнур на двух ногах вправо- влево. Дыхательное упражнение. Работа на тренажерах <i>батуде, беговой дорожке,</i> по методу круговой Подвижная игра «Меняемся местами» Ходьба в рассыпную по залу между кеглями. Упражнение в расслаблении мышц	Формировать правильную осанку; Развивать внимание, координацию движений. Развивать при работе на тренажерах разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; воспитывать чувство ответственности за свое здоровье.	Шнуры, тренажеры батуд, беговая дорожка, коврики по количеству детей
	2 Н Е Д Е Л Я	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик» Работа на тренажерах: <i>гребля, велотренажёр, бегущая по волнам, беговая дорожка,</i> по методу	Закрепление навыков правильной осанки. Расширять представления о многообразии физических упражнений на тренажерах; учить регулировать Двигательную Активность, чередуя интенсивные	Мячи, тренажеры гребля, велотренажер, бегущая по волнам, беговая дорожка,

	<p>круговой тренировки. Подвижная игра «Лиса в курятнике» Ходьба обычная. Самомассаж ног.</p>	<p>движения и отдых; развивать нравственно-волевые качества: смелость, решительность.</p>	<p>коврики по количеству детей</p>
З Н Е Д Е Л Я	<p>Ходьба и без разного типа. ОРУ с флажками Игровое упражнение «Катушка» Дыхательное упражнение. Работа на тренажерах: <i>гребля, велотренажёр, бегущая по волнам, беговая дорожка</i>, по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки» Игра-упражнение «Ходим в шляпах». Самомассаж ног</p>	<p>Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий; формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений.; побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах.</p>	<p>Флажки по количеству детей, скакалка, тренажеры гребля, велотренажер, бегущая по волнам, беговая дорожка, коврики по количеству детей</p>
4 Н Е Д Е Л Я	<p>Разновидности ходьбы и бега с соблюдением осанки. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд дыхательное упражнение. Работа на тренажерах: <i>батуд, гребля, бегущая по волнам</i> по методу круговой тренировки. Полезные упражнения для стопы «Веселые ножки» Подвижная игра «У медведя во бору» Разновидности ходьбы и бега.</p>	<p>Формировать у детей правильную походку и осанку. Научить выполнять упражнения для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы. Формировать у детей умения объективно оценивать свои физические возможности.</p>	<p>Тренажеры батуд, гребля, бегущая по волнам, коврики по количеству детей</p>

<b>Я Н В А Р Ь</b>	1	Спортивный досуг «С тренажером подружиться!» (приложение)	Развивать силовые качества разных мышечных групп. Упражняться работать по карточкам – схемам.	Тренажеры простые и сложные; мячи – «ёжики»; карточки – схемы по количеству детей.
	2	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ и задания с мячом. Дыхательное упражнение в ходьбе по залу. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Птички и кошка» Ходьба по залу в рассыпную. Вис на гимнастической стенке. Ходьба.	Развивать память, внимание, волю, воображение, развивать творческие способности. Учить соблюдать технику безопасности во время выполнения упражнений Развивать при работе на тренажерах разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость, ловкость;	Мячи, тренажеры, коврики по количеству детей
	3	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. ОРУ с лентами. Дыхательное упражнение. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Через ручеек» Игровое упражнение «Два и три»	Формировать представление о границах физических возможностей, умение оценивать ситуацию по принципу «опасно – безопасно». Развивать координацию движения . Расширять представления о многообразии физических упражнений на тренажерах.	Тренажеры разного типа, ленты, коврики по количеству детей

	4 Н Е Д Е Л Я	<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Дыхательное упражнение.</p> <p>ОРУ с кубиками</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса»</p> <p>Игровое упражнение «Жучок на спине»</p>	<p>Продолжать формировать представление о границах своих возможностей (в прыжках в длину, высоту), умение оценивать ситуации.</p> <p>Формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений.</p>	<p>Кубики на каждого ребенка, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей</p>
Ф Е В Р А Л Ь	1 Н Е Д Е Л Я	<p>Ходьба и бег разного типа.</p> <p>ОРУ с мячом</p> <p>Игровое задание «Пауки и мухи».</p> <p>Игра «Узнай по голосу»</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Кошка и мышка»</p> <p>Упражнение на снятие напряжения и усталости «Червячок»</p>	<p>Формировать способность прогнозировать результаты действия других людей и оценивать их возможности, безопасности совершения определенных действий.</p> <p>Развивать при работе на тренажерах разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость, ловкость;</p>	<p>Мячи по количеству детей, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей</p>
	2 Н Е Д Е Л Я	<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Дыхательное упражнение «Пловцы»</p> <p>Подбрасывать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч одной рукой.</p> <p>Отбивать мяч правой и левой рукой на месте; вести мяч при ходьбе.</p> <p>ОРУ с мячом</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Лошадки»</p> <p>Упражнение на расслабление.</p>	<p>Учить детей владеть мячом и техникой игры с мячом.</p> <p>Развивать при работе на тренажерах разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость, ловкость;</p>	<p>Мячи маленькие по количеству детей, мячи большие по количеству детей, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей</p>

		Игровое упражнение «Нос-пол-потолок»		
З Н Е Д Е Л Я		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Кролики» Ходьба в рассыпную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе	Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий; формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений.; побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах.	Тренажеры разного типа, фитболы, коврики по количеству детей
4 Н Е Д Е Л Я		Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с флажками Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Самолёты» Ходьба обычная. Самомассаж ног.	Формировать у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий.	Флажки, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей
М А Р Т	1 Н Е Д Е Л Я	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательные упражнения. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточками» Упражнение на снятие напряжения и усталости	Закреплять навыки выполнения всего комплекс упражнений. Повысить двигательную активность детей, используя тренажеры и нестандартное оборудование; Совершенствовать связочно-суставный аппарат.	Ленты, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей

		«Котята отправляются в путешествие»		
2 Н Е Д Е Л Я	Ходьба, бег. Дыхательное упражнение «Пловец кролем» Распределение детей по тренажерам. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару» Упражнение на снятие напряжения и усталости «Дерево».	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Учить детей использовать полученные знания и сформированные умения. Уметь самостоятельно заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь.	Тренажеры разного типа, коврики по количеству детей	
3 Н Е Д Е Л Я	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Босохождение по мешочкам с камушками Подвижная игра «Где позвонили» Игра малой подвижности «Воротца»	Закреплять навык выполнения упражнений на тренажерах. Профилактика плоскостопия. Развитие ловкости, выносливости, силы.	Мешочки с камушками, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей	
4 Н Е Д Е Л Я	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть» ОРУ с гимнастической палкой Работа на тренажерах по методу круговой	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Учить детей использовать полученные знания и сформированные умения; Уметь самостоятельно заниматься физическими упражнениями, по	Гимнастические палки по количеству детей, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей	

		тренировки. Подвижная игра «Попади мешочком в круг» Игровое упражнение «Балерина»	назначению использовать спортивный инвентарь	
А П Р Е Л Ь	1	Разновидности ходьбы и бега Дыхательное упражнение «Вырастим большими» Распределение детей по тренажерам. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Кто бросит дальше мешочек» Упражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка».	Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажерах, используя разные исходные положения. Развивать физические качества: глазомер, ловкость, силу. Воспитывать дружеские взаимоотношения.	Тренажеры разного типа, коврики по количеству детей
	2	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле» ОРУ с флажками Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Перелёт птиц» Упражнение на снятие напряжения и усталости «Астры»	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Учить детей использовать полученные знания и сформированные умения; Уметь самостоятельно заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь	Флажки по количеству детей, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей
	3	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Каша кипит» ОРУ с кубиками Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажерах, используя разные исходные положения. Развивать физические качества: глазомер, ловкость, силу. Воспитывать дружеские	Кубики по количеству детей, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей

		Подвижная игра «Цветные автомобили» Релаксация «Встреча с Дюймовочкой»	взаимоотношения.	
	4 Н Е Д Е Л Я	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается» ОРУ с лентами Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Лохматый пес» Упражнение на снятие напряжения и усталости.	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Учить детей использовать полученные знания и сформированные умения. Уметь самостоятельно заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь.	Ленты, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей
М А Й	1 Н Е Д Е Л Я	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение « Поедем на автомобиле» ОРУ с гантелями (вес 0,5 кг) Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Перелёт птиц» Босохождение по мешочкам с камушками Упражнение на снятие напряжения и усталости «Астры»	Закреплять навык выполнения упражнений на тренажёрах. Профилактика плоскостопии. Развитие ловкости, выносливости, силы.	Гантели по количеству детей, тренажеры разного типа, мешочки с камушками, Коврики по количеству детей
	2 Н Е Д Е Л Я	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть» ОРУ с гимнастической палкой	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Учить детей использовать полученные знания и сформированные умения; Уметь самостоятельно заниматься	Гимнастические палки по количеству детей, тренажеры разного типа, коврики по



		Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Птички и кошка» Игровое упражнение «Балерина»	физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь	количеству детей
З Н Е Д Е Л Я		Разновидности ходьбы и бега Прыжки через шнур на двух ногах вправо- влево. Дыхательное упражнение. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Меняемся местами» Ходьба враспынную по залу между кеглями. Упражнение в расслаблении мышц	Формировать правильную осанку;Развивать внимание, координацию движений. Развивать при работе на тренажерах разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость , ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; воспитывать чувство ответственности за свое здоровье.	Шнуры, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей
4 Н Е Д Е Л Я		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Лиса в курятнике» Ходьба обычная. Самомассаж ног.	Закрепление навыков правильной осанки. Расширять представления о многообразии физических упражнений на тренажерах; учить регулировать Двигательную Активность, чередуя интенсивные движения и отдых; развивать нравственно-волевые качества: смелость, решительность.	Мячи, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей
И Ю Н Ь	1 Н Е Д Е Л Я	Ходьба и без разного типа. ОРУ с флажками Игровое упражнение «Катушка» Дыхательное упражнение. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий; формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений.; побуждать к самостоятельному использованию знакомых	Флажки по количеству детей, скакалка, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей

	<p>Подвижная игра «Рыбаки и рыбки» Игра-упражнение «Ходим в шляпах». Самомассаж ног</p>	<p>видов упражнений на тренажерах.</p>	
2 Н Е Д Е Л Я	<p>Разновидности ходьбы и бега с соблюдением осанки. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед дыхательное упражнение. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Полезные упражнения для стопы «Веселые ножки» Подвижная игра «У медведя во бору» Разновидности ходьбы и бега.</p>	<p>Формировать у детей правильную походку и осанку. Научить выполнять упражнения для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы. Формировать у детей умения объективно оценивать свои физические возможности.</p>	<p>Тренажеры разного типа, коврики по количеству детей</p>
3 Н Е Д Е Л Я	<p>Ходьба по кругу, взявшись за руки. Дыхательное упражнение «Заблудился», ОРУ Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Вороны и гнёзда». Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки.</p>	<p>Дать представление о том, что возможности и желания не всегда совпадают. Учить соблюдать технику безопасности во время выполнения упражнений Развивать при работе на тренажерах разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость, ловкость;</p>	<p>Тренажеры разного типа, коврики по количеству детей</p>
4 Н Е Д Е Л Я	<p>Игра малой подвижности Игра «Совушка». Дыхательное упражнение на восстановление дыхания ОРУ с маленькими мячами Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди</p>	<p>Формировать представление о границах физических возможностей, умение оценивать ситуацию по принципу «опасно – безопасно» Расширять представления о многообразии физических упражнений на тренажерах;</p>	<p>Мячи маленькие на каждого ребенка, тренажеры разного типа, фитболы, коврики по количеству детей</p>

		свой цвет» Ходьба по залу.		
И Ю Л Е Б	1	Ходьба с остановкой по сигналу, между предметами. Дыхательное упражнение. ОРУ с кубиками Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Зайцы и медведь» Ходьба по залу. Упражнения на расслабление.	Продолжать формировать представление о границах своих возможностей (в прыжках в длину, высоту), умение оценивать ситуации формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений	Кубики по количеству детей, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей
	2	Пешеходная прогулка. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей» ОРУ с гимнастической палкой Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Карусель» Подвижная игра «Ловишка с ленточками» Ходьба по залу. Лёгкий бег.	Формировать способность прогнозировать результаты действия других людей и оценивать их возможности, безопасности совершения определенных действий. Развивать при работе на тренажерах разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость, ловкость;	Гимнастические палки по количеству детей, ленточки, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей
	3	Ходьба и бег разного типа. ОРУ с мячом Игровое задание «Пауки и мухи». Игра «Узнай по голосу» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Кошка и мышка» Упражнение на снятие	Формировать способность прогнозировать результаты действия других людей и оценивать их возможности, безопасности совершения определенных действий. Развивать при работе на тренажерах разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость, ловкость;	Мячи по количеству детей, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей

		напряжения и усталости «Червячок»		
	4 Н Е Д Е Л Я	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы» Подбрасывать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч одной рукой. Отбивать мяч правой и левой рукой на месте; вести мяч при ходьбе. ОРУ с мячом Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Лошадки» Упражнение на расслабление. Игровое упражнение «Нос-пол-потолок»	Учить детей владеть мячом и техникой игры с мячом. Развивать при работе на тренажерах разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость, ловкость;	Мячи маленькие по количеству детей, мячи большие по количеству детей, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей
А В Г У С Т	1 Н Е Д Е Л Я	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Кролики» Ходьба в рассыпную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе	Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий; формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений.; побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах.	Тренажеры разного типа, фитболы, коврики по количеству детей
	2 Н Е Д Е	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с флажками Работа на тренажерах по методу круговой	Формировать у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в	Флажки, тренажеры разного типа, коврики по количеству

Л Я	тренировки. Подвижная игра «Самолёты» Ходьба обычная. Самомассаж ног.	необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий.	детей
3 Н Е Д Е Л Я	Проведение итоговой диагностики	Выявить итоговый уровень физической подготовки детей	Набивные мячи, линейка
4 Н Е Д Е Л Я	Спортивное развлечение с родителями «Школа юных олимпийцев» (приложение)	1. Совершенствовать навыки бега и различные виды ходьбы, прыжков, основных видов движений 2. Способствовать развитию силы, ловкости, координационных способностей, точности и ловкости движений, воображения и умения сочетать движения с музыкой и словом. 3. Воспитывать у детей интерес к спорту и физкультуре, бережное отношение к этому оборудованию, элементарные представления о доброте, внимании к окружающим. Вызвать у детей положительный эмоциональный настрой и желание заниматься физкультурой.	Набивные мячи, скейтборды, обручи, эстафетная палочка, зрительные ориентиры, стэпы, шляпы, ведра-ходули, ножницы с тупыми концами, игрушка-«рыбка», подвешенная на нитке, гантели весом по 0,5 кг

## Группа для детей 5-7 лет

мес яц	неде ля	содержание	задачи	материал и оборудовани е
С Е Н Т Я Б Р Ь	1	Знакомство детей с тренажерами во время экскурсий в тренажерный зал. Показать тренажеры, объяснить правила пользования ими, познакомить с основами безопасности.	Познакомить детей с тренажёрами ( <i>описанием каждого конкретного тренажёра, названием, его предназначением</i> ). Также познакомить детей с положительным влиянием занятий с тренажерами на здоровье, выработать осознанное отношение к здоровью, познакомить с доступными им способами его сохранения и укрепления.	Тренажеры разного типа
	2	Знакомство детей с тренажерами – <i>Гребной, Батуд с держателем, Силовой, Шагомер</i> . Показ педагогом действий на данных тренажерах. Выполнение детьми действий на данных тренажерах при помощи и поддержке педагога.	Создать целостное представление о движении на данных тренажёрах ( <i>показ и объяснение упражнения на каждом из имеющихся тренажёров</i> .) Познакомить с техникой выполнения упражнений на определённых тренажёрах, используя метод круговой тренировки	Тренажер Гребной, батуд с держателем, силовой, шагомер, коврики по количеству детей
	3	Знакомство детей с тренажерами – <i>Беговая дорожка, Велотренажёр</i> , Бегущая по волнам Показ педагогом действий на данных тренажерах. Выполнение детьми действий на данных тренажерах при помощи и поддержке педагога.	Углублённо разучивать действия, на каждом конкретном тренажёре задачи заключаются в том, чтобы уточнить правильность выполнения действий, исправить имеющиеся ошибки и добиться правильного выполнения действия в целом.	Беговая дорожка, велотренажер, бегущая по волнам, коврики по количеству детей

	4 Н Е Д Е Л Я	Проведение диагностики	Выявить исходный уровень физической подготовки детей	Набивные мячи, линейка
О К Т Я Б Р Ь	1 Н Е Д Е Л Я	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Колдуны» Игра малой подвижности «Фигуры»	Учить соблюдать технику безопасности во время выполнения упражнений Развивать при работе на тренажерах разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; воспитывать чувство ответственности за свое здоровье.	Набивные мячи, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей
	2 Н Е Д Е Л Я	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение. ОРУ с гимнастической палкой Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди свой цвет» Игра малой подвижности «Затейники»	Расширять представления о многообразии физических упражнений на тренажерах; учить регулировать Двигательную Активность, чередуя интенсивные движения и отдых; развивать нравственно-волевые качества: смелость, решительность.	Гимнастические палки, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей
	3 Н Е Д Е Л Я	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Эстафета с обручами. Медленный бег. Ходьба.	Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий; формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений.; побуждать к самостоятельному использованию знакомых	Обручи, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей

		Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»	видов упражнений на тренажерах.	
4 Н Е Д Е Л Я		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем» ОРУ с гантелями Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хрюкай, свинка, хрюкай» Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»	Формировать у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий.	Гантели, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей
Н О Я Б Р Ь	1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился», ОРУ Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Вороны и гнёзда». Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки.	Дать представление о том, что возможности и желания не всегда совпадают. Учить соблюдать технику безопасности во время выполнения упражнений Развивать при работе на тренажерах разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость, ловкость;	Тренажеры разного типа, коврики по количеству детей
	2	Игра малой подвижности Игра «Совушка». Дыхательное упражнение на восстановление дыхания ОРУ с маленькими мячами Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди свой цвет» Ходьба по залу. Упражнения в расслаблении мышц на фитболе.	Формировать представление о границах физических возможностей, умение оценивать ситуацию по принципу «опасно – безопасно» Расширять представления о многообразии физических упражнений на тренажерах;	Мячи маленькие на каждого ребенка, тренажеры разного типа, фитболы, коврики по количеству детей



З Н Е Д Е Л Я		<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд: мелкие (зайчики) и длинные (кенгуру)</p> <p>Дыхательное упражнение. ОРУ с кубиками</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Зайцы и медведь»</p> <p>Ходьба по залу.</p> <p>Упражнения на расслабление.</p>	<p>Продолжать формировать представление о границах своих возможностей (в прыжках в длину, высоту), умение оценивать ситуации</p> <p>формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений</p>	<p>Кубики по количеству детей, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей</p>
4 Н Е Д Е Л Я		<p>Разновидности ходьбы.</p> <p>Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Карусель»</p> <p>Подвижная игра «Ловишка с ленточками»</p> <p>Ходьба по залу.</p> <p>Лёгкий бег.</p>	<p>Формировать способность прогнозировать результаты действия других людей и оценивать их возможности, безопасности совершения определенных действий.</p> <p>Развивать при работе на тренажерах разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость, ловкость;</p>	<p>Гимнастические палки по количеству детей, ленточки, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей</p>
Д Е К А Б Р Ь	1	<p>Разновидности ходьбы и бега</p> <p>. Прыжки через шнур на двух ногах вправо- влево.</p> <p>Дыхательное упражнение.</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Дискоотека с фитболом»</p> <p>Ходьба в рассыпную по залу между фитболами.</p> <p>Упражнение в</p>	<p>Формировать правильную осанку; Развивать внимание, координацию движений.</p> <p>Развивать при работе на тренажерах разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; воспитывать чувство ответственности за свое здоровье.</p>	<p>Фитболы, шнуры, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей</p>

		расслаблении мышц на фитболе.		
2 Н Е Д Е Л Я		<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Дыхательное упражнение «Шарик»</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Салки с мячом»</p> <p>Ходьба обычная.</p> <p>Самомассаж ног.</p>	<p>Закрепление навыков правильной осанки.</p> <p>Расширять представления о многообразии физических упражнений на тренажерах; учить регулировать Двигательную Активность, чередуя интенсивные движения и отдых;</p> <p>развивать нравственно-волевые качества: смелость, решительность.</p>	<p>Мячи, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей</p>
3 Н Е Д Е Л Я		<p>Ходьба и без разного типа.</p> <p>ОРУ с флажками</p> <p>Игровое упражнение «Катушка»</p> <p>Дыхательное упражнение.</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»</p> <p>Игра-упражнение «Ходим в шляпах».</p> <p>Самомассаж ног</p>	<p>Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий; формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений.; побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах.</p>	<p>Флажки по количеству детей, скакалка, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей</p>

	4 Н Е Д Е Л Я	<p>Разновидности ходьбы и бега с соблюдением осанки.</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд дыхательное упражнение.</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Полезные упражнения для стопы «Веселые ножки»</p> <p>Подвижная игра «Краски»</p> <p>Разновидности ходьбы и бега.</p>	<p>Формировать у детей правильную походку и осанку. Научить выполнять упражнения для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы.</p> <p>Формировать у детей умения объективно оценивать свои физические возможности.</p>	<p>Тренажеры разного типа, коврики по количеству детей</p>
Я Н В А Р Ь	1 Н Е Д Е Л Я	<p>Спортивный досуг «С физкультурой крепко дружим» (приложение)</p>	<p>1. Совершенствовать навыки бега и различные виды ходьбы, закреплять умения в лазании по веревочной лестнице и пуска по канату; упражнять в беге по гимнастической скамейке и спрыгивании на обозначенное место</p> <p>2. Развивать и укреплять мышцы спины, рук, формировать правильную осанку. Способствовать развитию силы, ловкости, координационных способностей, точности и ловкости движений, воображения и умения сочетать движения с музыкой и словом.</p> <p>3. Воспитывать у детей интерес к спортивным тренажерам и спец. оборудованию, бережное отношение к этому оборудованию, элементарные представления о доброте, внимании к окружающим.</p>	<p>гимнастические скамейки (2 шт.), ребристая доска, выносная массажная доска, узкая доска, маты (2 больших, 7 маленьких), флажки по количеству детей, скакалки, эспандеры, диск "диск здоровья", тренажеры-массажеры, веревочная лестница, сухой бассейн, рыбки (14 шт.), 2 малых обруча.</p>

			Вызвать у детей положительный эмоциональный настрой и желание заниматься физкультурой.	
2 Н Е Д Е Л Я	<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>ОРУ и задания с мячом.</p> <p>Дыхательное упражнение в ходьбе по залу.</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Мороз-Красный нос»</p> <p>Ходьба по залу в рассыпную. Вис на гимнастической стенке.</p> <p>Ходьба.</p>	<p>Развивать память, внимание, волю, воображение, развивать творческие способности.</p> <p>Учить соблюдать технику безопасности во время выполнения упражнений</p> <p>Развивать при работе на тренажерах разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость, ловкость;</p>	Мячи, тренажеры, коврики по количеству детей	
3 Н Е Д Е Л Я	<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Прыжки поочередно на правой и левой ноге.</p> <p>ОРУ с лентами.</p> <p>Дыхательное упражнение.</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p> <p>Игровое упражнение «Два и три»</p>	<p>Формировать представление о границах физических возможностей, умение оценивать ситуацию по принципу «опасно – безопасно». Развивать координацию движения.</p> <p>Расширять представления о многообразии физических упражнений на тренажерах.</p>	Тренажеры разного типа, ленты, коврики по количеству детей	
4 Н Е Д Е Л Я	<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Дыхательное упражнение.</p> <p>ОРУ с кубиками</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Хитрая</p>	<p>Продолжать формировать представление о границах своих возможностей (в прыжках в длину, высоту), умение оценивать ситуации.</p> <p>Формировать основы здорового образа жизни через использование</p>	Кубики на каждого ребенка, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей	

		лиса» Игровое упражнение «Жучок на спине»	разнообразных физических упражнений.	
<b>Ф</b> <b>Е</b> <b>В</b> <b>Р</b> <b>А</b> <b>Л</b> <b>Ь</b>	1 Н Е Д Е Л Я	Ходьба и бег разного типа. ОРУ с мячом Игровое задание «Пауки и мухи». Игра «Узнай по голосу» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Волк во рву» Упражнение на снятие напряжения и усталости «Червячок»	Формировать способность прогнозировать результаты действия других людей и оценивать их возможности, безопасности совершения определенных действий. Развивать при работе на тренажерах разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость, ловкость;	Мячи по количеству детей, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей
	2 Н Е Д Е Л Я	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы» Подбрасывать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч одной рукой. Отбивать мяч правой и левой рукой на месте; вести мяч при ходьбе. ОРУ с мячом Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару» Упражнение на расслабление. Игровое упражнение «Нос-пол-потолок»	Учить детей владеть мячом и техникой игры с мячом. Развивать при работе на тренажерах разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость, ловкость;	Мячи маленькие по количеству детей, мячи большие по количеству детей, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей

З Н Е Д Е Л Я	3	<p>Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки» Ходьба враспынную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе</p>	<p>Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий; формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений.; побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах.</p>	<p>Тренажеры разного типа, фитболы, коврики по количеству детей</p>
4 Н Е Д Е Л Я	4	<p>Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с флажками Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Самолёты» Ходьба обычная. Самомассаж ног.</p>	<p>Формировать у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий.</p>	<p>Флажки, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей</p>
М А Р Т	1	<p>Разновидности ходьбы и бега. Дыхательные упражнения. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточками» Упражнение на снятие напряжения и усталости «Котята отправляются в путешествие»</p>	<p>Закреплять навыки выполнения всего комплекс упражнений. Повысить двигательную активность детей, используя тренажеры и нестандартное оборудование; Совершенствовать связочно-суставный аппарат.</p>	<p>Ленты, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей</p>

2 Н Е Д Е Л Я	<p>Ходьба, бег.</p> <p>Дыхательное упражнение «Пловец кролем»</p> <p>Распределение детей по тренажерам.</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Найди себе пару»</p> <p>Упражнение на снятие напряжения и усталости «Дерево».</p>	<p>Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Учить детей использовать полученные знания и сформированные умения. Уметь самостоятельно заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь.</p>	<p>Тренажеры разного типа, коврики по количеству детей</p>
3 Н Е Д Е Л Я	<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Дыхательное упражнение «Заблудился»</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Босохождение по мешочкам с камушками</p> <p>Подвижная игра «Мы-весёлые ребята»</p> <p>Игра малой подвижности «Воротца»</p>	<p>Закреплять навык выполнения упражнений на тренажерах. Профилактика плоскостопия. Развитие ловкости, выносливости, силы.</p>	<p>Мешочки с камушками, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей</p>
4 Н Е Д Е Л Я	<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть»</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Мороз красный нос»</p> <p>Игровое упражнение «Балерина»</p>	<p>Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Учить детей использовать полученные знания и сформированные умения; Уметь самостоятельно заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь</p>	<p>Гимнастические палки по количеству детей, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей</p>

А П Р Е Л Ь	1	<p>Разновидности ходьбы и бега</p> <p>Дыхательное упражнение «Вырастим большими»</p> <p>Распределение детей по тренажерам.</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Мы-весёлые ребята»</p> <p>Упражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка».</p>	<p>Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажёрах, используя разные исходные положения. Развивать физические качества: глазомер, ловкость, силу.</p> <p>Воспитывать дружеские взаимоотношения.</p>	<p>Тренажеры разного типа, коврики по количеству детей</p>
	2	<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Дыхательное упражнение « Поедем на автомобиле»</p> <p>ОРУ с флажками</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Перелёт птиц»</p> <p>Упражнение на снятие напряжения и усталости «Астры»</p>	<p>Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Учить детей использовать полученные знания и сформированные умения; Уметь самостоятельно заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь</p>	<p>Флажки по количеству детей, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей</p>
	3	<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Дыхательное упражнение «Каша кипит»</p> <p>ОРУ с кубиками</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Водяной, водяной...»</p> <p>Релаксация «Встреча с Дюймовочкой»</p>	<p>Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажёрах, используя разные исходные положения. Развивать физические качества: глазомер, ловкость, силу.</p> <p>Воспитывать дружеские взаимоотношения.</p>	<p>Кубики по количеству детей, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей</p>



	4 Н Е Д Е Л Я	<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Дыхательное упражнение «Роза распускается»</p> <p>ОРУ с лентами</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Караси и щука»</p> <p>Упражнение на снятие напряжения и усталости.</p>	<p>Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Учить детей использовать полученные знания и сформированные умения. Уметь самостоятельно заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь.</p>	<p>Ленты, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей</p>
М А Й	1 Н Е Д Е Л Я	<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Дыхательное упражнение « Поедем на автомобиле»</p> <p>ОРУ с гантелями (вес 0,5 кг)</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Перелёт птиц»</p> <p>Босохождение по мешочкам с камушками</p> <p>Упражнение на снятие напряжения и усталости «Астры»</p>	<p>Закреплять навык выполнения упражнений на тренажёрах. Профилактика плоскостопии. Развитие ловкости, выносливости, силы.</p>	<p>Гантели по количеству детей, тренажеры разного типа, мешочки с камушками, Коврики по количеству детей</p>
	2 Н Е Д Е Л Я	<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть»</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Гори, гори ясно»</p> <p>Игровое упражнение «Балерина»</p>	<p>Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Учить детей использовать полученные знания и сформированные умения; Уметь самостоятельно заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь</p>	<p>Гимнастические палки по количеству детей, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей</p>

З Н Е Д Е Л Я		<p>Разновидности ходьбы и бега</p> <p>Прыжки через шнур на двух ногах вправо- влево.</p> <p>Дыхательное упражнение.</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Меняемся местами»</p> <p>Ходьба враспынную по залу между кеглями.</p> <p>Упражнение в расслаблении мышц</p>	<p>Формировать правильную осанку;Развивать внимание, координацию движений.</p> <p>Развивать при работе на тренажерах разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость , ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; воспитывать чувство ответственности за свое здоровье.</p>	<p>Шнуры, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей</p>
4 Н Е Д Е Л Я		<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Дыхательное упражнение «Шарик»</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Лиса в курятнике»</p> <p>Ходьба обычная.</p> <p>Самомассаж ног.</p>	<p>Закрепление навыков правильной осанки.</p> <p>Расширять представления о многообразии физических упражнений на тренажерах; учить регулировать Двигательную Активность, чередуя интенсивные движения и отдых;</p> <p>развивать нравственно-волевые качества: смелость, решительность.</p>	<p>Мячи, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей</p>
И Ю Н Ь	1	<p>Ходьба и без разного типа.</p> <p>ОРУ с флажками</p> <p>Игровое упражнение «Катушка»</p> <p>Дыхательное упражнение.</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»</p> <p>Игра-упражнение «Ходим в шляпах».</p> <p>Самомассаж ног</p>	<p>Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий; формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений.; побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах.</p>	<p>Флажки по количеству детей, скакалка, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей</p>

2 Н Е Д Е Л Я	<p>Разновидности ходьбы и бега с соблюдением осанки.</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд дыхательное упражнение.</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Полезные упражнения для стопы «Веселые ножки»</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору»</p> <p>Разновидности ходьбы и бега.</p>	<p>Формировать у детей правильную походку и осанку. Научить выполнять упражнения для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы.</p> <p>Формировать у детей умения объективно оценивать свои физические возможности.</p>	Тренажеры разного типа, коврики по количеству детей
3 Н Е Д Е Л Я	<p>Ходьба по кругу, взявшись за руки.</p> <p>Дыхательное упражнение «Заблудился», ОРУ</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Вороны и гнёзда».</p> <p>Ходьба по залу.</p> <p>Упражнения на коррекцию осанки.</p>	<p>Дать представление о том, что возможности и желания не всегда совпадают. Учить соблюдать технику безопасности во время выполнения упражнений</p> <p>Развивать при работе на тренажерах разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость, ловкость;</p>	Тренажеры разного типа, коврики по количеству детей
4 Н Е Д Е Л Я	<p>Игра малой подвижности</p> <p>Игра «Совушка».</p> <p>Дыхательное упражнение на восстановление дыхания</p> <p>ОРУ с маленькими мячами</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Найди свой цвет»</p> <p>Ходьба по залу.</p>	<p>Формировать представление о границах физических возможностей, умение оценивать ситуацию по принципу «опасно – безопасно»</p> <p>Расширять представления о многообразии физических упражнений на тренажерах;</p>	Мячи маленькие на каждого ребенка, тренажеры разного типа, фитболы, коврики по количеству детей

И Ю Л Е Л Я	1	<p>Ходьба с остановкой по сигналу, между предметами.</p> <p>Дыхательное упражнение. ОРУ с кубиками</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Зайцы и медведь»</p> <p>Ходьба по залу.</p> <p>Упражнения на расслабление.</p>	<p>Продолжать формировать представление о границах своих возможностей (в прыжках в длину, высоту), умение оценивать ситуации</p> <p>формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений</p>	<p>Кубики по количеству детей,</p> <p>тренажеры разного типа,</p> <p>коврики по количеству детей</p>
	2	<p>Пешеходная прогулка.</p> <p>Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Карусель»</p> <p>Ходьба по залу.</p> <p>Лёгкий бег.</p>	<p>Формировать способность прогнозировать результаты действия других людей и оценивать их возможности, безопасности совершения определенных действий.</p> <p>Развивать при работе на тренажерах разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость, ловкость;</p>	<p>Гимнастические палки по количеству детей,</p> <p>ленточки,</p> <p>тренажеры разного типа,</p> <p>коврики по количеству детей</p>
	3	<p>Ходьба и бег разного типа.</p> <p>ОРУ с мячом</p> <p>Игровое задание «Пауки и мухи».</p> <p>Игра «Узнай по голосу»</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Кошка и мышка»</p> <p>Упражнение на снятие напряжения и усталости «Червячок»</p>	<p>Формировать способность прогнозировать результаты действия других людей и оценивать их возможности, безопасности совершения определенных действий.</p> <p>Развивать при работе на тренажерах разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость, ловкость;</p>	<p>Мячи по количеству детей,</p> <p>тренажеры разного типа,</p> <p>коврики по количеству детей</p>
	4	<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Дыхательное упражнение «Пловцы»</p>	<p>Учить детей владеть мячом и техникой игры с мячом.</p> <p>Развивать при работе на тренажерах разные группы</p>	<p>Мячи маленькие по количеству</p>

	Е Л Я	<p>Подбрасывать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч одной рукой.</p> <p>Отбивать мяч правой и левой рукой на месте; вести мяч при ходьбе.</p> <p>ОРУ с мячом</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Лошадки»</p> <p>Упражнение на расслабление.</p> <p>Игровое упражнение «Нос-пол-потолок»</p>	<p>мышц, физические качества: выносливость, гибкость, ловкость;</p>	<p>детей, мячи большие по количеству детей, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей</p>
А В Г У С Т	1 Н Е Д Е Л Я	<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Дыхательное упражнение.</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Кролики»</p> <p>Ходьба в рассыпную по залу между фитболами.</p> <p>Упражнение в расслаблении мышц на фитболе</p>	<p>Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий; формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений.; побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах.</p>	<p>Тренажеры разного типа, фитболы, коврики по количеству детей</p>
	2 Н Е Д Е Л Я	<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>ОРУ с флажками</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Самолёты»</p> <p>Ходьба обычная.</p> <p>Самомассаж ног.</p>	<p>Формировать у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий.</p>	<p>Флажки, тренажеры разного типа, коврики по количеству детей</p>

З Н Е Д Е Л Я	Проведение диагностики	Выявить итоговый уровень физической подготовки детей	Набивные мячи, линейка
4 Н Е Д Е Л Я	Спортивное развлечение с родителями «Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена» (приложение)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышать сопротивляемость организма влиянию окружающей среды.</li> <li>2. Укреплять опорно-двигательный аппарат.</li> <li>3. Содействовать повышению функциональных возможностей органов: укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем; улучшение обменных процессов в организме.</li> <li>4. Формировать основные жизненно важные двигательные умения и навыки.</li> <li>5. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой.</li> </ol>	Тренажёры, экран с проектором или телевизор, презентацию или видео о видах спорта, стихи о спорте, записи ритмичной музыки, медали.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Условия и формы реализации программы «Островок тренажеров»

Программа рассчитана на 2 года обучения:

**В группе для детей 4-5 лет** в форме занятий – 30 мин - 1 раз в неделю.

**В группе для детей 5-7 лет** в форме занятий – 30 мин 1 раз в неделю.

Занятия проводятся в тренажерном зале.

Форма занятий - групповая.

### 3.2. Расписание занятий по программе «Островок тренажеров»

Программа	Группа для детей 4-7 лет
Понедельник	
Вторник	
Среда	17.00-17.30
Четверг	
Пятница	

### 3.3. Обеспеченность методическими материалами средствами обучения.

#### Литература:

1. Власенко Н.Э Фитнес в детском саду – Пралеска.
2. Власенко Н.Э С физкультурой в дружбе – Пралеска.
3. Власенко Н.Э. Фитнес для дошкольников – Содействие.
4. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – «Издательство Скрипторий».
5. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят – Феникс.
6. Железняк Н.Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования – ООО «ИД «Белый ветер».
7. Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2007, №1.
8. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие).
9. Чечета М.В. Фитбол – гимнастика в детском саду.

#### Материалы и оборудование:

##### Тренажеры:

- Гребной
- Батут с держателем
- Беговая дорожка
- Велотренажёр
- Силовой
- Бегущая по волнам
- Шагомер

##### Простые тренажеры и специальное спортивное оборудование:

- Сухой бассейн
- Коврики
- Гантели

- Мячи набитые
- Диск здоровья.