

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение:  
детский сад №16 комбинированного вида**

**ПРИНЯТ**

Решением педагогического совета  
МКДОУ: д/с №16  
Протокол № 4 «26» февраля 2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МКДОУ: д/с № 16  
\_\_\_\_\_ Т.А. Горохова  
«26» февраля 2021г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом № 8-осн.  
от 26.02.2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ЗАНЯТИЙ ПО ИНТЕРЕСАМ  
(кружка)  
«КРЕПЫШ»**

**в рамках основной образовательной программы  
дошкольного образования  
для детей 5-6 лет**

**г. КИМОВСК**

## **I. Целевой раздел**

Тренажер тебе

поможет:

Красоту твою умножит  
И здоровье укрепит,  
Словно доктор Айболит.

### ***Пояснительная записка.***

Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения – одна из важнейших задач.

Основы здоровья человека закладываются в детстве, и важную роль в этом играет физкультурно-оздоровительная работа. Главная цель физического воспитания в Учреждении – удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении и достижение всестороннего двигательного развития, что невозможно без поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы, способных не только повысить физическую подготовленность, но и развить умственные познавательные способности. Одна из таких форм – занятие с использованием тренажеров. Их использование наиболее целесообразно в работе с детьми старшего дошкольного возраста, достаточно хорошо владеющими сложными видами движений и способами их выполнения. В этом возрасте интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат (ОДА), повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам разного характера.

Предлагаемая программа описывает курс занятий по интересам на тренажерах с детьми 5-7 лет.

### ***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.

### ***Основные ее принципы:***

1. Учет индивидуальных особенностей детей, уровня развития их физических качеств, рекомендации врачей;

2. Постепенное уменьшение нагрузки за счет уменьшения дозировки и интенсивности работы на тренажерах;
3. Систематический характер;
4. Регулировка тренажеров, позволяющая использовать их в работе с детьми разной физической подготовки.

#### ***Цель программы:***

1. Сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей;
2. Создать условия для удовлетворения естественной потребности в движении с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребенка.

#### ***Задачи:***

1. Обучение детей работе на тренажерах методом круговой тренировки подгруппами и индивидуально;
2. Развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, умение регулировать свою нагрузку;
3. Повышение способности к волевой регуляции двигательной активности, к преодолению определенных трудностей для достижения результата;
4. Обучение соблюдению детьми техники безопасности при работе на разных тренажерах;
5. Закаливание организма (разность температуры воздуха в групповом помещении и тренажерном зале);
6. 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, игра, изодеятельность).

***Рабочая программа ЗАНЯТИЙ ПО ИНТЕРЕСАМ (кружка) построена на следующих нормативно-правовых документах:***

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012года № 273-ФЗ;
2. Приказ министерства РФ от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении и введении в действие Федеральных государственных образовательных стандартов к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-

- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
  5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020г. № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";
  6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 39 от 02 декабря 2020г. «О внесении изменения в постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";
  7. Образовательная программа дошкольного образования МКДОУ: детский сад № 16 (ООП ДО).

## **II. Организационный раздел**

Всем известна народная мудрость, которая гласит, что здоровье - всему голова, ведь физически неразвитый человек не может ощущать себя абсолютно здоровым. Некоторым детям сложно выполнять не только различные двигательные упражнения, но и просто играть в подвижные игры со своими сверстниками, так как у них часто наблюдается недостаточное и негармоничное развитие мышечной системы, которое значительно задерживает формирование навыка правильно держать свое тело.

Занятия физической культурой с использованием тренажеров способствуют закреплению данного навыка, тем самым позволяя ребенку активно участвовать в различных видах детской деятельности, чувствовать себя полноценным членом коллектива.

Использование тренажеров в оздоровительных целях существенно повышает резервы организма, это надежное средство профилактики гипокинезии и гиподинамии. Особая ценность состоит в том, что, включая те или иные упражнения, можно их дозировать по силе, темпу, амплитуде движения; одновременно происходит разгрузка позвоночника, а это особенно благоприятно влияет на детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. В процессе работы на тренажерах развиваются такие физические качества как сила, быстрота движений, ловкость, гибкость и общая выносливость.

Кроме того, занятия на тренажерах активизируют познавательную деятельность детей, формируют их нравственно - волевые качества (выдержку, настойчивость, дисциплинированность, решительность, смелость), развивают эмоциональность, любознательность и воображение, а также упражняют в способах общения со сверстниками

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

К старшему дошкольному возрасту у ребенка накапливается достаточный опыт и знания о двигательных действиях, при этом ребенок опирается на зрительные, кожные, слуховые ощущения. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично

отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться в пространстве.

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

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

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

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

Программа рассчитана на два занятия в неделю (64 – в год) продолжительностью 5-6 лет (20-25 мин) 6-7 (25-30 мин) и используется при организации занятий по интересам. В основу занятий с тренажерами положен индивидуально-дифференцированный подход.

#### Учебный план

Месяц	Количество занятий		Итого
	В неделю	В месяц	
октябрь	2	8	8
ноябрь	2	8	8
декабрь	2	8	8
январь	2	8	8
февраль	2	8	8
март	2	8	8
апрель	2	8	8
май	2	8	8
итого	16	64	64

#### ***Методическое обеспечение программы.***

1. Занятия на тренажерах проводятся по подгруппам 10 -12 человек. Обучение детей работе на тренажерах идет методом круговой тренировки, поточным методом и индивидуально. На каждом занятии детей обучают соблюдению техники безопасности при работе на разных тренажерах, объясняют назначение каждого тренажера и влияние его на определенные группы мышц, развивают аэробные возможности организма, которые являются физиологической основой общей выносливости и физической работоспособности.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Структура работы на тренажерах отвечает основным требованиям программы для детей старшего дошкольного возраста. По мере того, как ребенок усваивает на тренажере сложность выполнения упражнений, нагрузка увеличивается.

Обучение детей упражнениям на спортивных тренажерах проходит по следующим этапам.

**На первом этапе** ставятся следующие задачи:

1. познакомить детей с тренажерами (*описанием каждого конкретного тренажера, названием, его назначением*)
2. создать целостное представление о движении на данных тренажерах (*показ и объяснение упражнения на каждом из имеющихся тренажеров*)
3. начать разучивать движения (самостоятельное воспроизведение действий на тренажере)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для проведения круговой тренировки организуются так называемые станции – несколько групп тренажеров в количестве от 4-х до 8 и общим количеством тренажеров на них в соответствии с количеством детей в группе. Сущность круговой тренировки заключается в



том, что каждый ребенок упражняется последовательно на каждом виде тренажеров, причем сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребенку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определенное количество повторений упражнения или дается временной коридор для выполнения данного задания. От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. Так, на первом занятии дети выполняют упражнение минимальное количество раз и минимальное время – 1 минута, а на каждом последующем занятии время выполнения увеличивается и доводится до 2 минут на каждой «станции» – тренажере.

По сигналу дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определенного времени по сигналу дети переходят к смене «станций», тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения.

По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, психогимнастические этюды, а также упражнения на релаксацию, которые разучивались на предыдущих занятиях и поэтому уже хорошо знакомы детям и могут проводиться ими самостоятельно.

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

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

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

### **Методика проведения занятий с простейшими тренажерами**

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

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

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

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

К 6 годам они способны выполнять упражнения не только по показу педагога, но и на основе его объяснений и указаний. Потому что уже осознают двигательную задачу,

имеют достаточно четкие представления о направлении движений, способны контролировать свои действия и добиваться их четкого выполнения.

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

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

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

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

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

## **Контроль реализации программы**

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

### ***Тесты для определения скоростно-силовых качеств***

#### **Прыжок в длину с места**

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека. Первый объясняет задание и следит за тем, чтобы ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй с помощью сантиметровой ленты замеряет длину прыжка.

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Педагог измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, в протокол заносится лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то засчитывается попытка и фиксируется тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких игрушек на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самой дальней из них.

### **Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя**

По данному тесту также можно оценить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его из-за головы как можно дальше. При этом одна нога - впереди, другая - сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

### *Тесты для определения ловкости и координационных способностей*

#### **Челночный бег 3 раза по 10 м**

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

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

### *Тест на координационные способности*

#### **Сохранение равновесия**

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

### *Тест на гибкость*

#### **Наклон вперед из положения стоя**

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

Ребенок встает на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Дается задание наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать педагог). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотянулся до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

### Тренажеры, имеющиеся в дошкольном учреждении

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

## *График работы занятий по интересам*

*2 раза в неделю во второй половине дня.*



### **Информационно-методическое обеспечение:**

1. Власенко Н.Э Фитнес в детском саду – Пралеска, 2006, №7.
2. Власенко Н.Э С физкультурой в дружбе – Пралеска, 2008, №3.
3. Власенко Н.Э. Фитнес для дошкольников – Содействие, 2008.
4. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
5. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят – Феникс, 2004.
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», 2008.
7. Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2007, №1.
8. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2005.
9. Общероссийский общественный Фонд «Социальное развитие России».
10. Чечета М.В. Фитбол – гимнастика в детском саду, 2003.

Приложение 1

**Перспективный план занятий по интересам по физическому развитию  
"Крепыш"**

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		I часть	II часть	III часть
Октябрь	1	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах через набивные мячи.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Колдуны»	Игра малой подвижности «Фигуры»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди свой цвет»	Игра малой подвижности «Затейники»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Эстафета с обручами.	Медленный бег. Ходьба. Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хрюкай, свинка, хрюкай»	Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		I часть	II часть	III часть
Ноябрь	2	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Вороны и гнёзда».	Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки.
		Игра малой подвижности .Игра «Совушка». Дыхательное упражнение на восстановление дыхания.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «У медведя во бору»	Ходьба по залу. Упражнения в расслаблении мышц на фитболе.
		Разновидности ходьбы	Работа на тренажерах	Ходьба по залу.

		и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд: мелкие (зайчики) и длинные (кенгуру) Дыхательное упражнение.	по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Зайцы и медведь»	Упражнения на расслабление.
		Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Карусель» Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	Ходьба по залу. Лёгкий бег.

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		I часть	II часть	III часть
Декабрь	3	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Дискотека с фитболом»	Ходьба враспынную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Салки с мячом»	Ходьба обычная. Самомассаж ног.
		Игровое упражнение «Катушка» Дыхательное	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Игра-упражнение «Ходим в шляпах». Самомассаж ног

		упражнение.		
		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Разновидности ходьбы и бега.

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		I часть	II часть	III часть
Январь	4	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге (правой, левой), продвигаясь вперёд. Дыхательные упражнения.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Фитбол-задорная игра»	Ходьба по залу. Упражнение на расслабление.
		Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. Дыхательное упражнение в ходьбе по залу.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мороз-Красный нос»	Ходьба по залу в рассыпную. Вис на гимнастической стенке. Ходьба.



		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Удочка»	Игровое упражнение «Два и три»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хитрая лиса»	Игровое упражнение «Жучок на спине»

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		I часть	II часть	III часть
Февраль	5	Игровое задание «Пауки и мухи». Игра «Узнай по голосу»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Волк во рву»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Червячок»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»	Упражнение на расслабление. Игровое упражнение «Нос-пол-потолок»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное	Работа на тренажерах по методу	Ходьба в рассыпную по залу между фитболами.

		упражнение.	круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.
		Разновидности ходьбы и бега.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Самолёты»	Ходьба обычная. Самомассаж ног.

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		I часть	II часть	III часть
Март	6	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательные упражнения.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Котята отправляются в путешествие»
		Ходьба, бег. Дыхательное упражнение «Пловец кролем» Распределение детей	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Дерево».

		по тренажерам.		
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы- весёлые ребята»	Игра малой подвижности «Воротца»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра	Игровое упражнение «Балерина»

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		I часть	II часть	III часть
Апрель	7	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастим большими» Распределение детей по тренажерам.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы- весёлые ребята»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка».

	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Перелёт птиц»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Астры»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Каша кипит»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Водяной, водяной...»	Релаксация «Встреча с Дюймовочкой»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Караси и щука»	Упражнение на снятие напряжения и усталости.

Приложение 2

### Календарно-тематическое планирование работы с родителями

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

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

Приложение 3

### Календарно-тематическое планирование работы с воспитателями

Месяц	Мероприятия
Октябрь	Информация на стенде "Для чего нужны тренажеры в дошкольном учреждении"
Ноябрь	Консультация "Развитие двигательных умений и навыков"

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