

Приложение № 4.1.11.
к ООП ДО МБДОУ
«ДСОВ «Аленький цветочек»

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»
(МБДОУ «ДСОВ «Аленький цветочек»)

Россия, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ- Югра, Октябрьский район, село Перегрёбное, ул. Лесная, д. 36, почтовый индекс 628109
тел. (34678) 38-637, тел./факс (34678) 38-643, 38-747, e-mail: alcvet-ds@oktregion.ru
ОКПО 57421193 ОГРН 1038600200033 ИНН 8614005936 КПП 861401001

СОГЛАСОВАНО

Заместителем заведующего по ВМР
_____ Э. В. Сеитова

Принята «единогласно»
на Педагогическом совете
30.08.2022 протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МБДОУ
«ДСОВ «Аленький цветочек»
от 30.08.2022 № 441- од



**Дополнительная образовательная программа дошкольного образования
«Веселый тренажер»
Срок реализации 2 года**

Инструктор по ФИЗО:
Горбова Ю. А., высшая кв. категория

Перегрѐбное-2022

1	Информационная карта программы	2
2	Пояснительная записка	3
3	Нормативно-правовое обеспечение	4
4	Принципы организации работы	4
5	Содержание программы. Цель и задачи программы	5
6	Условия реализации программы	6
7	Средства реализации программы	6
8	Формы организации работы с детьми	8
9	Диагностические материалы	12
10	Практическая работа. Учебно-тематический план	12
11	Литература	22
12	Приложения	

1. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. **Полное название программы:** Программа дополнительного образования по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста "Веселый тренажер".
2. **Автор программы:** Горбова Юлия Анатольевна, инструктор по физической культуре.
3. **Территория:** Муниципальное образование Октябрьский район, ХМАО-Югра.
4. **Название проводящей организации:** Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек».
5. **Адрес организации:** 628109, ХМАО-Югра, Тюменская обл., Октябрьский р-н, с. Перегребное, ул. Лесная д. 36
6. **Телефон, факс:** 8(34678)38- 637, 38- 747
7. **Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья детей путем использования детских тренажеров, формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.
8. **Форма проведения:** подгрупповые занятия.
9. **Сроки реализации программы:** 2 года
10. **Место проведения:** Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек».
11. **Официальный язык программы:** русский.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок.

Согласно ФГОС «Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением движений.

Комплексному решению всех этих задач способствует использование тренажеров в работе с детьми. Современные тренажеры малогабаритны, легко устанавливаются, эстетичны и гигиеничны. Они достаточно просты и удобны в обращении: могут использоваться в образовательной деятельности по физической культуре, во время гимнастики как после дневного сна, так и утром, на физкультурных праздниках и досугах, в самостоятельной деятельности. Работа на них позволяет детям овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты движений, ловкости, гибкости и общей выносливости; удовлетворить их потребность в двигательной активности. Кроме того, эти упражнения значительно повышают эмоциональный тонус, активизируют познавательную деятельность, воспитывают выдержку, решительность, смелость, любознательность, воображение, формируют умение бережно обращаться с пособиями, управлять своим поведением и обращаться со сверстниками.

Применение тренажеров наиболее целесообразно в старшем дошкольном возрасте. Этот возраст наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости. Дети этого возраста уже способны анализировать свои движения и действия, контролируя таким образом свое самочувствие. Двигательная активность (далее по тексту ДА) к 5 годам становится более целенаправленной, отвечающей индивидуальному опыту, интересам и желаниям. Во время занятий с тренажерами старшие дошкольники стремятся не только поддерживать высокий уровень ДА, но и проявлять физические возможности – силу, ловкость, выносливость.

Занятия с тренажерами должны оказывать тренирующее воздействие на организм. Известно, что тренирующий эффект может достигаться при

среднем уровне частоты сердечных сокращений (далее по тексту ЧСС) 140 – 160 ударов в минуту. Верхняя граница изменения ЧСС находится в пределах 160 – 180 ударов в минуту. Как правило, нагрузки при этом должны быть кратковременными (длительность непрерывной работы – 2-3 минуты).

Диагностика физической подготовленности воспитанников нашей дошкольной образовательной организации (ДОО) из года в год показывает недостаточное развитие силы мышц рук детей старшего дошкольного возраста, которое имеет большое значение при поступлении ребенка в школу. Целенаправленная и систематическая работа на тренажерах будет способствовать решению данной проблемы. Но для того, чтобы работа на них оказывала положительное воздействие на организм ребенка, педагог четко должен знать организацию, содержание и методику работы с детьми на современных тренажерах. Однако, данное направление является малоизученным. Некомпетентность педагогов в методике по данной проблеме, и недостаточная оснащенность разными видами тренажеров не дает эффективного результата.

Таким образом, работа над программой дополнительного образования по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста "Веселый тренажер", является перспективным направлением.

3.НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Вся работа дополнительного образования регламентируется:

- ✓ Конвенция ООН о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990).
- ✓ Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями на 31 июля 2020 года) (редакция, действующая с 1 августа 2020 года).
- ✓ Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 в редакции приказа Минпросвещения РФ от 21.01.2019 № 31 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- ✓ Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28.
- ✓ 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) (СП 3.1./2.4.3598-20) с изменениями от 02.12.2020 №39.

- ✓ Закон ХМАО-Югры от 01.07.2013 № 68-оз (редакция от 27.02.2020) «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре».
- ✓ Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 05.10.2018 № 338-п (редакция от 17.07.2020) «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Развитие образования».
- ✓ Приказ Департамента образования и молодёжной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 05.02.2014 № 112 «О введении в действие федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования в образовательных организациях, реализующих образовательные программы дошкольного образования Ханты- Мансийского автономного округа -Югры».
- ✓ Положением об организации и осуществлении дополнительной образовательной деятельности по дополнительным программам дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек» от 16.07.2019 № 452 – од.
- ✓ Лицензией на право осуществление образовательной деятельности № 3278 от 25.04.2019.

4. ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ

- ✓ *Принцип доступности* – соотнесение содержания, характера и объема материала с уровнем развития, подготовленности детей.
- ✓ *Принцип непрерывности* - на нынешнем этапе образование призвано сформировать у подрастающего поколения устойчивый интерес к постоянному пополнению своего багажа знаний.
- ✓ *Принцип целостности* – формирование у дошкольников целостного представления о здоровом образе жизни.
- ✓ *Принцип интеграции* - содержание тематических блоков может естественно и органично интегрировать в целостный педагогический процесс.
- ✓ *Принцип научности* – достоверность информации.
- ✓ *Принцип системности* - этот принцип реализуется в процессе взаимосвязанного формирования представлений ребенка о физической культуре в различных видах деятельности.
- ✓ *Принцип адресного подхода* - предполагает учет возрастных и индивидуальных особенностей детей при организации образовательного процесса, учет индивидуального опыта поведения и общения, потребностей, привычек и т.д. Взрослые выстраивают линию взаимодействия с ребенком, двигаясь, прежде всего, от ребенка.
- ✓ *Принцип преемственности* - физическое развитие дошкольников продолжается в начальной школе, взаимодействия с ребёнком в условиях дошкольного организации и семьи.

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Актуальность данной программы заключается в воспитании физически и психически здорового человека. Игровая деятельность вызывает активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, о физических качествах своего тела, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Во время игровой деятельности ребенок акцентирует свое внимание на движение своего тела, что и как работает, от чего это происходит и зависит. Занятия на тренажерах закрепляют внимание ребенка на тех группах мышц, которые были затронуты на конкретном занятии во время игры, а это в свою очередь способствует укреплению мышечного корсета растущего организма.

Главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей путем использования детских тренажеров, формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи:

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

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В программу внесены нетрадиционные оздоровительные технологии (дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, упражнения на

расслабление, психогимнастика, босохождение). Каждая из обозначенных технологий имеет оздоровительную направленность, а в комплексе здоровьесберегающая деятельность, в итоге, формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

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

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

7. СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Наличие в спортивном зале тренажерной зоны

Дизайн и конструкция тренажеров должны соответствовать условиям эксплуатации в закрытых помещениях.

Рациональное размещение тренажеров осуществляется в соответствии с методическим вариантом, т.е. методикой, реализуемой на занятиях по физической культуре. При этом следует соблюдать санитарно-гигиенические требования и профилактические меры, предупреждающие травматизм среди детей.

Перечень физкультурного оборудования для тренажерного зала

Тип оборудования	Основной набор	Назначение
1.Тренажеры простейшего типа	детские гантели	для укрепления мышц рук и плечевого пояса
	детские эспандеры	для развития мышц плечевого пояса
	диски «Здоровье»	для укрепления мышц туловища и ног тренировки вестибулярного аппарата
	мячи - массажеры	для массажа кистей рук
	большой мяч - массажер	для массажа мышц разных частей тела

2.Тренажеры сложного типа	«Велотренажер»	для развития выносливости и укрепления мышц ног
	«Мини - твистер»	для тренировки координационных способностей
	«Бегущий по волнам»	для развития моторно-двигательной системы
	«Беговая дорожка»	для развития выносливости и укрепления мышц ног
	«Мини - степпер»	для развития выносливости и укрепления мышц ног
	«Универсальная силовая скамья»	для развития мышц плечевого пояса
	«Гребля»	для развития мышц плечевого пояса
	«Лихой наездник»	для развития мышц плечевого пояса
	«Степпер с ручкой»	для развития выносливости, для укрепления мышц ног
	«Гребной тренажер»	для развития мышц плечевого
	«Мульти-Ровер»	пояса, развития выносливости
3. Гимнастический комплекс	- гимнастическая лестница; - перекладина	для развития мышц рук, ног, координационных способностей и упражнений с лазанием
4. Разное	- массажные дорожки; - мячи-ёжики; - доска ребристая; - валики массажные;	для массажа рук, ступней ног, профилактики и коррекции плоскостопия
	батут	для развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений, для профилактики плоскостопия
	- фитболы; - мячи прыгуны	для формирования правильной осанки, развития чувства равновесия, координации

		движений, развития мышц ног
--	--	-----------------------------

Технические средства обучения: аудио оборудование, видеооборудование, мультимедийное оборудование.

Наглядные пособия: схемы, картотеки, фотоальбомы, видеоматериалы, мультимедийные презентации, видеоролики.

8. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

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

Возраст детей	от 5 лет до прекращения образовательных отношений
Форма ОД	подгрупповое, 10-12 человек
Продолжительность ОД	25-30 минут
Продолжительность курса	Сентябрь - май
Количество ОД в неделю	1
Количество ОД в месяц	4
Количество ОД в год	37

Методические рекомендации по организации и проведению занятий с использованием тренажеров

Весь период обучения дошкольников работе на тренажёрах можно разделить на **три этапа**:

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

Структура проведения игровой деятельности на тренажёрах

Вводная часть - разминка, целью которой является подготовка организма ребёнка к более интенсивной работе в основной части

непрерывной образовательной деятельности (далее по тексту НОД). Её содержание соответствует содержанию традиционной физкультурной НОД: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. (длительность 3 – 5 минут).

Основная часть включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажёрах и игру.

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

После выполнения общеразвивающих упражнений (далее по тексту ОРУ) дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажёрах.

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

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

От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. Так, на первой ОД дети выполняют упражнение минимальное количество раз и минимальное время – 1 минута, а на каждом последующем занятии время выполнения увеличивается и доводится до 2 минут на каждой «станции» - тренажёре.

По сигналу инструктора дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определённого времени инструктор подаёт сигнал о смене «станции» - тренажёра, тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения.

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

Дети продолжают переходить от одного упражнения на тренажёрах - «станциях» к другому, передвигаются по кругу, выполняя, таким образом, все предложенные инструктором упражнения.

Особенно важно обеспечить индивидуальный подход к детям, так как ОД на тренажёрах является достаточно сложной для освоения дошкольниками и требует учёта возрастных, половых особенностей и возможностей каждого ребёнка.

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

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

Медико - педагогические наблюдения и контроль за состоянием здоровья детей

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

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

Схема внешних признаков утомления

Наблюдаемые признаки и состояние ребенка	Степень выражения утомления	
	Небольшая	Значительная
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение
Выражение лица	Спокойное	Напряженное
Потоотделение	Незначительное	Выраженное
Дыхание	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное, поверхностное
Движения	Бодрые; задания выполняются четко	Неуверенные, нечеткие; появляются дополнительные движения. У некоторых детей моторное возбуждение, у других – заторможенность
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в ногах, сердцебиение, одышку. Небольшая сутулость, снижение интереса к окружающему. Отказ от дальнейшего выполнения заданий
Внимание	Четкое; безошибочное выполнение заданий	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления движения
Пульс, уд/мин	110-150	160-180

Ожидаемые результаты:

- ✓ у детей отмечается устойчивый интерес к знаниям, интерес и потребность в выполнении физических упражнений;
- ✓ снижен показатель низкого уровня физической подготовленности;
- ✓ увеличен уровень физической подготовленности детей;
- ✓ у детей сформированы нравственно-волевые качества – дисциплинированность, честность, настойчивость, решительность;
- ✓ у детей, постоянно занимающихся в тренажерном зале, крепкое здоровье, они инициативны, отзывчивы.

Дети должны иметь представления:

- ✓ дети имеют доступные их возрасту представления об основах ЗОЖ;
- ✓ дети имеют представление о многообразии физических и спортивных упражнений.

Дети должны знать:

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

Дети должны уметь:

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

9. ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогический мониторинг (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.

9. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Учебно-тематический план в старшей группе

Месяц	Содержание		
	1 часть (Разминка – 5-7 мин)	2 часть (основная – 15-20 мин)	3 часть (заключительная - 3-4 мин)
Сентябрь			
1 неделя	Мониторинг		
2 неделя	Мониторинг		
3 неделя	Разновидности ходьбы и бега.	Работа на простейших тренажерах (гантели). Ползание по гимн. скамейке; упр. на равновесие; броски и	Игра «Угадай, чей голосок».

		ловля мяча. Подвижная игра «Удочка».	
4 неделя	Разновидности ходьбы и бега.	Работа на простейших тренажёрах (диск «Здоровье»). Пролезание в обруч; упр. на равновесие; прыжки. Подвижная игра «Мы весёлые ребята».	Ходьба по залу с заданиями для рук. Упражнения на коррекцию осанки.
Октябрь			
1 неделя	Разновидности ходьбы и бега.	Работа на простейших тренажёрах (гимнастический ролик). Упр. на равновесие; прыжки; броски мяча в шеренгах. Подвижная игра «Перелёт птиц».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
2 неделя	Разновидности ходьбы и бега.	Работа на простейших тренажёрах (массажные мячи). Прыжки; броски мяча друг другу; ползание. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности «У кого мяч?».
3 неделя	Разновидности ходьбы и бега.	Работа на простейших тренажёрах (кистевые эспандеры). Метание; лазание; равновесие. Подвижная игра «Удочка».	Медленный бег. Ходьба.
4 неделя	Разновидности ходьбы и бега.	Работа на простейших тренажёрах (фитбол). Ползание; равновесие;	Игра малой подвижности «Летает – не летает».

		прыжки. Подвижная игра «Гуси – лебеди».	
Ноябрь			
1 неделя	Разновидности ходьбы и бега.	Работа на простейших тренажёрах (балансир). Равновесие; прыжки; переброска мяча в шеренгах. Подвижная игра «Пожарные на учении».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
2 неделя	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение	Работа на простейших тренажёрах (гантели). Прыжки; переползание; ведение мяча. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Ходьба по залу.
3 неделя	Разновидности ходьбы и бега.	Работа на простейших тренажёрах (диск «Здоровье»). Ведение мяча; пролезание в обруч; равновесие. Подвижная игра «Удочка».	Ходьба по залу. Упражнения на расслабление
4 неделя	Разновидности ходьбы. Игровое упр. «Фигуры».	Работа на простейших тренажёрах (гимнастический ролик). Лазанье; равновесие; прыжки. Подвижная игра «Пожарные на учении».	Ходьба по залу. Игра малой подвижности «У кого мяч?».
Декабрь			

1 неделя	Разновидности ходьбы и бега.	Работа на простейших тренажёрах (массажные мячи). Равновесие; прыжки; броски мяча. Подвижная игра «Ловишки с ленточками».	Игра «сделай фигуру».
2 неделя	Разновидности ходьбы и бега.	Работа на простейших тренажёрах (кистевые эспандеры). Прыжки; броски мяча; ползание. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Ходьба обычная. Игра малой подвижности «У кого мяч?».
3 неделя	Игровое упражнение «Сделай фигуру». Дыхательное упражнение	Работа на простейших тренажёрах (фитбол). Подвижная игра «Охотник и зайцы».	Игра малой подвижности «Летает – не летает».
4 неделя	Разновидности ходьбы и бега.	Работа на простейших тренажёрах (балансир). Лазанье; равновесие; прыжки. Подвижная игра «Хитрая лиса».	Разновидности ходьбы и бега
Январь			
2 неделя	Разновидности ходьбы и бега.	Работа на простейших тренажёрах (диск «Здоровье») Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Совушка».	Ходьба по залу.
3 неделя	Разновидности ходьбы и бега.	Работа на простейших тренажёрах	Игра малой подвижности по

		(гимнастический ролик). Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	выбору детей.
4 неделя	Разновидности ходьбы и бега.	Работа на простейших тренажерах (массажные мячи). Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Хитрая лиса».	Ходьба по залу.
Февраль			
1 неделя	Разновидности ходьбы и бега.	Работа на простейших тренажерах (кистевые эспандеры). Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «охотники и зайцы».	Упражнение для снятия напряжения и усталости
2 неделя	Разновидности ходьбы и бега.	Работа на простейших тренажерах (фитбол). Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Упражнение на расслабление. Игровое упражнение «Нос – пол – потолок»
3 неделя	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение	Работа на простейших тренажерах (балансир). Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Мышеловка».	Ходьба по залу.
4 неделя	Разновидности ходьбы и бега	Работа на простейших тренажерах (гантели). Работа на сложных тренажерах.	Ходьба обычная. Самомассаж ног

		Подвижная игра «Гуси - лебеди».	
Март			
1 неделя	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение	Работа на простейших тренажёрах (диск «Здоровье». Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Пожарные на учении».	Упражнение для снятия напряжения и усталости «Котятя отправляются путешествовать»
2 неделя	Ходьба, бег между кубиками.	Работа на простейших тренажёрах (гимнастический ролик). Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Медведи и пчёлы».	Упражнение для снятия напряжения и усталости
3 неделя	Разновидности ходьбы и бега.	Работа на простейших тренажёрах (массажные мячи). Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Стоп».	Игра малой подвижности «Воротца»
4 неделя	Разновидности ходьбы и бега.	Работа на простейших тренажёрах (кистевые эспандеры). Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Игровое упражнение «Балерина»
Апрель			
1 неделя	Разновидности ходьбы и бега.	Работа на простейших тренажёрах (фитбол). Работа на сложных тренажерах.	Упражнение «Черепашка» для снятия напряжения и усталости

		Подвижная игра «Медведь и пчёлы».	
2 неделя	Разновидности ходьбы и бега.	Работа на простейших тренажёрах (балансир). Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Стой».	Игра малой подвижности «Гномы – великаны».
3 неделя	Разновидности ходьбы и бега.	Работа на простейших тренажёрах (гантели). Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Удочка».	Упражнение на расслабление мышц.
4 неделя	Разновидности ходьбы и бега.	Работа на простейших тренажёрах (диск «Здоровье»). Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Горелки».	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок».
Май			
1 неделя	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение	Работа на простейших тренажёрах (гимнастический ролик). Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Мышеловка».	Игра малой подвижности «Что изменилось?».
2 неделя	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение	Работа на простейших тренажёрах (массажные мячи). Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

3 неделя	Мониторинг		
4 неделя	Мониторинг		

Учебно-тематический план в подготовительной к школе группе

Месяц	Содержание занятия		
	1 часть (Разминка – 5-7 мин)	2 часть (основная – 15-20 мин)	3 часть (заключительная - 3-4 мин)
Сентябрь			
1 неделя	Мониторинг		
2 неделя	Мониторинг		
3 неделя	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах через препятствия	Работа на простейших тренажёрах (гантели) Работа на сложных тренажерах. Эстафета с мячом	Игра «Угадай, чей голосок». Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»
4 неделя	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево.	Работа на простейших тренажёрах (диск «Здоровье») Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки
Октябрь			
1 неделя	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах через набивные мячи	Работа на простейших тренажёрах (гимнастический ролик). Работа на сложных тренажёрах. Подвижная игра «Цапля и лягушки»	Игра малой подвижности «Фигуры»
2 неделя	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение	Работа на простейших тренажёрах (массажные мячи). Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Найди свой цвет»	Ходьба по залу. Упражнения на расслабление
3 неделя	Разновидности	Работа на простейших	Медленный бег.

	ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик»	тренажёрах (кистевые эспандеры). Работа на сложных тренажерах. Эстафета с обручами	Ходьба. Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»
4 неделя	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем»	Работа на простейших тренажёрах (фитбол). Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Вороны и гнёзда»	Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»
Ноябрь			
1 неделя	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на простейших тренажёрах (балансир). Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Вороны и гнёзда»	Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки
2 неделя	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение	Работа на простейших тренажёрах (гантели). Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «У медведя во бору»	Ходьба по залу. Упражнения в расслаблении мышц на фитболе
3 неделя	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед: мелкие (Зайчики) и длинные (Кенгуру). Дыхательное упражнение	Работа на простейших тренажёрах (диск «Здоровье»). Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Зайцы и медведь»	Ходьба по залу. Упражнения на расслабление
4 неделя	Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Карусель». Дыхательное	Работа на простейших тренажёрах (гимнастический ролик). Работа на сложных	Ходьба по залу. Легкий бег.

	упражнение	тренажерах. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	
Декабрь			
1 неделя	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение	Работа на простейших тренажёрах (массажные мячи). Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Дискотека с фитболом»	Ходьба по залу между фитболами. Упражнение для расслабления мышц на фитболе
2 неделя	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик»	Работа на простейших тренажёрах (кистевые эспандеры). Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Салки с мячом»	Ходьба обычная. Самомассаж ног
3 неделя	Игровое упражнение «Катушка». Дыхательное упражнение	Работа на простейших тренажёрах (фитбол). Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Игра-упражнение «Ходим в шляпах». Самомассаж ног
4 неделя	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Дыхательное упражнение	Работа на простейших тренажёрах (балансир). Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Мороз Красный нос»	Разновидности ходьбы и бега
Январь			
2 неделя	Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. Дыхательное упражнение	Работа на простейших тренажёрах (диск «Здоровье») Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Два Мороза»	Ходьба по залу. Вис на гимнастической стенке. Ходьба.

3 неделя	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге. Дыхательное упражнение	Работа на простейших тренажёрах (гимнастический ролик). Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Удочка»	Игровое упражнение «Два и три»
4 неделя	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение	Работа на простейших тренажёрах (массажные мячи). Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Хитрая лиса»	Игровое упражнение «Жучок на спине»
Февраль			
1 неделя	Игровое задание «Пауки и мухи». Игра «Узнай по голосу»	Работа на простейших тренажёрах (кистевые эспандеры). Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Волк во рву»	Упражнение «Червячок» для снятия напряжения и усталости
2 неделя	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы»	Работа на простейших тренажёрах (фитбол). Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Найди себе пару»	Упражнение на расслабление. Игровое упражнение «Нос – пол – потолок»
3 неделя	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение	Работа на простейших тренажёрах (балансир). Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Ходьба по залу между фитболами. Упражнение для расслабления мышц на фитболе
4 неделя	Разновидности ходьбы и бега	Работа на простейших тренажёрах (гантели). Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Самолеты»	Ходьба обычная. Самомассаж ног

Март			
1 неделя	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение	Работа на простейших тренажёрах (диск «Здоровье»). Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	Упражнение для снятия напряжения и усталости «Котята отправляются путешествовать»
2 неделя	Ходьба, бег. Дыхательное упражнение «Пловец кролем». Распределение детей по тренажерам	Работа на простейших тренажёрах (гимнастический ролик). Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Найди себе пару»	Упражнение «Дерево» для снятия напряжения и усталости
3 неделя	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на простейших тренажёрах (массажные мячи). Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Мы – веселые ребята»	Игра малой подвижности «Воротца»
4 неделя	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть»	Работа на простейших тренажёрах (кистевые эспандеры). Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Не оставайся на полу»	Игровое упражнение «Балерина»
Апрель			
1 неделя	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастим большими». Распределение детей по	Работа на простейших тренажёрах (фитбол). Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Мы – веселые ребята»	Упражнение «Черепашка» для снятия напряжения и усталости

	тренажерам		
2 неделя	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле»	Работа на простейших тренажёрах (балансир). Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Перелет птиц»	Упражнение «Астры» для снятия напряжения и усталости
3 неделя	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Каша кипит»	Работа на простейших тренажёрах (гантели). Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Водяной, водяной»	Релаксация «Встреча с Дюймовочкой»
4 неделя	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается»	Работа на простейших тренажёрах (диск «Здоровье»). Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Караси и щука»	Упражнение для снятия напряжения и усталости
Май			
1 неделя	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение	Работа на простейших тренажёрах (гимнастический ролик). Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Найди себе пару»	Ходьба по залу между фитболами. Упражнение для расслабления мышц на фитболе
2 неделя	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение	Работа на простейших тренажёрах (массажные мячи). Работа на сложных тренажерах. Подвижная игра «Мы – веселые ребята»	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Удочка»
3 неделя	Мониторинг		
4 неделя	Мониторинг		

11. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Власенко Н.Э. Фитнес для дошкольников – Содействие, 2008.
2. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
3. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ» Методическая библиотека. Москва, 2005г.
4. 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.
5. Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2007, №1.
6. Зимонина В.Н. Расту здоровым: Програм.- метод. пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 304с.
7. Кириллова Ю.А. «Программа дополнительного физического образования в детском дошкольном образовательном учреждении для детей 5-6 лет» «Дошкольная педагогика», № 1,2 – 2005 г.
8. Н. Ч. Железняк. Занятия на тренажерах в детском саду. – М, 2009 г.
9. Рунова М.А. Движение день за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2007. – 96с.
10. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4 – 5 лет : Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2007. – 111с.
11. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2005.

Инструкция по эксплуатации тренажёров

Тренажёры не предназначены для детей младше 3 лет!

Меры предосторожности:

- Тренажёры предназначены для использования детьми в возрасте 3-7 лет;
- Вес ребёнка не должен превышать 68 кг;
- Использование тренажёров детьми должно проходить под наблюдением взрослого;
- Во время использования тренажёра дети должны быть в обуви;
- Не использовать тренажёр на неровных поверхностях, площадках с уклоном;
- Не позволять детям вставать на поручни тренажёра;
- Одновременно тренажёр может использовать только один ребёнок;
- В случае возникновения неровностей и повреждений тренажёра ни в коем случае не использовать его до полного устранения всех неисправностей;
- Во избежание несчастного случая регулярно проверять надёжность всех креплений.



«Велотренажёр»

- ✚ Позволяет проводить тренировки сердечнососудистой и дыхательной систем, способствует развитию выносливости;
- ✚ Тренирует мышцы ног;
- ✚ Велотренажер обеспечивает максимальный комфорт благодаря эргономичному дизайну сиденья, рукояток и педалей;
- ✚ Модель рассчитана на детей 4-7 лет;
- ✚ Длительность – от 3 до 5 минут, через каждую

минуту детям предлагается отдых в течение 30 – 40 секунд;

- ✚ Максимальный вес ребенка 68 кг.



«Гребля»

- ✚ Укрепляет сердечнососудистую систему;
- ✚ Позволяет активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса;
- ✚ Длительность – от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 – 40 секунд;
- ✚ Максимальный вес ребенка 68 кг.



«Беговая дорожка»

- ✚ Улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- ✚ Развитие координации движений;
- ✚ Укрепление разных мышц;
- ✚ Развитие выносливости;
- ✚ Бег и ходьба ускоряют обменные процессы в организме человека, укрепляют организм и здоровье;
- ✚ Помогает высвобождать энергию, что очень полезно;
- ✚ Приобретение красивой осанки;
- ✚ Укрепление сердечной мышцы, развитие выносливости;
- ✚ Тренирует не только мышцы ног, но и спины, грудного пояса.
- ✚ Длительность - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд;
- ✚ Модель рассчитана на детей 4-7 лет;
- ✚ Максимальный вес ребенка: 68 кг.



«Универсальная силовая скамья»

- ✚ Укрепление мышц спины, рук и ног;
- ✚ Длительность - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд;
- ✚ Модель рассчитана на детей 4-7 лет;
- ✚ Максимальный вес ребенка 68 кг.

Виды упражнений:

- ✚ Ребенок ложится на спину, ставит ступни на подставку для ног. Берет штангу прямым хватом на расстоянии чуть шире плеч, опустив локти, и поднимает ее над собой, выпрямляя руки. Отягощение: начиная с маленького груза с каждой стороны и заканчивая всеми тремя;
- ✚ Ребенок ложится на скамью на живот, ступни под упором тренажера. Поднимать ноги с отягощением: начиная с маленького груза и заканчивая двумя;



«Бегающий по волнам» (шагомер)

- + Общие оздоровление организма;
- + Улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- + Укрепление мышц спины и ног;
- + Развитие координации движений, гибкости и подвижности суставов;
- + Формирование у детей стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом;
- + Длительность - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в

течение 30-40 секунд;

- + Модель рассчитана на детей 4-7 лет;
- + Максимальный вес ребенка 68 кг.

Виды упражнений:

- + Ребенок встает ступнями на платформы, руки фиксируются на держателях.
- + Начинает раскачивать правую ногу вперед-назад, останавливается, затем левую ногу;
- + Раскачивает обе ноги: левая нога вперед, правая – назад.

«Мини-твистер»



- Общее оздоровление организма;
- Укрепление мышц туловища и ног;
- Развитие координации движений;
- Тренировка вестибулярного аппарата;
- Формирование у детей стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом;
- Длительность – от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 – 40 секунд;

- Модель рассчитана на детей 4-7 лет;
- Максимальный вес ребенка: 68 кг.

Виды упражнений:

- Исходное положение: встать на диск, ноги на ширине плеч, руки на рукоятках; начинаем делать движение ногами вправо-влево.
- Исходное положение: встать одной ногой на диск (другая согнута или на полу); начинаем выполнять вращательные движения влево-вправо.
- Исходное положение: встать на диск на четвереньки, опереться руками на раму тренажера; начать вращаться влево-вправо.
- Исходное положение: встать на диск двумя ногами; оттолкнуться от рукоятки и начать вращаться по кругу сначала в одну, затем в другую сторону. Количество повторений: 7 - 10 раз.

Принцип действия тренажёра основывается на воздействии на определённые точки, находящиеся на подошве стопы.



«Наездник»



- ✚ Общее оздоровление организма;
- ✚ Идеальный тренажер для проведения тренировок в игровой форме;
- ✚ Он укрепляет сердечнососудистую систему;
- ✚ Позволяет активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса;
- ✚ Развитие координации движений,

гибкости и подвижности суставов;

- ✚ Длительность - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30-40 секунд;
- ✚ Модель рассчитана на детей 4-7 лет;
- ✚ Максимальный вес ребенка 68 кг.

«Степпер с ручкой»



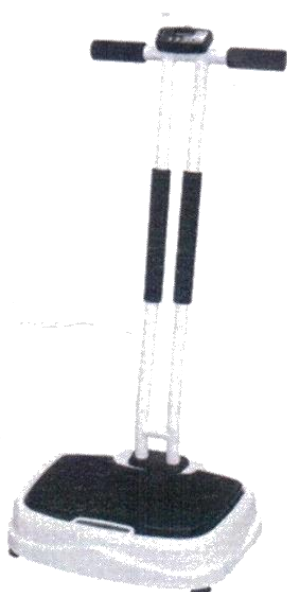
- ✚ Общее оздоровление организма;
- ✚ Улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- ✚ Укрепление мышц спины и ног;
- ✚ Развитие координации движений, гибкости и подвижности суставов;
- ✚ Формирование у детей стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом;

- ✚ Длительность - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30-40 секунд;
- ✚ Модель рассчитана на детей 4-7 лет;
- ✚ Максимальный вес ребенка 68 кг.



«Лихой наездник»

- ✚ Укрепляет сердечнососудистую систему, позволяет активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса;
- ✚ Развитие координации движений, гибкости и подвижности суставов;
- ✚ Длительность - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30-40 секунд;
- ✚ Модель рассчитана на детей 4-7лет;
- ✚ Максимальный вес ребенка 68 кг.



"Виброплатформа"

- ✚ Усиление результатов в спортивной подготовке;
- ✚ Снятие усталости, напряжения, мышечной боли по окончании спортивных занятий;
- ✚ Комплексное оздоровительное воздействие на все системы организма;
- ✚ Стимулирование мышечных тканей;
- ✚ Пассивная проработка группы мышц;
- ✚ Увеличение мышечной силы;
- ✚ Повышение уровня выносливости;
- ✚ Равновесие;
- ✚ Быстрота движений;
- ✚ Длительность - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30-40 секунд;
- ✚ Модель рассчитана на детей 4-7лет;
- ✚ Максимальный вес ребенка 68 кг.

Силовой тренажер «Жим ногами вертикальный»



- ✚ Укрепляет сердечнососудистую систему;
- ✚ Позволяет активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса;
- ✚ Развитие координации движений;
- ✚ Длительность – от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 – 40 секунд;
- ✚ Модель рассчитана на детей 6-7 лет;
- ✚ Максимальный вес ребенка 68 кг.

«Гребля»



- ✚ Укрепляет сердечнососудистую систему;
- ✚ Позволяет активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса;
- ✚ Развитие координации движений, гибкости и подвижности суставов;
- ✚ Длительность – от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 – 40 секунд;
- ✚ Максимальный вес ребенка 68 кг.

Тренажер силовой «Разгибание ног»



- ✚ Укрепляет сердечнососудистую систему;
 - ✚ Позволяет активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса;
 - ✚ Развитие координации движений;
 - ✚ Длительность – от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 – 40 секунд;
 - ✚ Модель рассчитана на детей 6-7 лет;
- ✚ Максимальный вес ребенка 68 кг.



Тренажер для пресса

- ✚ Укрепляет сердечнососудистую систему;
 - ✚ Позволяет активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса;
 - ✚ Укрепляет верхние и нижние мышцы живота;
 - ✚ Умеренная нагрузка на спину и шею;
- Длительность – от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 – 40 секунд;
- ✚ Модель рассчитана на детей 6-7 лет;
 - ✚ Максимальный вес ребенка 68 кг.



Эспандер грудной с пружинами

- ✚ Укрепляет сердечнососудистую систему;
- ✚ Предназначен для укрепления грудных мышц, плечевого пояса, рук и спины;
- ✚ Развитие гибкости и подвижности суставов;
- ✚ Длительность – от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 – 40 секунд;



Многофункциональный эспандер

- ✚ Предназначен для развития и поддержания тонуса мышц спины, груди, плечевого пояса и брюшного пресса и бедер;
- ✚ Развитие гибкости и подвижности суставов;
- ✚ Длительность – от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 – 40 секунд;



Ролик гимнастический

- ✚ Предназначен для развития и укрепления мышц брюшного пресса, спины, бедер, рук;
- ✚ Развитие гибкости и подвижности суставов;
- ✚ Длительность – от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 – 40 секунд;



"Батут"

- ✚ Физическое развитие;
- ✚ Укрепление различных групп мышц;
- ✚ Развитие гибкости;
- ✚ Развитие координации движений;
- ✚ Гармоничное развитие всего организма;

- ✚ Длительность - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30-40 секунд;
- ✚ Модель рассчитана на детей 4-7 лет;
- ✚ Максимальный вес ребенка 68 кг.

«Диск здоровья»



✚ Диск здоровья оказывает общеукрепляющее воздействие на мышцы, связки и суставы, а также тренирует механизмы, обеспечивающие равновесие при ходьбе;

✚ Занятия на этом тренажере повышают жизненный тонус, снимают психическое напряжение, улучшают настроение;

- ✚ 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.
- ✚ Для предотвращения головокружения (особенно на первых порах) необходимо следить за положением головы, не допуская резких движений;
- ✚ В идеале, рядом были предметы (стул, стол и т.д), на которые легко можно опереться в случае чего для сохранения равновесия. На первых занятиях вращения выполняются плавно, без резких движений и с неполной амплитудой;
- ✚ Модель рассчитана на детей 4-7 лет;
- ✚ Максимальный вес ребенка 68 кг.

«Скамья для пресса»



- ✚ Предназначена она для тренировки мышц живота (пресса);
- ✚ НОД на скамье для пресса способствую сжиганию жира на животе. К тому же занятия укрепляют выносливость и позволяют поддерживать хорошую физическую форму;
- ✚ НОД на скамье для пресса помогает снять стресс, получить заряд бодрости, удовольствие от комфортной тренировки и просто привести себя в форму, поправить здоровье.

✚ Длительность - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30-40 секунд;



«Массажные мячи»

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

Мяч – фитбол»



✚ Занятия на фитболе даёт уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночника. Но не только. Фитнес еще не знал таких упражнений, которые бы одновременно повышали тонус мышц, улучшали их взаимную координацию, развивали равновесие, улучшая работу вестибулярного аппарата, и вдобавок работали на рельеф сразу всего тела.

✚ Снимает напряжение в теле;

✚ Укрепляет все группы мышц;

✚ Улучшает подвижность, гибкость, эластичность суставов и кровообращение всех органов;

✚ Укрепляет позвоночник и формирует правильную осанку;

✚ Укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы;

✚ «Подтягивает» мышцы брюшного пресса;

✚ Положительно влияет на работу желудка, печени и почек;

✚ Снимает стресс и плохое настроение.



"Шведская стенка"

В настоящее время шведская стенка считается одним из самых функциональных тренажёров.

✚ Занятия на шведской стенке способствуют развитию практически всех групп мышц;

✚ Укрепление иммунитета;

✚ Воспитание воли и характера и иммунитета.

Комплексы упражнений на Дисках здоровья

Первый комплекс упражнений:

Упражнение 1.

И.П.(исходное положение) стоя на диске, руки на спинках стульев. Согнуть ноги и повернуть их влево, а туловище вправо. Затем в другую сторону. Повторить 3-5 раз.

Упражнение 2.

И.П. то же, руки в упоре о стену на уровне плеч. Движения те же, что и в первом упражнении. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 3.

И.П. то же, руки отведены в стороны. Движения те же. Повторить 7-8 раз.

Упражнение 4.

И.П. то же, руки опущены. Повороты туловища влево и вправо с одновременным отведением обеих рук в противоположную сторону. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 5.

И.П. сидя на диске (диск на стуле) руки на коленях. Переступать (перебирать) стопами, расположенными параллельно, с пяток на носки и с носков на пятки, в левую, а затем в правую сторону. Повторить 3-4 раза.

Упражнение 6.

И.П. сидя, руки за голову. Повороты туловища влево-вправо. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 7.

И.П. то же, руки на коленях. Повернуть туловище влево и отвести руки в стороны. Затем вернуться в ИЛ. То же в правую сторону. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.

Упражнение 8.

И.П. сидя на диске правым боком к спинке стула. Толчком двух ног делать повороты влево на 180°, затем вправо. Повторить 3-4 раза.

Упражнение 9.

И.П. сидя на диске (диск на полу), ноги согнуты в коленях, руки на пояс. Переступать (перебирать) стопами, расположенными параллельно, с пяток на носки и с носков на пятки, в левую, а затем в правую стороны. Повторить 3-4 раза.

Упражнение 10.

И.П. то же, только ноги согнуты в коленях, руки на голеностопных суставах. Поднимая ноги, переставлять их в одну, затем в другую стороны. Повторить 2-3 раза.

Упражнение 11.

И.П. то же, руки за голову. Поднимая ноги, переставлять их в одну, а затем в другую сторону. Повторить 3-4 раза.

Упражнение 12.

И.П. то же, ноги расставлены шире плеч, руки на пояс. Выпрямляя поочередно ноги, максимально вытягивать (удлинять) их. Повторить 5-6 раз каждой ногой.

Второй комплекс упражнений:

Упражнение 1.

И.П. стоя, одна нога на диске, руки на пояс. Вращательные движения стопой на диске вправо-влево. Затем другой ногой. Повторить 8-10 раз каждой ногой.

Упражнение 2.

И.П. стоя, левая нога в центре диска, правая на стуле, правая рука на поясе, левая на опоре (к стене). Поворотом туловища вправо отвести правую руку максимально в сторону - назад и обратным движением коснуться левой. Повторить 6-8 раз, а затем, сменив положение ног и рук, повторить упражнение.

Упражнение 3.

И.П. то же, только руки за голову. Поворотом туловища вправо развести руки в стороны и вернуться в И.П. То же, но влево. Сменить положение ног и повторить упражнение 6-8 раз.

Упражнение 4.

И.П. стоя, левая нога в центре диска, правая прямая на стуле, левая рука на пояс, правая на опоре (к стене). Наклоняя туловище вперед, повернуть правую стопу влево, затем сменить положение ног и рук. Повторить 6-8 раз с каждой ногой.

Упражнение 5.

И.П. стоя, левая нога на диске, правая с упором на носок, левая рука на пояс, правая на опоре (к стене). Поворотом левой стопы влево-вправо делать скручивание. Затем сменить положение ног и рук. Повторить 5-7 раз каждой ногой.

Упражнение 6.

И.П. то же, только обе руки на поясе. Поворачивая корпус влево, развести руки в стороны и вернуться в И.П. Затем - в правую сторону. Сменить положение ног и выполнить упражнение 5-6 раз каждой ногой.

Упражнение 7.

И.П. стоя, правая нога на диске, левая вперед на носок, руки в стороны. Поворот вправо на 180° , левая нога сзади. Затем вернуться в И.П. и сменить положение ног. Повторить упражнение 4-5 раз каждой ногой.

Упражнение 8.

И.П. то же. Поднимая правую руку вверх, левую вниз, отставить левую ногу в сторону на носок, сменяя положение рук, сделать поворот вправо на 90° . Продолжить выполнение упражнения, сменяя положение рук. Затем выполнить упражнение другой ногой. Повторить 8 раз каждой ногой.

Упражнение 9.

И.П., сидя на стуле, ноги на диске, руки в упоре сзади. Выполнить повороты стоп вправо-влево. Повторить 4-5 раз.

Упражнение 10.

И.П. то же, только диск под углом 30° , руки за голову. Упражнение то же. Повторить 4-5 раз.

Третий комплекс упражнений:

Упражнение 1.

И.П. стоя на диске, диск под углом $20-25^\circ$, руки на опоре (к стене). Выполнить повороты стоп вправо-влево. Повторить 4-5 раз.

Упражнение 2.

И.П. стоя на коленях в центре диска, носки приподняты над полом, руки впереди на упоре (к стене). Упражнение то же. Повторить 4-5 раз.

Упражнение 3.

И.П., то же, только руки на полу Упражнение то же. Повторить 4-5 раз.

Упражнение 4.

И.П. сидя на диске, согнув в коленях ноги, руки на полу. Оттолкнувшись руками о пол и обхватив колени, повернуться на 360°. Повторить 2-3 раза в каждую сторону.

Упражнение 5.

И.П. стоя на диске. Наклониться вперед, коснуться руками пола, не сгибая ног в коленях, отталкиваясь руками влево-вправо. Повторить 3-4 раза.

Упражнение 6.

И.П. стоя на диске, руки на опоре (к стене). Толчком обеих рук повернуться на 360°. Повторить 2-3 раза в каждую сторону.

Упражнение 7.

И.П. упор лежа, руки на диске. Перебирать ногами вправо-влево. Повторить 2-3 раза.

Упражнение 8.

И.П. упор лежа, ноги на диске. Перебирать руками вправо-влево. Повторить 2-3 раза.

Упражнение 9.

И.П. сидя на диске, ноги согнуты в коленях, руки на полу. Одновременно перебирать руками и ногами вправо-влево. Повторить 3-4 раза.

Упражнение 10.

И.П. сидя на диске, руки в упоре сзади, ноги поднять углом. Перебирать руками вправо-влево. Повторить 1-2 раза.

Упражнение 11.

И.П. то же, только поднятые под углом ноги согнуты в коленях. Толчком рук о пол сделать поворот на 360°. Повторить 3-4 раза.

Упражнение 12.

И.П. то же, только ноги поднять углом. То же упражнение. Повторить 3-4 раза.

Упражнение 13.

И.П. то же, только ноги параллельно полу. Поднять ноги углом, развести в стороны, свести и вернуться в И.П. Повторить 2-3 раза.

Четвертый комплекс упражнений:

Упражнение 1.

Стоя на диске обеими ногами, поворачивайте туловище вправо-влево с участием рук. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 2.

То же, удерживаясь руками за перекладину, что дает возможность увеличить амплитуду и скорость движений. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 3.

Стоя одной ногой на диске, руки на поясе, поворачивать ногу вокруг вертикальной оси. Повторить 3-4 раза.

Упражнение 4.

Стоя, опереться руками о диск, лежащий на полу. Вращая диск руками, максимально поворачивать туловище вправо-влево. Повторить 3-4 раза.

Упражнение 5.

Встав на диск коленями, руки на полу, поворачивать туловище вправо-влево.
Повторить 7-8 раз.

Упражнение 6.

Сидя на диске, установленном на стуле, руки на поясе, вращать его вправо-влево, поворачивая туловище и помогая себе ногами (от пола ноги не отрывать).
Повторить 7-8 раз.

Упражнение 7.

Сидя на диске, лежащем на полу, опереться руками в пол. Не сдвигая рук, вращать диск вправо-влево. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 8.

Стоя на диске двумя ногами, наклониться вперед и взяться руками за опору.
Ногами вращать диск вправо-влево. Повторить 3-4 раза.

Упражнение 9.

Стоя ногами на двух дисках, ногами вращать их одновременно в одну, затем в разные стороны. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 10.

Стоя на дисках, взяться за руки. Повороты туловища вправо-влево. Повторить 7-8 раз.

Пятый комплекс упражнений:

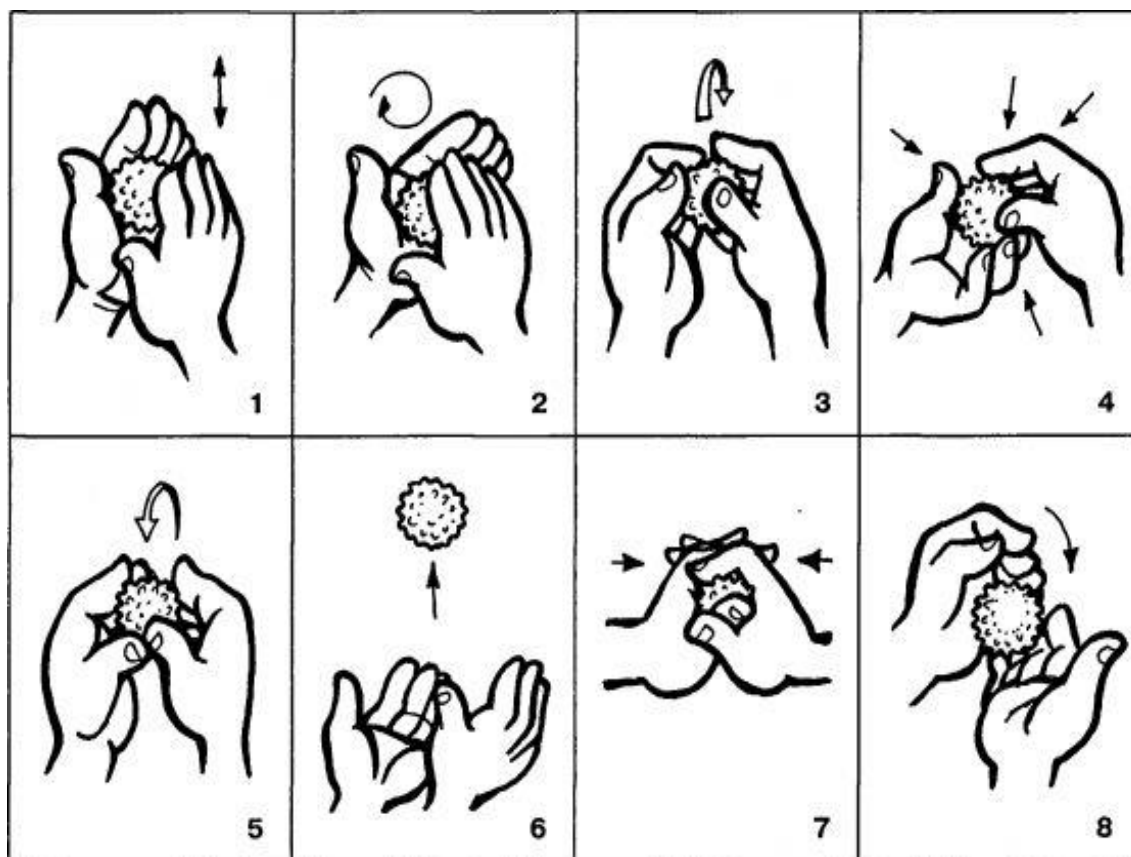
1. Стоя на диске двумя ногами, поворачивайте туловище вправо-влево, помогая себе руками.
2. Стоя на диске двумя ногами, держитесь руками за опору. Выполняйте повороты вправо-влево с большой амплитудой и скоростью движений.

3. Стоя одной ногой на диске, руки на поясе, поворачивать другую ногу вокруг вертикальной оси.
4. Стоя, опереться руками о диск, лежащий на полу. Вращая диск руками, как можно сильнее поворачивать туловище.
5. Встав на диск коленями, руки на полу, поворачивать туловище.
6. Сидя на диске, диск на стуле, руки на поясе. Повороты туловища вправо и влево. Отталкиваясь ногами, помогать активному скручиванию.
7. Сидя на диске, лежащем на полу, упереться руками и ногами о пол. Не двигая руками, вращать диск.
8. Стоя на диске, слегка наклониться вперед и взяться руками за опору. Ногами вращать диск в разные стороны.
9. Стоя на двух дисках, ногами вращать их сначала одновременно в одну, затем в разные стороны.

10. Это упражнение нужно выполнять вдвоем. Стоя на дисках, возьмитесь за руки и поворачивайте туловище влево – вправо.

Упражнения из книги Ермаковой И. А.

"Развиваем мелкую моторику малышей"



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

УПРАЖНЕНИЯ НА СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ И УСТАЛОСТИ

1. И. п. - стоя. Напряженные вытянутые руки упираются в воображаемое стекло. Пальцы расставлены, давят на препятствие с усилием до ощущения мелкой дрожи от перенапряжения. Далее - резкое расслабление.

2. И. п. - сидя на стульчике. Ноги на носках, пальцы с силой вдавливаются в пол (*или: подъем пяток с усилием, носки не отрываются от пола*). Далее - резкое расслабление.

3. «Астры». Инструктор предлагает детям взяться за руки так, чтобы получился круг, а затем присесть на корточки. Далее он говорит: «Представьте, что вы - астры и растете на клумбе». После этого ребята выполняют упражнения под текстовое сопровождение:

Мы астры, астры, астры

На клумбе вырастаем.

(Дети медленно привстают с корточек, затем поднимают руки.)

Нас любят не напрасно,

Когда мы расцветаем.

(Ходьба по кругу, взявшись за руки.)

Мы - красивые цветы,

Мы - веселые цветы.

(Махи руками вперед и назад, 2-3 раза.)

4.«Саранча». И. п. - лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты за головой.

1 - оттянуть пальцы ног, потянуть пальцы рук;

2 - и. п.

Выполнять 3-4 раза по 8 секунд. На вдохе вытянуть позвоночник, на выдохе расслабиться.

5.«Червячок». Сидя на пятках, руки лежат на коленях.

1 - развести колени в стороны, руки согнуть в локтях; 2 - локти положить на пол, голову наклонить;

3-4 - и. п.

Повторить 2-3 раза. Ладони рук параллельно, голову на пол не опускать.

6.«Черепашка». Сидя на пятках, руки опущены вдоль туловища.

1 - руки вытянуть вперед и положить на колени;

2 - голову опустить к коленям; 3-4 - и. п.

Повторить 2-3 раза. Туловище от пяток не отрывать. Спина круглая.

7.«Дерево». Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуть друг к другу. Тянуться всем телом вверх. Спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут. Через 10-15 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки. Это упражнение способствует росту ребенка.

8.«В кукольном театре».

Инструктор. Бом, бом, бом! Это волшебные часы. Когда они пробьют двенадцать раз, куклы оживут. Здесь светло, задуйте свечи и поставьте их на стол. Встаньте в круг подальше один от другого, чтобы не мешать друг другу. Покажите, как движутся стрелки на волшебных часах. Согните руки в локтях перед собой. Руки-стрелки движутся то в одну сторону, то в другую. Тик-так, тик-так, бом, бом! Слышите? Часы бьют! Давайте вместе сосчитаем до двенадцати. Первыми ожили куклы бибабо. Каждому на руку я надену веселого Петрушку (*воображаемого*). Поиграйте пальчиками, чтобы руки и голова у Петрушки задвигались. Какой веселый Петрушка!

А теперь вы сами стали куклами бибабо. Наклоните голову, поздоровайтесь так, как Петрушка. Представьте, как сгибается и разгибается ваш палец, когда на него надета голова куклы. Разведите руки в стороны. Руки прямые, напряженные. Хлопните в ладоши. Петрушка танцует! Поклонитесь зрителям, как это делает Петрушка: руки и голова повисли, расслабились.

9. «Встреча с Дюймовочкой».

Инструктор. Посмотрите направо: нет ли там кого? А теперь налево: сначала вверх - на ветки деревьев, потом вниз - на траву. Что-то зашуршало? Спрячьтесь, втяните шею. Давайте еще раз выглянем и посмотрим: кто же там? Никого! Выходите, не бойтесь - это ветер играет листвой. Ну и озорник! Расслабьте шейку, покатайте головку по плечикам. Шея - как ниточка: болтается, легкая-легкая. Устала напрягаться, выглядывать из-за куста.

А вот и подоконник, на котором в ореховой скорлупке спит Дюймовочка. Представьте, что вы стали такими же маленькими, как Дюймовочка, и спите в скорлупке грецкого ореха. Ложитесь на коврики. В скорлупке так тесно - подогните ноги, руки сложите, ладошки под щеку. Долго так не проспешь: ноги и руки затекут. Потянитесь хорошо, еще раз и еще. Выпрямите затекшие ноги, руки, спину. Вставайте! Хватит спать! Скорлупка Дюймовочки и наши скорлупки закачались. Возьмитесь парами за руки, как будто вы колыбелька, и покачайтесь. Ноги расставлены. Колыбелька то тихо качается, то сильно. Она так сильно раскачалась, что даже закружилась на одном месте: то в одну сторону крутится, то в другую. На подоконник за Дюймовочкой прилетел майский жук. Ж-ж-ж. Он перевернулся на спину.

Лежит и шевелит лапками, не может перевернуться. Но вот жуку удалось перевернуться, он полетел. Легко, свободно летит жук, громко жужжит.

9. «Котята отправляются в путешествие». Инструктор. Сейчас я дотронусь до каждого, произнесу волшебное заклинание, и вы превратитесь в

маленьких котят. Вижу, вы готовы к путешествию. Впереди забор, через него надо перепрыгнуть. Только так тихо, чтобы мама-кошка не услышала и не оставила нас дома. А за забором - ручей. Котята не любят воды. Давайте перейдем его по камешкам. Шагайте за мной. Будьте внимательны! Наступайте только на камешки. Всё, мы на другом берегу. Обрадовались котята, что перебрались через ручей. Расслабили усталые лапки, спинку. Как ниточки, висят лапки, спинка расслаблена, плечи опущены. Хорошо, приятно! Отдохнули? И снова в путь! А на пути большая гора. Что делать? Я вижу узкий проход. Втянули животики, вытянулись в струночку и боком протискиваемся в узкий проход. Я пойду первой, а вы за мной. Какие вы молодцы, котята! Все перешли на другую сторону горы! Что здесь нас ждет? Надо быть осторожными! Давайте встанем на четыре лапки и подкрадемся к кусту: лапки мягкие, спинки прогнулись. Смотрите по сторонам: что же там такое? Любопытные котята, все им интересно! Какой-то шорох! Кто в кустах? Прислушайтесь, замрите, вытяните шейки, наострите ушки. Тс-тс-тс! Вроде никого. Давайте еще раз послушаем. Ква-ква-ква! Да это же большая жаба! Испугались котята, спрятались под куст. Свернулись клубочком, нос в лапки спрятали, почти не дышат. Давайте посмотрим: ускакала жаба или нет? Уф, наконец-то она ускакала, можно расслабиться и спокойно осмотреться по сторонам.

Игры на фитболах

«Ловишки на мячах»

Выбирается по считалке ловишка, который сидит на мяче в противоположном конце зала.

Дети начинают игру словами:

«Раз - два-три – игру начни!», и стараются увернуться от ловишки, прыгая на мячах. Тот, кого ловишка осалил, выходит из игры.

«Кенгуру»

Зверолов прячется в засаде, перед ним корзина с малыми поролоновыми мячами. По сигналу: «Раз – два – три – игру начни!» на мячах прыгают по залу кенгуру, а зверолов стреляет в них снотворными снарядами (поролоновыми мячами), в кого попал выходит из игры, садится на мяч – засыпает. Ловишка выбирается из победителей – самых ловких кенгуру.

«Бездомный заяц»

Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети – «зайцы» - бегают по залу. По команде «Все в дом!» - дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не успел занять мяч.

Снежками по мячу

Две команды выстраиваются друг против друга на расстоянии 10м. На середине между ними большой мяч. По сигналу ведущего, команды кидают по мячу снежками. В чью сторону мяч скатится больше, та команда выигрывает.

«Играй, играй, мяч не теряй!»

Дети произвольно располагаются по залу. Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. После сигнала все должны быстро поднять мяч вверх и замереть. Тот, кто не успел поднять мяч, выбывает из игры.

Су-джок игры

«Массаж»

Этот шарик непростой, Он колючий, вот какой.	<i>Любуемся шариком на левой ладошке</i> <i>Накрываем правой ладонью</i>
Будем с шариком играть И ладошки согревать.	<i>Катаем шарик горизонтально</i>
Раз катаем, два катаем - Сильней на шарик нажимаем.	<i>Катаем шарик вертикально</i>
Как колобок мы покатаем, Сильней на шарик нажимаем.	<i>Катаем шарик в центре ладошки</i> <i>Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке</i>
В руку правую возьмём, В кулачок его сожмём.	<i>Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке</i>
В руку левую возьмём, В кулачок его сожмём.	<i>Выполняем движения в соответствии с текстом</i>
Мы положим шар на стол И посмотрим на ладошки, И похлопаем немножко, Потрясём свои ладошки.	

«Шарик»

Шарик я открыть хочу. Правой я рукой кручу. Шарик я открыть хочу. Левой я рукой кручу.	<i>Крутить правой рукой правую половинку шарика, левой рукой левую половинку шарика</i>
---	---

«Дорожка»

Кольцо на пальчик надеваю. И по пальчику качу. Здоровья пальчику желаю, Ловким быть его учу. Здоровья пальчику желаю, Ловким быть его учу.	<i>Поочередно надеваем массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики</i>
---	--

«Массаж»

Я мячом круги катаю, Взад - вперед его гоняю.	<i>Катаем по кругу на ладони</i> <i>Катаем вперед, назад</i>
Им поглажу я ладошку. Будто я сметаю крошку, И сожму его немножко, Как сжимает лапу кошка,	<i>Катаем вперед, назад</i> <i>Сжимаем в ладонях</i>
Каждым пальцем мяч прижму, И другой рукой начну.	<i>Прижимаем к ладоням каждым пальцем</i> <i>Перекладываем в другую руку</i>

«Черепаша»

Шла большая черепаха И кусала всех от страха.	<i>Катаем между ладоней</i>
Кусь, кусь, кусь, кусь,	<i>Су-Джок между большим пальцем и остальными, которые держим «щепоткой». Надавливаем ритмично на Су-Джок, переключая из руки в руку</i>
Никого я не боюсь.	<i>Катаем между ладоней</i>

«Ёжик»

Ёжик, ёжик, хитрый ёж, На клубочек ты похож.	<i>Катаем между ладоней</i>
На спине иголки	<i>Массажные движения большого пальца</i>
Очень-очень колкие	<i>Массажные движения указательного пальца</i>
Хоть и ростом ёжик мал,	<i>Массажные движения среднего пальца</i>
Нам колючки показал.	<i>Массажные движения безымянного пальца</i>
А колючки тоже	<i>Массажные движения мизинца</i>
На ежа похожи.	<i>Катаем между ладоней</i>

«Капустка»

Мы капустку рубим, рубим,	<i>Ребром ладони стучим по шарiku</i>
Мы капустку солим, солим,	<i>Подушечками пальцев трогаем шарик</i>
Мы капустку трем, трем,	<i>Потираем ладошками о шарик</i>
Мы капустку жмем, жмем.	<i>Сжимаем шарик в кулачке</i>

«Игрушки»

На большом диване в ряд Куклы Катины сидят:	<i>Катаем между ладоней</i>
Два медведя, Буратино, И веселый Чиполино, И котенок, и слоненок.	<i>Поочередно катаем шарик к каждому пальчику, начиная с большого</i>
Раз, два, три, четыре, пять. Помогаем нашей Кате Мы игрушки сосчитать.	<i>Катаем между ладоней</i>

«Раз – два – три – четыре – пять»

<i>Поочередно надеваем массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики</i>	
Раз – два – три – четыре – пять, Вышли пальцы погулять,	<i>Разгибать пальцы по одному</i>
Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.	<i>Надеваем кольцо на большой палец</i>
Этот пальчик для того, чтоб показывать его.	<i>Надеваем на указательный палец</i>
Этот пальчик самый длинный и	<i>Надеваем кольцо на средний палец</i>

стоит он в середине.	
Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.	<i>Надеваем кольцо на безымянный палец</i>
А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.	<i>Надеваем кольцо на мизинец</i>

«Мальчик-пальчик»

Мальчик-пальчик, Где ты был?	<i>Надеваем кольцо на большой палец</i>
С этим братцем в лес ходил,	<i>Надеваем на указательный палец</i>
С этим братцем щи варил,	<i>Надеваем кольцо на средний палец</i>
С этим братцем кашу ел,	<i>Надеваем кольцо на безымянный палец</i>
С этим братцем песни пел	<i>Надеваем кольцо на мизинец</i>

«Пальчики»

Этот пальчик — в лес пошёл,	<i>Надеваем кольцо на мизинец</i>
Этот пальчик — гриб нашёл,	<i>Надеваем кольцо на безымянный палец</i>
Этот пальчик — занял место,	<i>Надеваем кольцо на средний палец</i>
Этот пальчик — ляжет тесно,	<i>Надеваем на указательный палец</i>
Этот пальчик — много ел, Оттого и растолстел.	<i>Надеваем кольцо на большой палец</i>

«Родные братья»

Ивану-большому — дрова рубить,	<i>Надеваем кольцо на большой палец</i>
Ваське-указке — воду носить,	<i>Надеваем на указательный палец</i>
Мишке-среднему — печку топить,	<i>Надеваем кольцо на средний палец</i>
Гришке-сиротке — кашу варить,	<i>Надеваем кольцо на безымянный палец</i>
А крошке Тимошке — песенки петь, Песни петь и плясать, Родных братьев потешать.	<i>Надеваем кольцо на мизинец</i>

Сказка «Ёжик»

Жил был ёжик	<i>Показываем шарик-массажёр</i>
Он был колючий	<i>Обхватываем ладонью правой, затем левой руки</i>
Как-то раз, пошёл он погулять	<i>Катаем по кругу на ладони</i>
Пришёл на полянку, увидел короткую тропинку и побежал по ней	<i>Катаем от ладони к мизинчику и обратно</i>
Вернулся на полянку	<i>Катаем по кругу на ладони</i>
Опять побежал по полянке	<i>Катаем между ладонями по кругу</i>
Заметил речку, побежал по её бережку	<i>Катаем по безымянному пальцу</i>
Снова вернулся на полянку	<i>Между ладонями</i>
Посидел, отдохнул, погрелся на	<i>Катаем по среднему пальчику</i>

солнышке, увидел длинную тропинку и побежал по ней	
Вернулся на полянку и увидел горку, решил забраться туда	<i>Слегка поднимаем указательный пальчик (горка) и водим шариком по нему</i>
Потом ёжик покатился вниз и снова оказался на полянке	<i>Движение по кругу на ладони</i>
Увидел деревце и оббежал вокруг него	<i>Катаем вокруг большого пальчика, подняв его</i>
Стало ёжику жарко, он высунул свою мордочку навстречу прохладному ветерку.	<i>Дыхательная гимнастика: Вдох через нос, выдох на ладонь руки, повторить 2 раза. Открываем шарик и достаём массажное колечко. Поочерёдно надеваем его на каждый палец ведущей руки, движения вверх-вниз несколько раз.</i>
Ёжик увидел грибок и поспешил сорвать его	<i>На большой палец</i>
Заметил цветочек и понюхал его	<i>На указательный</i>
Нашёл красивый листочек и подбежал его посмотреть	<i>На средний</i>
Приметил ягодку и сорвал её	<i>На безымянный</i>
Нашёл шишку и взял её для своей мамы в подарок	<i>На мизинчик</i>
Ёжик так весело гулял по лесу, что не заметил, как стало темнеть. Наступал вечер. Довольный прогулкой он отправится домой	<i>Закрываем шарик, катаем между ладонями</i>

Сказка «Ёжик на прогулке»

В сказочном лесу в маленьком уютном домике жил-был маленький ёжик	<i>Зажать шарик в ладошке</i>
Выглянул ёжик из своего домика	<i>Раскрыть ладошки и показать шарик</i>
и увидел солнышко. Улыбнулся ёжик солнышку	<i>Улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером</i>
и решил прогуляться по лесу. Покатился ёжик по прямой дорожке	<i>Прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик</i>
катился – катился и прибежал на красивую, круглую полянку	<i>Ладонки соединить в форме круга</i>
Обрадовался ёжик и стал бегать и прыгать по полянке	<i>Зажимать шарик между ладошками</i>
Стал цветочки нюхать	<i>Прикасаться колючками шарика к кончику пальца и делать глубокий вдох</i>
Вдруг набежали тучки	<i>Зажать шарик в одном кулачке, в другом и нахмуриться</i>
и закапал дождик: кап-кап-кап	<i>Кончиком пальцев стучать по колючкам шарика</i>
Спрятался ёжик под большой грибок	<i>Ладонкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик под ним</i>
и укрылся от дождя, а когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновики, подберёзовики, опята, лисички и даже белый гриб	<i>Прокатить шарик по каждому пальчику</i>
Захотелось ёжику обрадовать свою	<i>Каждый кончик пальчика потыкать шипиком шарика</i>

маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много, как понесет их ёжик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ёжик грибочки на иголки	
и довольный побежал домой, сначала бежал он по прямой дорожке	<i>Прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик</i>
а потом по извилистой дорожке	<i>Круговые движения шариком</i>
Прибежал домой, отдал мамочке грибы, мама улыбнулась, обняла и поцеловала сыночка за заботу. А когда наступил вечер, закрыл ёжик свой домик, лёг в кроватку и уснул сладким сном!	<i>Зажать шарик в ладошке</i>

«Зайки»

На поляне, на лужайке	<i>Катать шарик между ладонями</i>
Целый день скакали зайки.	<i>Прыгать по ладошке шаром</i>
И катались по траве,	<i>Катать вперед – назад</i>
От хвоста и к голове.	<i>Прыгать по ладошке шаром</i>
Долго зайцы так скакали	
Но напрыгались, устали.	<i>Положить шарик на ладошку</i>
Мимо змеи проползали,	<i>Вести по ладошке</i>
«С добрым утром!» - им сказали. Стала гладить и ласкать Всех зайчат зайчиха-мать.	<i>Гладить шаром каждый палец</i>

«Медведица»

Шла медведица спросонок,	<i>Шагать шариком по руке</i>
А за нею – медвежонок.	<i>Шагать тихо шариком по руке</i>
А потом пришли детишки,	<i>Шагать шариком по руке</i>
Принесли в портфелях книжки. Стали книжки открывать И в тетрадочках писать.	<i>Нажимать шариком на каждый палец</i>

«Лесной ежик»

По тропинке, по дорожке Топают к нам чьи-то ножки.	<i>Правая рука: слегка ударять мячиком по столу с продвижением вперед</i>
Это ёжик, посмотри, К нам пробрался из глуши.	<i>Катаем мячик в ладошках, пальцы широко растопырить</i>
По столу всласть находился И в ручей потом свалился.	<i>Левая рука: катаем по столу мяч круговыми движениями Перекидываем из руки в руку</i>
Уколоть он нас решил,	<i>Катаем по тыльной стороне правой кисти</i>
Только понял – нету сил	<i>Катаем по тыльной стороне левой кисти</i>
Он пофыркал, с пальцев слез	<i>Подержать в левой ладошке и переложить в правую ладонь</i>
И ушёл обратно в лес.	<i>Правая рука: слегка ударять мячиком по столу с продвижением</i>

вперёд

«Ежик и зайцы»

Ежик, ежик – чудачок Сшил колючий пиджачок	<i>Прокатывать мяч в ладонях вперед – назад</i>
Встал с утра, и в лес – гулять,	<i>Поднять руки вверх</i>
Чтоб друзей всех повидать.	<i>Перебирать мяч пальцами, опуская медленно руки вниз</i>
Ежик топал по тропинке	<i>Постучать мячом по столу</i>
И грибочек нес на спинке.	<i>Завести руки с мячом за голову, покатать мяч по шее</i>
Ежик топал не спеша,	<i>Прокатываем мяч по одной коленке вперед</i>
Тихо листьями шурша.	<i>Прокатываем мяч по другой коленке назад</i>
А навстречу скачет зайка, Длинноухий Попрыгайка,	<i>Подбрасываем и ловим мячик</i>
В огороде чьем – то ловко Раздобыл косою морковку!	<i>Завести руки за спину и спрятать мяч</i>