**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**
**Детский сад «Берёзка»**

**ПРИНЯТА**
на педагогическом совете
МБДОУ «ДС «Берёзка»
Протокол от 17.08.2023г. №1

**УТВЕРЖДЕНА**
приказом
МБДОУ «ДС «Берёзка»
от 18.09.2023г. №161-од

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

*платных образовательных услуг*

**спортивно-физкультурной направленности**

# «Крепыш»

Возраст детей: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

**Автор-составитель:**
Шиве Оксана Сергеевна,
инструктор по физической культуре

Новый Уренгой
2023

## I. Целевой раздел.

### 1.1 Пояснительная записка.

Одним из актуальных социальных вопросов в настоящее время остается охрана и укрепление здоровья детей. Фундамент здоровья и формирование тела закладывается уже в дошкольном возрасте. Забота о здоровье детей в этот период складывается из создания условий , а также мер, направленных на активизацию и совершенствование физических возможностей организма.

Особое значение для физического воспитания детей в условиях детского сада и семья имеет физкультурное и спортивно-игровое оборудование, которое способствует целенаправленному развитию моторной сферы детей, всестороннему развитию и формированию личности.

### 1.2 Актуальность программы

В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. По данным опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, с нарушением осанки.

Дошкольный возраст - это важный период, когда закладывается основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности. Программа «Крепыш» разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей, направлена на профилактику опорно-двигательного аппарата у детей.

Двигательную деятельность старшие дошкольники не всегда могут развивать 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.

### 1.3 Цель и задачи программы:

**Цель программы:** формирование целостного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей на занятиях с использованием тренажеров. обеспечение детей старшего дошкольного возраста оптимальным уровнем двигательной активности.

**Задачи:**

**Оздоровительные задачи:**

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;

- удовлетворять естественную потребность ребёнка в разных формах двигательной активности;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- учить детей определенным двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки на тренажерах.
- Закаливание организма (разность температуры воздуха в групповом помещении и тренажерном зале);

**Развивающие задачи:**

- обучение детей работе на тренажерах методом круговой тренировки подгруппами и индивидуально;
- развивать физические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость), совершенствование умений и навыков, умение регулировать свою нагрузку;
- совершенствовать двигательные способности детей (равновесие, координация движений).

**Воспитательные задачи:**

- воспитывать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;
- Повышение способности к волевой регуляции двигательной активности, к преодолению определенных трудностей для достижения результата;
- Обучение соблюдению детьми техники безопасности при работе на разных тренажерах;
- Обучение ОБЖ – «Познай своё тело, его возможности и развивай их»;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

**1.4 Принципы реализации программы:**

**Наглядность:** показ физических упражнений.

**Доступность:** обучение упражнениям от простого к сложному, от легкого к трудному; повторяемость упражнений с их постепенным усложнением.

**Систематичность:** регулярность занятий.

**Индивидуальность:** учёт индивидуальных особенностей детей, показатели их развития, уровня развития физических качеств, рекомендации врачей.

**1.5 Возраст обучающихся.**

В основу организации физкультурных занятий с тренажерами положен индивидуально-дифференцированный подход к детям.

Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста с 5 до 7 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 25-30 минут по подгруппам 10 человек. Общее количество занятий в год – 64 (64 в старшей группе, 64 в подготовительной к школе группе).

**План образовательной деятельности**

| Образовательные области | Дети 5-6 лет | | Дети 6-7 лет | |
|---|---|---|---|---|
| | Кол-во образовательной деятельности | | Кол-во образовательной деятельности | |
| | В неделю | В год | В неделю | В год |
| Физическое развитие | | | | |
| Занятия на тренажерах | 2 | 64 | 2 | 64 |
| Длительность условного часа | 25 | | 30 | |

**1.6 Ожидаемые результаты.**

- умение детей работать на детских тренажёрах;
- развитие физических качеств: увеличение силовых показателей;
- дети могут регулировать свою нагрузку (по пульсу, состояние кожи);

- соблюдают технику безопасности;
- у детей сформированы волевые качества: выдержка умение преодолевать трудности для достижения результата;
- осознанное отношение к собственному здоровью.
- овладение доступными способами его укрепления.
- формирование потребности в ежедневной двигательной активности.
- развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.
- взаимосвязь занятий на тренажерах с другими видами деятельности (математика, речь, игра, изо деятельность).

**II. Содержательный раздел.**

**2.1 Структура занятия.**

**Вводная часть** – разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. Она направлена на психологическую и физиологическую подготовку. Ей отводится до 3-5 минут.

**Основная часть** включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажерах и подвижную игру. После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажерах.

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

**На первом этапе** обучения проводится ознакомление с тренажерами, а также первоначальное разучивание упражнения с ними. Это необходимо для того, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажере в частности. С этой целью используется показ, объяснение и практическое апробирование тренажера самими детьми.

Таким образом, у детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения, и мышечными ощущениями.

**На втором этапе** упражнение на тренажере разучивается углубленно – уделяется внимание технике выполнения упражнения.

**На третьем** этапе происходит закрепление навыка выполнения упражнений на тренажерах и совершенствование техники выполнения.

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

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. От занятия к занятию число повторений увеличивается. 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 каждом тренажере. По сигналу дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определенного времени по сигналу переходят к следующему тренажеру, тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения. По окончании выполнения каждого задания на тренажере, во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы зрительной гимнастики, самомассажа, пальчиковой гимнастики, психогимнастические этюды, а также упражнения на релаксацию.

После завершения круговой тренировки организуется подвижная игра – эмоциональная разгрузка, которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми, а также с

учетом их пожеланий. В процессе игры ребенок учится добиваться успеха, подчинять свои желания правилам игры.

**Заключительная часть.** Заключительной части занятия отводится 3-5 минут. Она направлена на обеспечение плавного снижения физической нагрузки, на снятие возбужденности у детей. В эту часть включают спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями, упражнения-релаксации, игровые упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, малоподвижную игру.

**2.2. Календарно – тематическое планирование для детей 5-6 лет**

**1 -2 занятие**

**Ознакомительное**

П.С.: - познакомить детей с разными видами тренажёров;
- на примере ребёнка подготовительной группы показать, как пользоваться каждым тренажером;
- приучать детей к аккуратности в обращении с тренажёрами и четкости выполнения движений;
- учить смене вида тренажеров.
Т.Б. показываю как правильно ставить обувь, чтобы не мешала.

**3-4 занятие**

П.С.: - обратить внимание на качество выполнения упражнений на тренажёре;
- ввести "круг здоровья" объяснив его назначение и показав "виляние хвостом";
- поточно провести прыжки на батуте без поддержки взрослого, объяснив какие нарушения ТБ приводят к травмам;
- доставить детям эмоциональную и физическую радость.

**5-6 занятие**

П.С.: - оказывать тренирующее воздействие на организм детей, испульзуя различные виды тренажёров;
- развивать аэробные возможности организма, увеличивая физическую работоспособность и выносливость;
- объяснять назначение каждого тренажера, - на какие мышцы он воздействует;
- ввести "круг здоровья", показав и объяснив его назначение - упражнение стоя (вращение вправо – влево - пол оборота).

**7-8 занятие**

П.С.: - доставить эмоциональную и физическую радость детям;
- тренировать организм ребёнка, используя разные виды тренажёров;
- показать "степ-тест" и как на нём работать, объяснить, что он развивает;
- учить красиво говорить "Я балансирую руками, чтобы не упасть" (на бревне);
- начать обучение счёту до 15.

**9-10 занятие**

П.С.: - приучать к четкому выполнению правил поведения по пути в тренажёрный зал и в нём. Закаливание воздушное как дополнительная возможность укреплять нервную систему и иммунитет;
- закреплять умение контролировать себя и физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей ребёнка;
- учить четко считать до 15 при выполнении упражнения на "штангисте".

**11-12 занятие**

П.С.: - оказывать тренирующее воздействие на организм ребёнка, сменяя рационально виды тренажёров;
- давать детям в начале занятия право выбора, объясняя - почему ему нравится этот тренажёр;
- в конце занятий провести общую степ - тренировку, добиваясь правильного исходного положения, четкого движения ног и согласованности движения с инструктором по ФК (создадим музыку ногами);
- обратить внимание детей на то, что степ сделаны из дерева, рассказать о пользе деревянных вещей. Поблагодарить дерево за помощь.
Т.Б. показываю как выключаю обогреватели правильно и объясняю, зачем выключаем.

**13-14 занятие**

П.С.: - на тренажёре "штангист" учить детей считать до 15, выполняя "жим" руками и "подъем" ногами;
- следить за "хватом" кистей рук на тренажёрах, объясняя технику безопасности и назначение большого пальца рук;
- доставить детям эмоциональную и физическую радость от работы на тренажёрах;
- развивать силу мышц и желание стать здоровым и сильным;
- на «круге здоровья» вращение стоя на коленях, спросить - "Сколько упражнений мы уже умеем делать?"

**15-16 занятие**

П.С.: - создание условий, способствующих удовлетворению естественной потребности детей в движении, развитии физических возможностей;
- осуществлять в ходе занятия дифференцированный подход к детям с учетом состояния здоровья и уровня их физического развития;
- активизировать познавательную деятельность детей (какие мышцы работают и развиваются на данном тренажёре);
- способствовать формированию у детей таких нравственно - волевых качеств, как дисциплинированность, решительность, смелость, настойчивость, выдержка.
- учить считать слева - направо количество детей, сравнивать столько - сколько и обобщать - поровну.

**17-18 занятие**

П.С.: - учить детей вести счёт числа упражнений на тренажёре "штангист" до 15, командую переходом по кругу;
- обращать внимание детей на то, что качество выполнения движений на тренажёре влияет на развитие силы мышц;
- напомнить, что такое вестибулярный аппарат, и на каких тренажёрах он лучше всего развивается;
- на кругу - здоровья упражнения делать сидя на ягодицах, приподняв ноги и отталкиваясь руками - полный оборот влево (вправо).

**19-20 занятие**

П.С.: - поставить цель, что скоро будем проверять силу и узнаем, на сколько стали сильнее;

- ввести на "круге здоровья". Упражнение "скрутка" в положении стоя, держась за руки инструктора по ФК. Объяснить его влияние на оздоровление позвоночника в области поясницы;
- предложить придумать на батуте новые прыжки, не нарушающие ТБ;
- беседа с детьми на тему "Если ты ушиб колено..., то как снять боль и синяк быстрее пройдёт" (капуста, подорожник),

**21-22 занятие**

П.С.: - озадачить детей тем, что кто лучше выполнит упражнения на определённом тренажёре, тот покажет, как здорово он работает;
- показать на примере одного из детей, что на беговой дорожке чередуется ходьба и бег (гуляю - собака испугала, что придумают дети);
- увеличить время работы на тренажёрах, изменив счёт "штангиста" с 15 до 20. Учить четко выполнять движения рук и ног, считая;
- на "круге здоровья" ввести вращение вправо-влево, стоя одной ногой на диске, другой отталкиваться от пола;
- на примере одного из детей показать новое упражнение с мячом лёжа на нём поднимая голову и одну ногу руку с прогибом назад.
Начать обучение "замкнуть-отомкнуть, замок двери, выключить свет".

**23-24 занятие**

П.С.: - развивать разные группы мышц, выносливость, гибкость, ловкость;
- поддерживать уверенность в себе, самостоятельность;
- воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью;
- ввести мяч для выполнения упражнения - прогиб с подъемом рук (развивать ритмичность движения, устойчивое внимание);
- на примере одного из детей показать, как движутся ноги, за счёт чего? Объяснить схему действия тазобедренного сустава и важность движения "Движение - это жизнь".
Приучать убирать зал по просьбе инструктора ФК.

**25-26 занятие**

П.С.: - доставить детям эмоциональную и физическую радость;
- тренировать организм ребёнка, используя разные виды тренажёров;
- развивая аэробные возможности организма, увеличить физическую работоспособность и выносливость;
- оказывать тренирующее воздействие на организм детей, используя разные виды тренажёров;
- учить знать своё тело, какие мышцы развивает тот или иной тренажёр;
- воспитывать внутреннюю потребность в ЗОЖ;
- на мяче ввести новое упражнение "полетела птица" (И.П. лежа на мяче, руки обхватывают мяч. Прогнуться, поднять руки в стороны). Объяснить что развивает данное упражнение.

**27-28 занятие**

П.С.: - ввести новый тренажёр "растяни пружину", тренирующий мышцы рук, ног и спины;
- обговорить детьми вопрос - какие тренажёры и где можно приобрести, их стоимость и доступность;

- хвалить за новые элементов, придуманные ими при выполнении упражнений на каком - либо тренажёре;
- поднимать статус ребёнка, отмечая четкость выполнения движений на определенном тренажёре;
- приучать "штангиста" после окончания счёта до 20 (руками упражнения и ногами) объявлять громко "переход".
Т.Б.: 1. на батуте прыгать только на середине. Почему?
2. на беговой дорожке чередовать ходьбу и бег. Почему?
3. обратить внимание детей как, я правильно выключаю обогреватели.

**29-30 занятие**

П.С.: - объяснить детям, что такое тренирующая нагрузка, что означает перегрузка;
- учить контролировать свой организм и регулировать нагрузку;
- развивать аэробные возможности организма детей, меняя нагрузку;
- для восстановления пульса, после нагрузки, ввести упражнения на дыхания (шея) под музыку;
- повышать выносливость детского организма, используя разные тренажёры и чередуя их по силе нагрузки.
Прививать интерес к ЗОЖ и физкультуре.
* Учить находить пульс.

**31-32 занятие**

П.С.: - осуществлять индивидуальный дифференцированный подход к детям, учитывая состояние здоровья детей и их физическую подготовленность;
- учить детей самостоятельно регулировать физическую нагрузку на разных тренажёрах, не допуская перегрузки;
- добиваться четкого выполнения упражнений на тренажёрах, не сбиваясь с ритма;
- закреплять понятия: 1. сердца ритм
2. пульс и их "прослушивание" рукой и пальцами
- развивать тактильную чувствительность;
- одобрять творчество детей в придумывании новых упражнений на:
1. круге здоровья
2. на батуте
3. на мяче.

**33-34 занятие**

П.С.: - воспитывать стремление к самоконтролю, желание тренировать своё тело;
- учить понимать назначение каждого тренажёра дл развития определённых групп мышц.
- развивать ритмичность при выполнении движений, что содействует хорошей работе сердца и лёгких;
- оздоравливать детей:
1. закаливая (разность t)
2. физические движения
3. ритмичность дыхания
- предложить обучение Т.Б. при работе:
1. с тренажёрами
2. с электроприборами
3. с выключателем
4. закрывая дверь

ОБЖ: беседа о коже, об уходе за ней (мыть, шоркать, мазать кремом вечером).

**35-36 занятие**

П.С.: - ввести новый тренажёр "обруч", рассмотреть его качества и освоить с детьми вращение - учить координировать работу рук и таза.
- отмечать особо отличившихся детей, которые:
1. чётко провели тренировку на всех видах тренажеров
2. смогли вращать обруч не менее 5 раз.
- распределять обязанности по подготовке оборудования и его уборке;
- закреплять математические понятия - сколько - столько, поровну, считая детей и сопоставляя их количество с поставленными тренажёрами.

**37-38 занятие**

П.С.: - закреплять математическое понятие: сколько - столько, поровну, считая детей и тренажеры;
- продолжать освоение работы рук и туловища на обруче, вращая его ритмично;
- предложить более сообразительным детям показать более быстрый темп движения на степе;
- отметить старающихся детей, поднимая их статус и желание заниматься;
- обратить внимание детей на то, что баловство может привести к несчастью (рассмотреть возможные варианты травм на тренажёрах при неправильном их использовании).

**39-40 занятие**

П.С.: - предоставить детям возможность выбора видов тренажеров для проведения занятия;
- продолжать тренировку на положительных эмоциях, похваливая детей за хорошую работу на том или ином тренажёре.
- вдохновить детей, что тот, кто хорошо выполнит тренировку на всех тренажерах будет называться "спортсменом";
- измерить силу правой руки и сравнивать с силой в сентябре месяце, доказав этим, что занятия увеличивают силу мышц.

**41-42 занятие**

П.С.: - озадачить детей тем, что они должны выяснить в ходе выполнения движений, какие суставы будут двигаться и обеспечивать подвижность;
- предложить детям в уме сосчитать сколько раз они подпрыгнут, растянут пружину, потянут рычаги на "шлюпке" и "силаче".
- для создания эмоционального фона включить музыку, доставляя детям радость и ощущение легкости в движении;
- показать детям, что смена музыки очень влияет на чувства и может вызвать расслабление - показать, как расслабляться.

**43-44 занятие**

П.С.: - доставить детям радость от встречи с собой и с тренажёрами;
- предоставить детям право выбора тренажеров для сегодняшнего занятия, обосновывая своё желание;
- поощрять детей:

1. за чёткую работ на всех тренажёрах, пожать руку(ты тренировал себя сам)
2. за инициативу (ты выполнил новейшее действие).

**45-46 занятие**

П.С.: - предоставить тем детям, которые чётко выполняли прошлую тренировку право:
1. сосчитать количество детей
2. выбрать столько же тренажеров
- проверить, кто как проводит лично тренировку, какой задаёт ритм;
- отметить "любящих себя, тренирующих себя";
- обосновать, почему очень важно учить пальцы полному хвату (за ручки);
- поднимать статус менее уверенных в себе детей;
- тренировать выносливость и способность понимать назначение каждого тренажёра.

**47-48 занятие**

П.С.: - предоставить ребёнку, заслужившему на прошлом занятии похвалу "тренер", сосчитать детей и выбрать столько же тренажеров;
- ввести новый тренажерный комплекс-скамью и гантели, на котором выполняют упражнения:
1. в положении лёжа на животе
2. в положении сидя
- отмечать выносливых детей, способных переносить длительную нагрузку;
- объяснять значение тренировок для будущей жизни;
- разрешать выключать свет и замыкать дверь, как поощрение за собранность ходе занятия.

**49-50 занятие**

П.С.: - вспомнить где у нас находиться сердце, используя правую руку. Запомнить ритм сердца в спокойном состоянии. Сравнить, как участился ритм сердца после нагрузки на степ - доске. Сделать вывод - сердце нуждается в тренировке;
- озадачить детей тем, что здоровье их на 50% зависит от них самих, от осмысленной тренировки;
- предложить при тренировке на скамье:
1. лёжа на животе поднимать гантели (руки в стороны (назад))
2. сидя - как захочешь
- дети напоминают мне, как правильно выключать обогреватели.

**51-52 занятие**

П.С.: - предложить детям начать тренировку с "круга здоровья" объясняя, почем он так назван, какие мышцы и органы при этом работают;
- закреплять понятие сколько - столько;
- поощрять фантазии детей, придумывающих новые упражнения на тренажёрах;
- учить оценить свои возможности и умение контролировать себя и нагрузку;
- на скамье проводить тренировку:
1. лёжа на спине
2. сидя "верхом"
- обращать внимание, когда мышцы напрягаются, а когда расслабляются.

**53-54 занятие**

П.С.: - оказывать тренирующее воздействие на организм ребёнка, почему тренажёры в зале стоят в такой очерёдности;
- развивать аэробные возможности организма, которые являются физиологической основой общей выносливости и физической работоспособности;
- предложить детям придумывать новые упражнения:
1. на батуте
2. на скамье сидя
- отмечать похвалой детей:
1. тех, кто провёл тренировку своего тела
2. кто красиво отработал на каком-то тренажёре
- приучать наводить порядок в зале после занятии.

**55-56 занятие**

П.С.: - предложить детям узнать глазами (и кожей), что изменилось в зале - выключены обогреватели. Почему? (весна)
- начать занятие с тренировки на "кругах здоровья" - "виляние тазом", не отворачиваясь от центра и объясняя, что развивается и работает в этом упражнении;
- развивать координацию движений - одно из важных показателей успешного физического развития ребёнка;
- побуждать детей к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажёрах, с самоконтролю физической нагрузки- задавать необходимый ритм;
- поощрять детей званием "тренер" за чёткое выполненные всех видов тренировки.

**57-58 занятие**

П.С.: - учить сравнивать степ - доску и скамейку, находить общее и различие;
- проведя тренировочные упражнения на степ - доске, предложить детям выразить себя на использовании их со скамьёй;
- расширять понятие детей о возможностях своего тела, усложнив тренировку;
- учить отдыхать расслабляясь.
Оборудование: степ - доски -12 шт.
Скамейки разные
I. Построение. Задание: выбор тренера.
Ходьба, бег, прыжки (2 раза)
II. На степ - досках. По 8-10 раз
1. Ноги вместе руки на поясе - обычный степ
2. Степ (2) с наклоном головы вправо-влево
3. Степ (1) с подъемом и опусканием плеч
4. Запрыгнуть-спрыгнуть. Три хлопка
III. На скамейках низких
Степ (2) с продвижением вперёд 3 раза
IV. На скамейках высоких h=30 см.
Переброс тела слева - направо
Переброс тела справа -налево с помощью рук
V. Расслабление под музыку "Шум моря"

**59-60 занятие**

П.С.: - начать разминку со спортзала под руководством тренера-ребёнка, развивая самостоятельность, решительность, умение лидировать.

- закреплять навыки, полученные на занятиях по физкультуре;
- провести тренировку в тренажерном зале, начав со «степ – досок», закрепив движения с занятия №29;
- предложить детям новое упражнение "уголок";
- предложить детям, пройти после этого 5 тренажеров и рассказать, что ему сегодня более всего понравилось.
Оборудование: всё, что в тренажерном зале; магнитофон, ритмичная музыка.

**61-62 занятие**

П.С.: - расширить представление детей об использовании гантелей, как спортивного снаряда не только для рук, но и для ног.
- объяснить на примере влияние положения тела, для уменьшения нагрузки на позвоночник;
- давать возможность каждому ребёнку пройти роль командира, развивая ответственность;
Оборудование: гантели, скамейки, коврики.

I. Разминка под руководством ребёнка - тренера
II. Стоя: 1. "Силачи" (поочерёдно вверх)
2. "Бокс" (поочерёдно вперёд)
III. Лёжа на коврике (на спине)
Подъем рук с "Г" вверх
IV. Лёжа на скамье (на животе)
Подъем рук с "Г" в стороны
V. Сидя на скамье - катание "Г" (от плоскостопия)
Обсуждение когда было легче
VI. Отдых и расслабление под музыку "Соловьи"

**63-64 занятие**

П.С.: - озадачить детей вопросом, что даёт им разминка перед тренировкой - учить осознанно относиться к своему телу;
- ввести в тренажерном зале в тренировочный круг скамью, коврик и гантели, дав детям новый стимул для творчества;
- продолжить работу над самоконтролем детей во время тренировки, задавая ритм, соответствующий своим возможностям.
Оборудование: ТЗ (всё + скамьи + гантели)
1. Разминка в спортзале:
Ходьба, прыжки, ходьба, бег (2 раза)
2. В тренажёрном зале: круговая тренировка с использованием скамьи и гантелей
3. Отметить (+) у каждого ребёнка, поднимая его статус

**2.3 Календарно – тематическое планирование для детей 6-7 лет**
**1-2 занятие**
**«Давайте вспомним »**

П.С.: - чётко соблюдать правила до начала тренировки:
1. войти спокойно
2. пройти до дальнего бревна, сесть
3. снять обувь, аккуратно поставить к стене
4. построиться возле бревна.

- начинается тренировка:
1. пройди по бревну, руки в стороны
2. сесть на дальнее бревно
3. вспомни названия тренажеров, как правильно на каждом заниматься
4. девочки делают выбор. Мальчики делают выбор
5. «Штангист» ведёт счёт до 20
- почему мы не включаем обогреватели?

**3-4 занятие**

П.С.: - обратить внимание на качество выполнения упражнений на тренажёре;
- ввести "круг здоровья" объяснив его назначение (развивается головной мозг, вестибулярный аппарат, ремонт позвоночника и пояснице). Показать и закрепить упражнение "виляние хвостом";
- поточно провести прыжки на батуте без поддержки взрослого, объяснив какие нарушения ТБ приводят к травмам;
- доставить детям эмоциональную и физическую радость.

**5-6 занятие**

П.С.: - оказывать тренирующее воздействие, на организм детей используя различные виды тренажёров;
- развивать аэробные возможности организма, увеличивая физическую работоспособность и выносливость;
- ребёнок должен объяснять назначение каждого тренажёра – на какие мышцы он воздействует;
- внести «круг здоровья», дети вспоминают – какие упражнения можно на ней выполнять и решают вращение вправо-влево «виляние хвостом».

**7-8 занятие**

П.С.: - доставить эмоциональную и физическую радость детям;
- тренировать организм ребёнка, используя разные виды тренажёров;
- увеличить физическую работоспособность и выносливость за счёт ритмичности;
- показать "степ-тест" и как на нём работать, объяснить, что он развивает;
- учить красиво говорить "Я балансирую руками, чтобы не упасть" (на бревне);
- начать обучение счёту до 20.

**9-10 занятие**

П.С.: - на тренажёре «штангист» учить детей считать чётко до 20, делая «жим» руками и «подъём» ногами;
- следить за «хватом» кистей рук на тренажёрах, объясняя технику безопасности и назначение больших пальцев рук;
- доставить детям эмоциональную и физическую радость от работы на тренажёрах;
- развивать силу мышц и желание стать здоровым и сильным.
- ввести на занятие «круг здоровья» и выполнять на нём:
1. знакомые упражнения
2. вращение стоя на коленях (ТБ).

**11-12 занятие**

П.С.: - оказывать тренирующее воздействие на организм ребёнка, сменяя рационально виды тренажёров;
- давать детям в начале занятия право выбора, объясняя - почему ему нравится этот тренажёр;
- в конце занятий провести общую степ - тренировку, добиваясь правильного исходного положения, четкого движения ног и согласованности движения с инструктором по ФК (создадим музыку ногами);
- обратить внимание детей на то, что степ сделаны из дерева, рассказать о пользе деревянных вещей. Поблагодарить дерево (сосну) за помощь.
Т.Б. напоминаю, как выключать обогреватели правильно. Уходя – выключи! Почему?

**13-14 занятие**

П.С.: - обратить внимание на чёткость произношения и правильность счёта до 20 на тренажёре "штангист";
- следить за "хватом" кистей рук на тренажёрах, объясняя технику безопасности и назначение большого пальца рук;
- доставить детям эмоциональную и физическую радость от работы на тренажёрах, предложив придумать новое упражнение на батуте;
- развивать силу мышц и желание стать здоровым и сильным;
- на «круге здоровья» вспомнить и воспроизвести знакомые упражнения и ввести кружение, стоя на коленях, сидя на пятках.
Т.Б. уходя из дома выключать электроприборы. Как нельзя включать обогреватель?

**15-16 занятие**

П.С.: - создание условий, способствующих удовлетворению естественной потребности детей в движении, развитии физических возможностей;
- осуществлять в ходе занятия дифференцированный подход к детям с учетом состояния здоровья и уровня их физического развития;
- активизировать познавательную деятельность детей (какие мышцы работают и развиваются на данном тренажёре);
- способствовать формированию у детей таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, решительность, смелость, настойчивость, выдержка.
- развивать математические способности:
1. сколько вас пришло на тренировку?
2. выбери столько тренажеров, сколько вас.
3. нас и тренажеров поровну.

**17-18 занятие**

П.С.: - учить детей вести счёт числа упражнений на тренажёре "штангист" до 20, командую переходом по кругу;
- обращать внимание детей на то, что качество выполнения движений на тренажёре влияет на развитие силы мышц;
- напомнить, что такое вестибулярный аппарат, и на каких тренажёрах он лучше всего развивается;
- единовременно выполняют вращение на кругу – здоровья, приподняв ноги в позиции, сидя на ягодицах. Полный оборот влево (вправо).

**19-20 занятие**

П.С.: - нацелить детей, что скоро будем проверять силу и узнаем, на сколько стали сильнее;
- ввести на "круге здоровья". Упражнение "скрутка" в положении стоя, держась за руки инструктора по ФК. Объяснить его влияние на оздоровление позвоночника в районе поясницы. Развивать дружеские чувства, стремление помочь товарищу;
- предложить придумать на батуте новые прыжки, не нарушающие ТБ;
- беседа с детьми на тему "Если ты ушибся, то как снять боль и чтобы синяк быстрее пройдёт" (капуста, подорожник),

**21-22 занятие**

П.С.: - проверить силу правой руки и сравнить её с данными сентября. Доказать на конкретных примерах, что кто хорошо занимается, у того сила прибавляется;
- для повышения интереса к тренажёру и для активизации мыслительного процесса и воображения предложить детям на беговой дорожке при ходьбе и беге (гуляю - собака испугала, что придумают дети);
- предложить на "круге здоровья" при тренировки показать все виды упражнений, что знают;
- ввести мяч – прыгунок для выполнения упражнения «Утро наступило» лёжа на мяче поднимать голову правую (левую) руку, прогибаясь и делать вдох. И.П. - выдох;
- озадачить детей – проанализировать во время тренировки на определенном тренажёре, какие суставы в это время работают.

**23-24 занятие**

П.С.: - развивать разные группы мышц, выносливость, гибкость, ловкость при занятии на тренажёрах различного вида;
- поддерживать уверенность в себе, самостоятельность «Я – сам себе тренер»;
- воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью;
- ввести мяч для выполнения упражнения - прогиб с подъемом рук (развивать ритмичность движения, устойчивое внимание) «Ласточка летит»;
- предложить детям найти у себя тазобедренные суставы. Показать, как движутся ноги, за счёт чего? Объяснить схему действия тазобедренного сустава и важность движения "Движение - это жизнь".

**25-26 занятие**

П.С.: - доставить детям эмоциональную и физическую радость;
- развивая аэробные возможности организма, увеличить физическую работоспособность и выносливость;
- оказывать тренирующее воздействие на организм детей, используя разные виды тренажёров;
- учить знать своё тело, какие мышцы развивает тот или иной тренажёр;
- воспитывать внутреннюю потребность в ЗОЖ (разговор о пиве);
- на мяче ввести новое упражнение "Акробат-гимнаст" – прогиб с подъёмом туловища и рук
1. дать понятия: пластичный, гибкий
2. объяснить, что развивает данное упражнение
Беседа о продуктах, полезных для головного мозга.

**27-28 занятие**

П.С.: - ввести тренажёр "растяни пружину", спросив детей, какие мышцы при этом будут тренироваться (рук, ног и спины);
- поговорить с детьми - какие есть у них дома, и где их купили;
- хвалить за новые элементы, придуманные ими при выполнении упражнений на тренажёре;
- поднимать статус ребёнка, отмечая четкость выполнения движений на определенном тренажёре;
- приучать "штангиста" во время счёта до 20, сопоставлять счёт и движения руками;
- во время беседы решить вопрос: "Зачем, уходя выключать обогреватели и свет" (ТБ и экономия)

**29-30 занятие**

П.С.: - спросить детей, как они понимают слова "нагрузка" и "перегрузка";
- учить контролировать свою нагрузку по организму - сердце часто бьётся, устал;
- развивать аэробные возможности организма детей, меняя нагрузку;
- для восстановления пульса, после тренировки, провести упражнения на дыхания (шея);
- на мяче предложить перекат и подумать, чем он полезен.
- прививать интерес к ЗОЖ и физкультуре.
* Учить находить пульс у себя и предложить найти его у родителей.

**31-32 занятие**

П.С.: - осуществлять индивидуальный дифференцированный подход к детям, учитывая состояние здоровья детей и их физическую подготовленность;
- учить детей самостоятельно регулировать физическую нагрузку на разных тренажёрах, не допуская перегрузки;
- добиваться четкого выполнения упражнений на тренажёрах, не сбиваясь с ритма;
- закреплять понятия: 1. сердца ритм
2. пульс
- учить находить и прослушивать рукой, пальцами, развивая тактильную чувствительность;
- одобрять творчество детей в придумывании новых упражнений на:
1. круге здоровья
2. на батуте
3. на мяче.

**33-34 занятие**

П.С.: - воспитывать стремление к самоконтролю, желание тренировать своё тело;
- учить понимать назначение каждого тренажёра для развития определённых групп мышц.
- развивать ритмичность при выполнении движений, что содействует хорошей работе сердца и лёгких;
- оздоравливать детей:
1. закаливая (разность t)
2. физические движения
3. ритмичность дыхания
- предложить обучение Т.Б. при работе:
1. с тренажёрами
2. с электроприборами
3. с выключателем
4. при закрывании двери

- ОБЖ: беседа о коже, выявлять знания о гигиене кожи. Пополнить знания о её строении:
-поры (потеть, охлаждать)
-потовые железы (выделять ненужные вещества и жир-смазка)

**35-36 занятие**

П.С.: - ввести два обруча - пластмассовый и металлический, дать детям осознанного выбора, учить координировать движения рук и таза.
- отмечать особо отличившихся детей, которые:
1. чётко провели тренировку, настраивать свой организм на определённый ритм, что благотворно сказывается на здоровье
2. смогли вращать обруч, развивая мышцы брюшного пресса и боковые.
- распределять обязанности по подготовке оборудования и его уборке, выключении света и замыкании двери;
- развивать наблюдательность, речь (полные предложения, математические способности, логику) беседуя на темы -сколько нас, столько тренажеров, обогреватели выключим, потому что тренировку лучше проводить в прохладе.
- ОБЖ: табачный дым особенно вреден не курящим потому, что...

**37-38 занятие**

П.С.: - проходя по бревну, руки держать на поясе - проверка устойчивого равновесия;
- закреплять математическое понятие: сколько нас -столько тренажёров, поровну;
- продолжать работу по освоению согласованности движения рук и таза при вращении обруча;
- озадачить детей в начале занятия - подумать во время тренировки, на каких тренажёрах можно получить травму и почему и рассказать о своём предположении в конце занятия;
- обратить внимание детей на то, что баловство может привести к несчастью (рассмотреть возможные варианты травм на тренажёрах при неправильном их использовании), а собранность - нет.

**39-40 занятие**

П.С.: - предоставить детям возможность выбора видов тренажеров для проведения занятия;
- проводить тренировку на положительных эмоциях, похваливая детей за хорошую работу на том или ином тренажёре;
- вдохновить детей, тем, что тот, кто хорошо выполнит тренировку на всех тренажерах будет называться "спортсменом";
- измерить силу правой руки и сравнивать с силой в сентябре месяце, доказав этим, что занятия увеличивают силу мышц, что позволит детям хорошо учиться в школе.
- предложить обруч использовать, как скакалку, расширяя возможности тренировки, согласовывая движения рук и ног.

**41-42 занятие**

П.С.: - предложить детям, вопрос, какие суставы будут двигаться и обеспечивать подвижность при движении;
- дать понятие: плечевой сустав, локтевой сустав, коленный, тазобедренный и другие;
- показать возможности человека - считать вслух и про себя и предложить вести счёт про себя;

- озадачить детей вопросом, как провести "ремонт" позвоночника в районе поясницы? (на круге здоровья);
-прослушав отрывки разных мелодий (марш, вальс, танцевальная - дискотека и звуки природы, подвести устой к выводу, что природные звуки оздоравливают, дают отдых, расслабляют).

**43-44 занятие**

П.С.: - доставить детям радость от встречи с собой и с тренажёрами;
- предоставить детям право выбора тренажеров для сегодняшнего занятия, обосновывая своё желание;
- поощрять детей:
1. за чёткую работ на всех тренажёрах, пожать руку (ты тренировал себя сам)
2. за инициативу (ты выполнил новейшее действие).

**45-46 занятие**

П.С.: - предоставить тем детям, которые чётко выполняли прошлую тренировку право:
1. сосчитать количество детей
2. выбрать столько же тренажеров
- проверить, кто как проводит лично тренировку, какой задаёт ритм;
- отметить "любящих себя, тренирующих себя";
- обосновать, почему очень важно учить пальцы полному хвату (за ручки);
- поднимать статус менее уверенных в себе детей;
- тренировать выносливость и способность понимать назначение каждого тренажёра.

**47-48 занятие**

П.С.: - предоставить ребёнку, заслужившему на прошлом занятии похвалу "тренер", сосчитать детей и выбрать столько же тренажеров;
- ввести новый тренажерный комплекс-скамью и гантели, на котором выполняют упражнения:
1. в положении лёжа на животе
2. в положении сидя
- отмечать выносливых детей, способных переносить длительную нагрузку;
- объяснять значение тренировок для будущей жизни;
- разрешать выключать свет и замыкать дверь, как поощрение за собранность ходе занятия.

**49-50 занятие**

П.С.: - вспомнить, где у нас находиться сердце, используя правую руку. Запомнить ритм сердца в спокойном состоянии. Сравнить, как участился ритм сердца после нагрузки на степ - доске. Сделать вывод - сердце нуждается в тренировке;
- озадачить детей тем, что здоровье их на 50% зависит от них самих, от осмысленной тренировки;
- предложить при тренировке на скамье:
1. лёжа на животе поднимать гантели (руки в стороны - назад)
2. сидя - как захочешь
- дети напоминают мне, как правильно выключать обогреватели.

**51-52 занятие**

П.С.: - предложить детям начать тренировку с "круга здоровья" объясняя, почему он так назван, какие мышцы и органы при этом работают;
- закреплять понятие сколько - столько;
- поощрять фантазии детей, придумывающих новые упражнения на тренажёрах;
- учить оценить свои возможности и умение контролировать себя и нагрузку;
- на скамье проводить тренировку:
1. лёжа на спине
2. сидя "верхом"
- обращать внимание, когда мышцы напрягаются, а когда расслабляются.

**53-54 занятие**

П.С.: - оказывать тренирующее воздействие на организм ребёнка, почему тренажёры в зале стоят в такой очерёдности;
- развивать аэробные возможности организма, которые являются физиологической основой общей выносливости и физической работоспособности;
- предложить детям придумывать новые упражнения:
1. на батуте
2. на скамье сидя
- отмечать похвалой детей:
1. тех, кто провёл тренировку своего тела
2. кто красиво отработал на каком-то тренажёре
- приучать наводить порядок в зале после занятии.

**55-56 занятие**

П.С.: - предложить детям узнать глазами (и кожей), что изменилось в зале - выключены обогреватели. Почему? (весна)
- начать занятие с тренировки на "кругах здоровья" - "виляние тазом", не отворачиваясь от центра и объясняя, что развивается и работает в этом упражнении;
- развивать координацию движений - одно из важных показателей успешного физического развития ребёнка;
- побуждать детей к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажёрах, с самоконтролю физической нагрузки- задавать необходимый ритм;
- поощрять детей званием "тренер" за чёткое выполненные всех видов тренировки.

**57-58 занятие**

П.С.: - учить сравнивать степ - доску и скамейку, находить общее и различие;
- проведя тренировочные упражнения на степ - доске, предложить детям выразить себя на использовании их со скамьёй;
- расширять понятие детей о возможностях своего тела, усложнив тренировку;
- учить отдыхать расслабляясь.
Оборудование: степ - доски -12 шт., скамейки разные

I. Построение. Задание: выбор тренера.
Ходьба, бег, прыжки (2 раза)
II. На степ - досках. По 8-10 раз
1. Ноги вместе руки на поясе - обычный степ
2. Степ (2) с наклоном головы вправо-влево
3. Степ (1) с подъемом и опусканием плеч

4. Запрыгнуть-спрыгнуть.
Три хлопка
III. На скамейках низких
Степ (2) с продвижением вперёд 3 раза
IV. На скамейках высоких h=30 см.
Переброс тела слева - направо
Переброс тела справа - налево с помощью рук
V. Расслабление под музыку "Шум моря"

**59-60 занятие**

П.С.: - начать разминку со спортзала под руководством тренера-ребёнка, развивая самостоятельность, решительность, умение лидировать.
- закреплять навыки, полученные на занятиях по физкультуре;
- провести тренировку в тренажерном зале, начав со «степ – досок», закрепив движения с занятия №29;
- предложить детям новое упражнение "уголок";
- предложить детям, пройти после этого 5 тренажеров и рассказать, что ему сегодня более всего понравилось.
Оборудование: всё, что в тренажерном зале; магнитофон, ритмичная музыка.

**61-62 занятие**

П.С.: - расширить представление детей об использовании гантелей, как спортивного снаряда не только для рук, но и для ног.
- объяснить на примере влияние положения тела, для уменьшения нагрузки на позвоночник;
- давать возможность каждому ребёнку пройти роль командира, развивая ответственность;
Оборудование: гантели, скамейки, коврики.

I. Разминка под руководством ребёнка - тренера
II. Стоя: 1. "Силачи" (поочерёдно вверх)
2. "Бокс" (поочерёдно вперёд)
III. Лёжа на коврике (на спине)
Подъем рук с "Г" вверх
IV. Лёжа на скамье (на животе)
Подъем рук с "Г" в стороны
V. Сидя на скамье - катание "Г" (от плоскостопия)
Обсуждение, когда было легче
VI. Отдых и расслабление под музыку "Соловьи"

**63-64 занятие**

П.С.: - озадачить детей вопросом, что даёт им разминка перед тренировкой - учить осознанно относиться к своему телу;
- ввести в тренажерном зале в тренировочный круг скамью, коврик и гантели, дав детям новый стимул для творчества;
- продолжить работу над самоконтролем детей во время тренировки, задавая ритм, соответствующий своим возможностям.
Оборудование: ТЗ (всё + скамьи + гантели)
1. Разминка в спортзале:
Ходьба, прыжки, ходьба, бег (2 раза)

2. В тренажёрном зале: круговая тренировка с использованием скамьи и гантелей
3. Отметить (+) у каждого ребёнка, поднимая его статус

**III. Организационный раздел.**
**3.2 Методическое обеспечение программы.**

- Занятия на тренажерах проводятся по подгруппам 10 человек. Обучение детей работе на тренажёрах идёт методом круговой тренировки, поточным методом и индивидуально. На каждом занятии детей обучают соблюдению техники безопасности при работе на разных тренажёрах, объясняют назначение каждого тренажёра и влияние его на определённые группы мышц, развивают аэробные возможности организма, которые являются физиологической основой общей выносливости и физической работоспособности.
- Оценка результативности занятий на тренажёрах проводится в конце учебного года, в мае, во время проведения "Всесоюзного мониторинга физического развития и физической подготовленности детей" (показатели динамометрии, метания, прыжков в длину с места и другие).
- Для реализации программы кружка "Крепыш" имеются следующие тренажеры: гребной тренажёр, «Наездник», «Мини твист», батут, мини степпер, беговая дорожка, велотренажёр, силовой тренажёр, «Бегущий по волнам».

**3.1 Материально – технические условия.**

Организация упражнений на тренажерах осуществляется в спортивном зале дошкольного учреждения, расположенного на третьем этаже детского сада.

**Виды тренажеров сложного устройства:**

**1. «Бегущая по волнам».**
Данный тренажер предназначен для укрепления мышц ног, развития чувства равновесия. Движения происходят с помощью качания ногами, так как будто вы идете. Это помогает и улучшает баланс и координацию ребенка, также идеально подходит для детей с плохими моторными навыками. **Задачи:** - общее оздоровление организма;
- улучшение работы сердечнососудистой и дыхательной систем;
- укрепление мышц спины и ног;
- развитие координации движений, гибкости и подвижности суставов.
**Виды упражнений:**
Ребенок встает ступнями на платформы, руки фиксируются на держателях. **Варианты:**
- начинает раскачивать правую ногу вперед-назад, останавливается, затем левую ногу;
- раскачивает обе ноги: левая нога вперед, правая - назад.
**2. «Беговая дорожка».**
**Задачи:**
- улучшение работы сердечнососудистой и дыхательной систем;
- развитие координации движений, выносливости;
- укрепление разных мышц ног.
Чтобы начать занятие ребенок встает на дорожку, взрослый предлагает ему сначала пройти по следам, а затем пробежать.
**3. «Велотренажер».**

**Задачи:**
- тренировка работы сердечнососудистой и дыхательной систем;
- укрепление мышц ног и спины.

**4. «Батут».**
**Задачи:**
- укрепление мышц ног, спины, вестибулярного аппарата;
- развитие прыгучести, координации движений.

**5. «Гребной».**
**Задачи:**
- тренировка работы сердечнососудистой и дыхательной систем;
- укрепление мышц спины, ног, плечевого пояса, пресса.

Данный тренажер оборудован ремнями, которые удерживают ноги для предотвращения их скольжения во время упражнения.

**6. «Мини степпер».**
**Задачи:**
- укрепление мышц туловища и ног;
- развитие координации движений;
- тренировка вестибулярного аппарата.

**7. «Мини твист».**
**Задачи:**
- укрепление мышц туловища и ног;
- развитие координации движений;
- тренировка вестибулярного аппарата.

**8. «Наездник».**
**Задачи:**
- укрепление мышц рук и ног;
- укрепление мышц спины;
- тренировка работы сердечнососудистой и дыхательной систем.

**9. «Силовой тренажер».**
**Задачи:**
- укрепление мышц рук и ног;
- тренировка работы сердечнососудистой и дыхательной систем;
- тренировка вестибулярного аппарата.

**Тренажеры простейшего типа**

| **Наименование** | **Назначение** |
|---|---|
| **Гимнастический ролик** | Для укрепления разных групп мышц и увеличения их силы |
| **Диски «Здоровье»** | Для укрепления мышц туловища и ног, тренировки вестибулярного аппарата |
| **Детские гантели** | Для укрепления мышц рук и плечевого пояса |
| **Коврик массажный** | Для массажа ступней, профилактики плоскостопия |

| | |
|---|---|
| **Массажер «Колибри»** | Для массажа ступней, профилактики плоскостопия |
| **Малый мяч – массажер** | Для массажа кистей рук |
| **Большой мяч – масажер** | Для массажа мышц разных частей тела |

**Литература:**


1. М.А. Рунова "Использование тренажёров в детском саду", 2003г.
2. О. Козырева, А. Капустина "Тренажёры по средам"- ж. "Обруч", 2008г.
3. О. Павших "Правильные скамейки"- ж. "Обруч", 2007г
4. М.А. Рунова "Тренажёр - мой друг" - ж. "Дошкольное воспитание", 2008г.
5. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
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. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.