

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №260»

Принята
на Педагогическом совете
протокол № 5
от «27» августа 2020г.

Утверждена
приказом от «28» августа 2020 г. № 94осн



О. И. Давыдовой

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ОСТРОВОК ЗДОРОВЬЯ»

Направленность:	Физкультурно- спортивная
Срок реализации:	7 месяцев
Возраст обучающихся:	5-7 лет
Автор-составитель:	Попова Валентина Николаевна, инструктор по физической культуре

г. Барнаул, 2020

Содержание

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы		3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию программы	4
1.4.	Значимые для разработки и реализации программы характеристики	5
1.5.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направленностью программы	6
1.6.	Планируемые результаты	30
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий		30
2.1.	Учебный план	30
2.2.	Календарный учебный график	30
2.3.	Условия реализации программы	31
2.4.	Формы аттестации	33
2.5.	Оценочные материалы	33
2.6.	Методические материалы	35
Список литературы		38
Приложение		39
Лист изменений и дополнений		49

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Островок здоровья» для детей 5-7 лет разработана в соответствии с нормативными документами:

-Федеральный Закон об Образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ;

-Постановление Правительства РФ от 15.08.2013 №706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»;

-Закон Российской Федерации от 07.02.1992 №2300-1 «О защите прав потребителей»

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41

«Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

-Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 №0- 1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

- Устав МБДОУ

Дошкольный возраст - важный период в жизни человека, в нем закладываются жизненный уровень, биологические и социальные компоненты здоровья, поэтому к вопросам о физическом развитии и воспитании детей дошкольного возраста стоит подходить со всей серьезностью. Ни для кого не секрет, что здоровье детей из-за больших нагрузок и малоподвижного образа жизни ухудшается с каждым годом, и нет никаких тенденций, что условия жизни малышей будут меняться к лучшему в ближайшее время.

Приоритетным направлением нашего ДОУ является сохранение и укрепление здоровья детей, что невозможно без поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы, способных не только повысить физическую подготовленность, но и развить умственные познавательные способности. Одной из таких форм являются занятия с использованием детских тренажеров. Использование занятий на тренажерах позволит тренировать как сердечно-сосудистую, так и дыхательную системы детского организма. А развитие общей выносливости и физических качеств, обучение двигательным умениям и навыкам будут способствовать укреплению здоровья детей.

Программа рассчитана на детей 5-7 лет (старшая, подготовительная группы)

Данная программа направлена на:

- Обеспечение тренировки всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через оптимальные для данного возраста физические нагрузки;

- Укрепление мышечного тонуса в двигательной активности путем интенсификации и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
- Обучение определенным двигательным умениям и навыкам, приемам страховки при работе с тренажерами.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, содействие гармоничному физическому развитию и закаливанию организма, через занятия на тренажерах и дыхательные упражнения.

Задачи

1. Формировать потребность у детей к здоровому образу жизни.
 2. Обогащать двигательный опыт детей через занятия на различных детских тренажерах, развивать двигательные умения и навыки.
 3. Развивать у детей основные физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость.
 4. Способствовать закаливанию детского организма посредством выполнения дыхательных упражнений.
 5. Знакомить детей с правилами безопасного поведения во время занятий на тренажерах, учить соблюдать эти правила,
 6. Совершенствовать у детей такие качества личности, как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива, самостоятельность, умение правильно оценить свои действия,
- Воспитывать у детей потребности в здоровом образе жизни, любви к спорту и движению

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

Принцип наглядности тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип развивающего обучения - от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков, непрерывность всего материала и повторение его на последующих занятиях.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики Старшая группа 5-6 лет

Возраст 5-6 лет – период стремительного роста ребенка. В этом возрасте ежегодные прибавки роста составляют 8-10 см. Наиболее быстро растут нижние конечности. Интенсивно протекает окостенение скелета. Вместе с тем скелет ребенка еще достаточно эластичен. С усложнением центральной нервной системы и развитием мелкой мускулатуры у детей 5-6 лет совершенствуются мышечные движения. На основе расширения и обогащения двигательного опыта совершенствуется координация движений. Активно развиваются основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание. Продолжается увеличение массы сердца, но его мышцы еще слабы, и поэтому существует опасность перегрузки сердца работой. Улучшается состав крови. Жизненная емкость легких увеличивается. Продолжает развиваться нервная система.

Подготовительная к школе группа 6-7 лет

У детей 6-7 лет продолжается процесс окостенения скелета. К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физкультурные упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры. Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности управлять своими движениями. 6-7 - летние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно могут выполнять ряд движений и более сложных действий в определенной последовательности, контролируя их и изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника. Ребенок постепенно овладевает своими движениями, особенно мелкими движениями руки, учится управлять не только крупной, но и мелкой мускулатурой, движениями каждого пальца.

1.5. Описание образовательной деятельности в соответствии с направленностью программы

Данная программа составлена на основе пособия Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду», в котором представлена система занятий с использованием несложных спортивных тренажеров, пособий и нестандартного оборудования.

Программа рассчитана на два года для детей старшего дошкольного возраста и предполагает подгрупповые формы организации работы.

Возраст детей	Форма ОД	Продолжительность ОД	Количество ОД в неделю	Количество ОД в месяц	Количество ОД в год
5-6	Подгрупповое 10 детей	25мин	2	8	56
6-7	Подгрупповое 10 детей	30мин	2	8	56

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

Календарно-тематический планирование на 2020-2021 учебный год для детей старшей группы

<p>Октябрь Задачи: Познакомить детей с разными видами тренажеров. Показать детям, как пользоваться каждым тренажером. Приучать детей к аккуратности в обращении с тренажерами и четкости выполнения движений. Учить смене вида тренажеров. Доставить детям радость от новых видов движений.</p>		
Месяц	Число	Содержание занятий
Октябрь	01.10.2020	<p style="text-align: center;">Ознакомительное</p> Разновидности ходьбы и бега. ОРУ без предметов Дыхательные упражнения: «Послушаем свое дыхание» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра: «Совушка-сова» Кинезиологическое упражнение: «Колечки» Ритуал прощания
	06.10.2020	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ без предметов Дыхательные упражнения: «Дышим тихо, спокойно и плавно» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра: «Совушка-сова» Кинезиологическое упражнение: «Колечки» Игра малой подвижности Ритуал прощания
	08.10.2020	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ без предметов Дыхательное упражнение: «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Качели» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару» Кинезиологическое упражнение: «Колечки» Ритуал прощания
	13.10.2020	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ без предметов Дыхательное упражнение: «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Качели». Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару» Кинезиологическое упражнение: «Колечки» Ритуал прощания
	15.10.2020	Ритуал приветствия

		<p>Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с гимнастической палкой Дыхательное упражнение: «Подыши одной ноздрей», «Качели» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Самолеты» Кинезиологическое упражнение: «Ухо- нос» Ритуал прощания</p>
	20.10.2020	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с гимнастической палкой Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей», «Качели» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Самолеты» Кинезиологическое упражнение: «Ухо- нос» Ритуал прощания</p>
	22.10.2020	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с гимнастической палкой. Дыхательное упражнение «Дерево на ветру», «Качели» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра "Найди свой цвет" Кинезиологическое упражнение: «Ухо- нос» Ритуал прощания</p>
	27.10.2020	<p>Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с гимнастической палкой. Дыхательное упражнение «Дерево на ветру», «Качели» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра "Найди свой цвет" Медленный бег. Ходьба. Кинезиологическое упражнение: «Ухо- нос» Ритуал прощания</p>
	29.10.2020	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с гимнастической палкой Дыхательное упражнение «Дерево на ветру», «Качели» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра "Перелетные птицы" Кинезиологическое упражнение: «Ухо- нос», «Колечки» Игровое упражнение «Дерево» Ритуал прощания</p>
<p>Ноябрь Задачи: Оказывать тренирующее воздействие на организм детей, используя различные виды тренажеров. Развивать аэробные возможности организма, увеличивая физическую работоспособность и выносливость. Объяснять назначение каждого тренажера, – на какие мышцы он воздействует.</p>		
Ноябрь	03.11.2020	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега.</p>

		<p>Кинезиологическое упражнение: «Перекрестное марширование» ОРУ с мячом.</p> <p>Дыхательное упражнение «Ветер» (очистительное, полное дыхание).</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Перелетные птицы»</p> <p>Кинезиологическое упражнение: «Дом, ежик, замок»</p> <p>Упражнение на профилактику плоскостопия с мячиками ежиками.</p> <p>Ритуал прощания</p>
	05.11.2020	<p>Ритуал приветствия</p> <p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Кинезиологическое упражнение: «Перекрестное марширование» ОРУ с мячом.</p> <p>Дыхательное упражнение «Ветер» (очистительное, полное дыхание).</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Хитрая Лиса».</p> <p>Упражнение на профилактику плоскостопия с мячиками ежиками.</p> <p>Кинезиологическое упражнение: «Дом, ежик, замок»</p> <p>Ритуал прощания</p>
	10.11.2020	<p>Ритуал приветствия</p> <p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Кинезиологическое упражнение: «Перекрестное марширование» ОРУ с мячом.</p> <p>Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня»</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>Кинезиологическое упражнение: «Дом, ежик, замок»</p> <p>Упражнение на профилактику плоскостопия с мячиками ежиками.</p> <p>Ритуал прощания</p>
	12.11.2020	<p>Ритуал приветствия</p> <p>Ходьба и бег различными способами.</p> <p>Кинезиологическое упражнение: «Перекрестное марширование» ОРУ с мячом.</p> <p>Дыхательное упражнение «Радуга обними меня».</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Ловишка»</p> <p>Кинезиологическое упражнение: «Дом, ежик, замок»</p> <p>Упражнение на профилактику плоскостопия с мячиками ежиками.</p> <p>Ритуал прощания</p>
	17.11.2020	<p>Ритуал приветствия</p> <p>Ходьба и бег различными способами.</p> <p>Кинезиологическое упражнение «Колено локоть» ОРУ с кубиком.</p> <p>Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей».</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Ловишка»</p> <p>Игровое упражнение «Цапля»</p>

		Ритуал прощания
	19.11.2020	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. Кинезиологическое упражнение «Колено локоть» ОРУ с кубиком. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Воробышки и кот» Игровое упражнение «Цапля» Ритуал прощания
	24.11.2020	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. Кинезиологическое упражнение «Колено локоть» ОРУ кубиком. Дыхательное упражнение «Ежик» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Воробышки и кот» Игровое упражнение «Цапля» Ритуал прощания
	26.11.2020	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега с выполнением заданий для рук. Кинезиологическое упражнение «Колено локоть» ОРУ с кубиком. Дыхательное упражнение «Ежик» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка» Игровое упражнение «Цапля» Ритуал прощания
<p>Декабрь</p> <p>Задачи:</p> <p>Тренировать организм ребенка, используя разные виды тренажеров. Увеличивать физическую работоспособность и выносливость. Доставить эмоциональную и физическую радость детям.</p>		
Декабрь	01.12.2020	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега с выполнением заданий для рук. ОРУ с лентами. Дыхательное упражнение «Губы «Трубкой» Кинезиологическое упражнение «Зайчик-колечко-цепочка» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка» Игра малой подвижности Ритуал прощания
	03.12.2020	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с лентами. Дыхательное упражнение «Губы «Трубкой» Кинезиологическое упражнение «Зайчик-колечко-цепочка» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Два Мороза»

		Игра малой подвижности Ритуал прощания
	08.12.2020	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с лентами. Дыхательное упражнение «Ушки» Кинезиологическое упражнение «Зайчик-колечко-цепочка» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Два Мороза» Игра малой подвижности Ритуал прощания
	10.12.2020	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с лентами. Дыхательное упражнение «Ушки» Кинезиологическое упражнение «Зайчик-колечко-цепочка» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы веселые ребята» Игра малой подвижности Ритуал прощания
	15.12.2020	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на гимнастических скамейках. Дыхательное упражнение «Пускаем мыльные пузыри» Кинезиологическое упражнение «Фонарики» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Салки с мячом» Самомассаж ног. Ритуал прощания
	17.12.2020	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на гимнастических скамейках. Дыхательное упражнение «Пускаем мыльные пузыри» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы - веселые ребята» Кинезиологическое упражнение «Фонарики» Самомассаж ног. Ритуал прощания
	22.12.2020	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на гимнастических скамейках. Дыхательное упражнение «Насос» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Охотники и зайцы» Кинезиологическое упражнение «Фонарики» Самомассаж ног. Ритуал прощания
	24.12.2020	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге (правой, левой), продвигаясь вперед. Дыхательное упражнение «Насос» ОРУ с гимнастических скамейках.

		<p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Охотники и зайцы» Кинезиологическое упражнение «Фонарики» Самомассаж ног. Ритуал прощания</p>
<p>Январь Задачи: Приучать к четкому выполнению правил поведения по пути в тренажерный зал и в нем. Закаливание воздушное как дополнительная возможность укреплять нервную систему и иммунитет. Закреплять умение контролировать себя и физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка.</p>		
Январь	12.01.2021	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с большой веревкой. Дыхательное упражнение «Задуй свечу» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мороз красный нос» Кинезиологическое упражнение «Лезгинка» Игровое упражнение «Паровозик» Ритуал прощания</p>
	14.01.2021	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. ОРУ с большой веревкой. Дыхательное упражнение «Задуй свечу» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Самомассаж ног. Подвижная игра «Мороз Красный нос» Кинезиологическое упражнение «Лезгинка» Игровое упражнение «Паровозик» Ритуал прощания</p>
	19.01.2021	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с большой веревкой. Дыхательное упражнение «Погрейся» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Самомассаж ног. Подвижная игра «Хитрая лиса» Кинезиологическое упражнение «Лезгинка» Игровое упражнение «Паровозик» Ритуал прощания</p>
	21.01.2021	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ без предметов. Дыхательное упражнение «Погрейся» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хитрая лиса» Кинезиологическое упражнение «Флажок-рыбка-лодочка» Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик» Ритуал прощания</p>
	26.01.2021	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега.</p>

		ОРУ без предметов. Дыхательное упражнение «Заблудился» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Удочка» Кинезиологическое упражнение «Флажок-рыбка-лодочка» Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик» Ритуал прощания
	28.01.2021	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ без предметов. Дыхательное упражнение «Заблудился» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Удочка» Кинезиологическое упражнение «Флажок-рыбка-лодочка» Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик» Ритуал прощания
Февраль Задачи: Оказывать тренирующее воздействие на организм ребенка, сменяя рационально виды тренажеров. Развивать силу мышц и желание стать здоровым и сильным. Доставить детям эмоциональную и физическую радость от работы на тренажерах		
Февраль	02.02.2021	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. Кинезиологическое упражнение «Потанцуем» ОРУ с косичкой. Дыхательное упражнение «Вырасти большим». Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Два мороза» Игра малой подвижности Ритуал прощания
	04.02.2021	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. Кинезиологическое упражнение «Потанцуем» ОРУ с косичкой. Дыхательное упражнение «Вырасти большим» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару» Игра малой подвижности Ритуал прощания
	09.02.2021	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. Кинезиологическое упражнение «Потанцуем» ОРУ с косичкой. Дыхательное упражнение «Надуй шарик» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару» Игровое упражнение «Качалочка» Ритуал прощания
	11.02.2021	Ритуал приветствия

		<p>Разновидности ходьбы и бега. Кинезиологическое упражнение «Потанцуем» ОРУ парами. Дыхательное упражнение «Надуй шарик» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Охотники и зайцы» Ходьба в рассыпную по залу с заданиями. Игровое упражнение «Качалочка» Ритуал прощания</p>
	16.02.2021	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ парами. Дыхательное упражнение «Надуй шарик» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Охотники и зайцы» Кинезиологическое упражнение: «Дом, ежик, замок» Ходьба в рассыпную по залу с заданиями. Игровое упражнение на профилактику плоскостопия Ритуал прощания</p>
	18.02.2021	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ парами. Дыхательное упражнение «Аист» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы веселые ребята» Кинезиологическое упражнение: «Дом, ежик, замок» Игровое упражнение на профилактику плоскостопия Ритуал прощания</p>
	25.02.2021	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ парами. Дыхательное упражнение «Аист» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы веселые ребята» Кинезиологическое упражнение: «Дом, ежик, замок» Ходьба обычная. Игровое упражнение на профилактику плоскостопия Ритуал прощания</p>
<p>Март Задачи: Создание условий, способствующих удовлетворению естественной потребности детей в движении, развитии физических возможностей. Осуществлять в ходе занятия дифференцированный подход к детям с учетом состояния здоровья и уровня их физического развития. Активизировать познавательную деятельность детей (какие мышцы работают и развиваются на данном тренажере). Способствовать формированию у детей таких нравственно – волевых качеств, как дисциплинированность, решительность, смелость, настойчивость, выдержка.</p>		
Март	02.03.2021	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с гантелями. Дыхательное упражнение «Волна»</p>

		Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Паук и мухи» Кинезиологическое упражнение «Флажок- рыбка-лодочка» Игровое упражнение «Велосипед» Ритуал прощания
	04.03.2021	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с гантелями. Дыхательное упражнение «Волна» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Паук и мухи» Кинезиологическое упражнение «Флажок- рыбка-лодочка» Игровое упражнение «Велосипед» Ритуал прощания
	09.03.2021	Ритуал приветствия Ходьба, бег. ОРУ с гантелями. Дыхательное упражнение «Качели» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару» Кинезиологическое упражнение «Флажок- рыбка-лодочка» Упражнение на снятие напряжения и усталости «Дерево» Ритуал прощания
	11.03.2021	Ритуал приветствия Ходьба, бег. ОРУ с гантелями. Дыхательное упражнение «Качели» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару» Кинезиологическое упражнение «Флажок- рыбка-лодочка» Упражнение на снятие напряжения и усталости «Дерево» Ритуал прощания
	16.03.2021	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с обручем. Дыхательное упражнение «Заблудился» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы - весёлые ребята» Кинезиологическое упражнение «Ножницы-собака-лошадка» Игра малой подвижности Ритуал прощания
	18.03.2021	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с обручем. Дыхательное упражнение «Заблудился» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы - весёлые ребята» Кинезиологическое упражнение «Ножницы-собака-лошадка» Игра малой подвижности Ритуал прощания
	23.03.2021	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега.

		ОРУ с обручем. Дыхательное упражнение «Свеча» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка» Кинезиологическое упражнение «Ножницы-собака-лошадка» Игровое упражнение «Черепахи» Ритуал прощания
	25.03.2021	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с обручем. Дыхательное упражнение «Свеча» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка» Кинезиологическое упражнение «Ножницы-собака-лошадка» Ходьба с выполнением заданий. Игровое упражнение «Черепахи» Ритуал прощания
	30.03.2021	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ без предметов. Дыхательное упражнение «Вырастим большими» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы весёлые ребята» Кинезиологическое упражнение «Ножницы-собака-лошадка» Игровое упражнение «Черепахи» Ритуал прощания
<p>Апрель</p> <p>Задачи:</p> <p>Развивать разные группы мышц, выносливость, гибкость, ловкость. Поддерживать уверенность в себе, самостоятельность. Воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью.</p>		
Апрель	01.04.2021	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на гимнастической скамейке. Дыхательное упражнение « Ушки» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Перелёт птиц» Кинезиологическое упражнение «Замок» Игра малой подвижности Ритуал прощания
	06.04.2021	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на гимнастической скамейке. Дыхательное упражнение « Ушки» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Перелёт птиц» Кинезиологическое упражнение «Замок» Игра малой подвижности Ритуал прощания
	08.04.2021	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на гимнастической скамейке.

		<p>Дыхательное упражнение «Подуй на одуванчик» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Совушка» Кинезиологическое упражнение «Замок» Релаксация «Слушай внимательно» Ритуал прощания</p>
	13.04.2021	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на гимнастической скамейке. Дыхательное упражнение «Подуй на одуванчик» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Совушка» Кинезиологическое упражнение «Замок» Ходьба с заданиями. Релаксация «Слушай внимательно» Ритуал прощания</p>
	15.04.2021	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ без предметов. Дыхательное упражнение «Роза распускается» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Утки и охотники» Кинезиологическое упражнение «Зайчик-колечко-цепочка» Релаксация «Слушай внимательно» Ритуал прощания</p>
	20.04.2021	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ без предметов. Дыхательное упражнение «Роза распускается» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Утки и охотники» Кинезиологическое упражнение «Зайчик-колечко-цепочка» Игра упражнения на профилактику плоскостопия Ритуал прощания</p>
	22.04.2021	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега ОРУ без предметов. Дыхательное упражнение «Роза распускается». Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Самомассаж ног Подвижная игра «Море волнуется» Кинезиологическое упражнение «Зайчик-колечко-цепочка» Игра упражнения на профилактику плоскостопия Ритуал прощания</p>
	27.04.2021	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега ОРУ без предметов. Дыхательное упражнение «Роза распускается». Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Море волнуется» Кинезиологическое упражнение «Зайчик-колечко-цепочка» Игра-упражнение «Ходим в шляпах». Самомассаж ног Ритуал прощания</p>

	29.04.2021	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега ОРУ без предметов. Дыхательное упражнение «Роза распускается». Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Самомассаж ног Подвижная игра «Море волнуется» Кинезиологическое упражнение «Зайчик-колечко-цепочка» Игра-упражнение «Ходим в шляпах». Ритуал прощания</p>
--	------------	--

**Календарно-тематический планирование на 2020-2021 учебный год
 ля детей подготовительной к школе группы**

Октябрь:		
Задачи:		
развивать при работе на тренажерах разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; воспитывать чувство ответственности за свое здоровье.		
Октябрь	01.10.2020	Содержание занятий
		<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. Кинезиологическое упражнение «Перекрестное марширование» ОРУ без предметов. Дыхательное упражнение «Ветер» (очистительное дых) Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Совушка – сова» Игра малой подвижности «Эхо» Ритуал прощания</p>
	06.10 2020	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. Кинезиологическое упражнение «Перекрестное марширование» ОРУ без предметов. Дыхательное упражнение «Ветер» (очистительное дых) Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Совушка – сова» Игра малой подвижности «Эхо» Ритуал прощания</p>
	08.10.2020	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. Кинезиологическое упражнение «Перекрестное марширование» ОРУ без предметов. Дыхательное упражнение «Задувание свечи» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Море волнуется» Игра малой подвижности «Затейники» Ритуал прощания</p>

13.10.2020	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. Кинезиологическое упражнение «Перекрестное маршруирование» ОРУ без предметов. Дыхательное упражнение «Задувание свечи» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Море волнуется» Игровое упражнение на профилактику плоскостопия Ритуал прощания</p>
15.10.2020	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с обручем. Дыхательное упражнение «Вырасти большой» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы веселые ребята» Кинезиологическое упражнение «Колечко» Игровое упражнение на профилактику плоскостопия Ритуал прощания</p>
20.10.2020	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с обручем. Дыхательное упражнение «Вырасти большой» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы веселые ребята» Кинезиологическое упражнение «Колечко» Игровое упражнение на профилактику плоскостопия Ритуал прощания</p>
22.10.2020	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с обручем. Дыхательное упражнение «Очищающее дыхание» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Перелетные птицы» Кинезиологическое упражнение «Колечко» Игровое упражнение для профилактики осанки «Качалочка» Ритуал прощания</p>
27.10.2020	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с обручем. Дыхательное упражнение «Очищающее дыхание» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Перелетные птицы» Кинезиологическое упражнение «Колечко» Игровое упражнение для профилактики осанки «Качалочка» Ритуал прощания</p>
29.10.2020	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега.</p>

		<p>ОРУ с обручем. Дыхательное упражнение «Ладшки» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Перелетные птицы». Кинезиологическое упражнение «Колечко» Ходьба по залу. Игровое упражнение для профилактики осанки «Качалочка» Ритуал прощания</p>
<p>Ноябрь Задачи: Расширять представления о многообразии физических упражнений на тренажерах; учить регулировать ДА, чередуя интенсивные движения и отдых; развивать нравственно-волевые качества: смелость, решительность.</p>		
Ноябрь	03.11.2020	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с лентами. Дыхательное упражнение «Ладшки» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Караси и щука». Кинезиологическое упражнение «Ухо-нос» Игра малой подвижности «Кто ушел?» Ритуал прощания</p>
	05.11.2020	<p>Ритуал приветствия Ходьба и бег различными способами. ОРУ с лентами. Дыхательное упражнение «Погончики» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Караси и щука» Кинезиологическое упражнение «Ухо-нос» Игра малой подвижности «Кто ушел?» Ритуал прощания</p>
	10.11.2020	<p>Ритуал приветствия Ходьба и бег различными способами. ОРУ с лентами. Дыхательное упражнение «Погончики» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Бездомный заяц» Кинезиологическое упражнение «Ухо-нос» Игровое упражнение на профилактику осанки "Стойкий оловянный солдатик" Ритуал прощания</p>
	12.11.2020	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ лентами. Дыхательное упражнение «Насос» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Бездомный заяц»</p>

		Кинезиологическое упражнение «Ухо-нос» Игровое упражнение на профилактику осанки "Стойкий оловянный солдатик" Ритуал прощания
	17.11.2020	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ без предметов. Дыхательное упражнение «Насос» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хитрая лиса» Кинезиологическое упражнение «Массаж ушных раковин» Игровое упражнение на профилактику плоскостопия Ритуал прощания
	19.11.2020	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега с выполнением заданий для рук. ОРУ без предметов. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хитрая лиса» Кинезиологическое упражнение «Массаж ушных раковин» Игровое упражнение на профилактику плоскостопия Ритуал прощания
	24.11.2020	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега с выполнением заданий для рук. ОРУ без предметов. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка» Кинезиологическое упражнение «Массаж ушных раковин» Веселый тренинг "Самолет" Ритуал прощания
	26.11.2020	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с гимнастической палкой. Дыхательное упражнение «Сердитый ежик» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Два Мороза» Кинезиологическое упражнение «Массаж ушных раковин» Ходьба в рассыпную по залу с выполнением заданий. Веселый тренинг "Самолет" Ритуал прощания

Декабрь

Задачи:

Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий; формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений; побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах.

Декабрь	01.12.2020	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с гимнастической палкой. Дыхательное упражнение «Сердитый ежик» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Два Мороза» Кинезиологическое упражнение «Кулак ладонь» Игра малой подвижности «Найди зайчонка» Ритуал прощания
	03.12.2020	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с гимнастической палкой. Дыхательное упражнение «Кошка» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Догони свою пару» Кинезиологическое упражнение «Кулак ладонь» Игра малой подвижности «Найди зайчонка» Ритуал прощания
	08.12.2020	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с гимнастической палкой. Дыхательное упражнение «Кошка» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Догони свою пару» Кинезиологическое упражнение «Кулак ладонь» Самомассаж ног. Ритуал прощания
	10.12.2020	Ритуал приветствия Игровое упражнение Разновидности ходьбы и бега. ОРУ без предметов. Дыхательное упражнение «Большой маятник» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка» Кинезиологическое упражнение «Кулак ладонь» Самомассаж ног. Ритуал прощания
	15.12.2020	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ без предметов. Дыхательное упражнение «Большой маятник» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка» Кинезиологическое упражнение «Кулак-ребро- ладонь» Ходьба с заданиями. Самомассаж ног. Ритуал прощания
	17.12.2020	Ритуал приветствия

		<p>Разновидности ходьбы и бега. ОРУ без предметов. Дыхательное упражнение «Обними плечи» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Не оставайся на полу» Кинезиологическое упражнение «Кулак-ребро- ладонь» Ходьба по залу в рассыпную с выполнением задания. Ритуал прощания</p>
	22.12.2020	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ без предметов. Дыхательное упражнение «Обними плечи» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Не оставайся на полу» Кинезиологическое упражнение «Кулак-ребро- ладонь» Ходьба по залу в рассыпную с выполнением задания. Ритуал прощания</p>
	24.12.2020	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. ОРУ без предметов. Дыхательное упражнение «Обними плечи» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мороз-Красный нос» Кинезиологическое упражнение «Кулак-ребро- ладонь» Ходьба по залу в рассыпную с выполнением задания Ритуал прощания</p>
<p>Январь Задачи: Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий; формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений; побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах.</p>		
Январь	12.01.2021	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. ОРУ с мячом. Дыхательное упражнение «Ушки» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мороз-Красный нос» Кинезиологическое упражнение «Замок» Веселый тренинг «Цапля» Ритуал прощания</p>
	14.01.2021	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. ОРУ с мячом. Дыхательное упражнение «Ушки»</p>

		<p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Охотник и зайцы» Кинезиологическое упражнение «Замок» Медленный бег. Веселый тренинг «Цапля» Ритуал прощания</p>
	19.01.2021	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с мячом. Дыхательное упражнение «Радуга обними меня» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Охотник и зайцы» Кинезиологическое упражнение «Замок» Медленный бег. Веселый тренинг «Ловкий чертенок» Ритуал прощания</p>
	21.01.2021	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ без предметов. Дыхательное упражнение «Радуга обними меня» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди свой цвет» Кинезиологическое упражнение «Лезгинка» Веселый тренинг «Ловкий чертенок» Ритуал прощания</p>
	26.01.2021	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ без предметов. Дыхательное упражнение «Пускаем мыльные пузыри» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди свой цвет» Кинезиологическое упражнение «Лезгинка» Веселый тренинг «Лодочка» Ритуал прощания</p>
	28.01.2021	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ без предметов. Дыхательное упражнение «Пускаем мыльные пузыри» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару» Кинезиологическое упражнение «Лезгинка» Ходьба и медленный бег. Веселый тренинг «Лодочка» Ритуал прощания</p>
<p>Февраль Задачи: Расширять представления о многообразии физических упражнений на тренажерах; учить</p>		

регулировать ДА, чередуя интенсивные движения и отдых; развивать нравственно-волевые качества: смелость, решительность.		
	02.02.2021	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с гантелями. Дыхательное упражнение «Шаги» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Паук и мухи» Кинезиологическое упражнение «Ладушки-оладушки» Игровое упражнение на профилактику плоскостопия Ритуал прощания
Февраль	04.02.2021	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с гантелями. Дыхательное упражнение «Шаги» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Паук и мухи» Кинезиологическое упражнение «Ладушки-оладушки» Игровое упражнение на профилактику плоскостопия Ритуал прощания
	09.02.2021	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с гантелями. Дыхательное упражнение «Разминка» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточкой» Кинезиологическое упражнение «Ладушки-оладушки» Ходьба в рассыпную по залу с заданиями. Ритуал прощания
	11.02.2021	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с гантелями. Дыхательное упражнение «Разминка» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточкой» Кинезиологическое упражнение «Ладушки-оладушки» Ходьба в рассыпную по залу с заданиями. Ритуал прощания
	16.02.2021	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ парами. Дыхательное упражнение «Наклоны» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Фигуры» Кинезиологическое упражнение «Дом-ежик-замок» Игра малой подвижности «Найди и промолчи» Ритуал прощания

	18.02.2021	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ парами. Дыхательное упражнение «Наклоны» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Фигуры» Кинезиологическое упражнение «Дом-ежик-замок» Игра малой подвижности «Найди и промолчи» Ритуал прощания
	25.02.2021	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ парами. Дыхательное упражнение «Маятник» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Жмурки» Кинезиологическое упражнение «Дом-ежик-замок» Упражнение на снятие напряжения и усталости «Ветер» Ритуал прощания
Март		
Задачи: Развивать разные группы мышц, выносливость, гибкость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью.		
	02.03.2021	Ритуал приветствия Ходьба, бег. ОРУ с большой веревкой. Дыхательное упражнение «Маятник» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Золотые рыбки» Кинезиологическое упражнение «Фонарик» Упражнение на снятие напряжения и усталости «Дерево» Ритуал прощания
	04.03.2021	Ритуал приветствия Ходьба, бег. ОРУ с большой веревкой. Дыхательное упражнение «Кошка» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Золотые рыбки» Кинезиологическое упражнение «Фонарик» Упражнение на снятие напряжения и усталости «Дерево» Ритуал прощания
Март	09.03.2021	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с большой веревкой. Дыхательное упражнение «Кошка» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Волк во рву» Кинезиологическое упражнение «Фонарик»

		Игра малой подвижности «Воротца» Ритуал прощания
	11.03.2021	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с большой веревкой. Дыхательное упражнение «Погончики» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Волк во рву» Кинезиологическое упражнение «Фонарик» Игра малой подвижности «Воротца» Ритуал прощания
	16.03.2021	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с мячом. Дыхательное упражнение «Погончики» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Селезень и утка» Кинезиологическое упражнение «Гусь-курица-петух» Ходьба с выполнением заданий. Игровое упражнение «Паровозик» Ритуал прощания
	18.03.2021	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с мячом. Дыхательное упражнение «Полное дыхание» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Селезень и утка» Кинезиологическое упражнение «Гусь-курица-петух» Игровое упражнение «Паровозик» Ритуал прощания
	23.03.2021	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с мячом. Дыхательное упражнение «Полное дыхание» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы- весёлые ребята» Кинезиологическое упражнение «Гусь-курица-петух» Упражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка». Ритуал прощания
	25.03.2021	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с мячом. Дыхательное упражнение «Задуй свечу» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы- весёлые ребята» Кинезиологическое упражнение «Гусь-курица-петух» Упражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка».

		Ритуал прощания
	30.03.2021	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с мячом. Дыхательное упражнение «Задуй свечу» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Перелёт птиц» Кинезиологическое упражнение «Гусь-курица-петух» Игра малой подвижности «Тиши едешь дальше будешь» Ритуал прощания
Апрель		
Задачи: Развивать разные группы мышц, выносливость, гибкость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью		
Апрель	01.04.2021	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на скамейках. Дыхательное упражнение «Ладочки» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Перелёт птиц» Кинезиологическое упражнение «Ожерелье» Игра малой подвижности «Тиши едешь дальше будешь» Ритуал прощания
	06.04.2021	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на скамейках. Дыхательное упражнение «Ладочки» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Заря зарница» Кинезиологическое упражнение «Ожерелье» Ходьба с заданиями. Релаксация «Слушай внимательно» Ритуал прощания
	08.04.2021	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на скамейках. Дыхательное упражнение «Насос» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Заря зарница» Кинезиологическое упражнение «Ожерелье» Ходьба с заданиями. Релаксация «Слушай внимательно» Ритуал прощания
	13.04.2021	Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на скамейках.

		<p>Дыхательное упражнение «Насос» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Медведь и пчелы» Кинезиологическое упражнение «Ожерелье» Самомассаж ног Ритуал прощания</p>
	15.04.2021	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. Кинезиологическое упражнение «Потанцуем» ОРУ с ленточкой. Дыхательное упражнение «Сердитый ежик» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Медведь и пчелы» Самомассаж ног Ритуал прощания</p>
	20.04.2021	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. Кинезиологическое упражнение «Потанцуем» ОРУ с ленточкой. Дыхательное упражнение «Сердитый ежик» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Караси и щука» Веселый тренинг «Стойкий оловянный солдатик» Ритуал прощания</p>
	22.04.2021	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. Кинезиологическое упражнение «Потанцуем» ОРУ с ленточкой. Дыхательное упражнение «Полное дыхание» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Гори, гори ясно» Веселый тренинг «Стойкий оловянный солдатик» Ритуал прощания</p>
	27.04.2021	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. Кинезиологическое упражнение «Потанцуем» ОРУ с ленточкой. Дыхательное упражнение «Полное дыхание» Распределение детей по тренажерам. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Гори, гори ясно» Упражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка». Ритуал прощания</p>
	29.04.2021	<p>Ритуал приветствия Разновидности ходьбы и бега. Кинезиологическое упражнение «Потанцуем» ОРУ с ленточкой. Дыхательное упражнение «Шаги» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы- весёлые ребята»</p>

		Упражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка». Ритуал прощания
--	--	---

1.6. Планируемые результаты

1. Осознанное отношение к собственному здоровью
2. Умению детей работать на детских тренажерах;
3. Развитию физических качеств: увеличение силовых показателей,
4. Соблюдение техники безопасности;
5. У детей сформированы волевые качества: выдержка, умение преодолевать трудности для достижения результата;
6. Развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.
7. Умение детей регулировать свою нагрузку (по пульсу, состоянию кожи);
8. Взаимосвязь занятий на тренажерах с другими видами деятельности (математика, речь, игра).

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

Наименование дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы	Возрастная группа, продолжительность занятий (мин.)	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц							Количество занятий в год	Период обучения
			10	11	12	1	2	3	4		
Дополнительная общеобразовательная программа «Островок здоровья»	Старшая (5-6 лет) 25 мин.	2	8	8	9	6	8	9	8	56	С 01.10.2020 по 30.04.2021 (7 месяцев)
	Подготовительная (6-7 лет) 30 мин.	2	8	8	9	6	8	9	8	56	

2.2. Календарный учебный график

<p>1. Продолжительность учебного периода:</p> <ul style="list-style-type: none"> - начало занятий - 01.10.2020; - окончание занятий - 30.04.2021
<p>2. Количество учебных недель, количество учебных дней по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим)</p>

программам.			
Наименование общеобразовательной программы (ДООП)	дополнительной (общеразвивающей)	Количе ство учебных недель	Количе ство учебных дней
ДООП по обучению детей дошкольного возраста иностранным языкам «Играем в английский»		29	56
3. Праздничные (выходные) дни:			
День народного единства		04.11.2020	
Новогодние праздники		с 01.01.2021 по 10.01.2021	
День защитника Отечества		23.02.2021	
Международный женский день		06.03.2021- 08.03.2021	
Праздник весны и труда		01.05.2021 – 03.05.2021	
День Победы		08.05.2021 – 10.05.2021	
День России		12.06.2021 – 14.06.2021	

2.3. Условия реализации программы

1. Наличие в спортивном зале тренажерной зоны.

Дизайн и конструкция тренажеров должны соответствовать условиям эксплуатации в закрытых помещениях. Их можно размещать в физкультурном зале в зоне площадью не менее 18 кв. м.

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.

2. Оборудование тренажерной зоны.

Перечень физкультурного оборудования для тренажерной зоны.

тип оборудования	основной набор	назначение
------------------	----------------	------------

Тренажеры простейшего типа	<ul style="list-style-type: none"> - детские гантели (мягкие) - диск «Здоровье» 	<p>для укрепления мышц рук и плечевого пояса</p> <p>для укрепления мышц туловища и ног тренировки вестибулярного аппарата</p>
Тренажеры сложного типа	<ul style="list-style-type: none"> - «Велотренажер» - «Мини-твистер» - «Бегущий по волнам» - «Беговая дорожка» - «Мини-степпер» - «Силовой тренажер» -«Гребной тренажер» «Лихой наездник» <p>Батут</p>	<p>для развития выносливости и укрепления мышц ног</p> <p>для тренировки координационных способностей</p> <p>для развития моторно-двигательной системы</p> <p>для развития выносливости и укрепления мышц ног</p> <p>для развития выносливости и укрепления мышц ног</p> <p>для развития мышц плечевого пояса</p> <p>для развития мышц плечевого пояса</p> <p>Для развития мышц плечевого пояса</p> <p>Для развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений, для профилактики плоскостопия</p>
Гимнастический комплекс.	<ul style="list-style-type: none"> - канат - перекладина - кольца 	<p>для развития мышц рук, ног, координационных способностей и используются для упражнений с лазанием</p>
Гимнастический комплекс	Гимнастическая лестница;	<p>Для развития мышц рук, ног, координационных способностей и упражнений с лазанием</p>

<p>Массажные тренажеры</p>	<ul style="list-style-type: none"> - коврик массажный - мяч-ёжик - массажная дорожка пластмассовая - массажная дорожка кожаная - набор «Кочки» - доска ребристая - валики пластмассовые 	<p>для массажа ступней ног, профилактики и коррекции плоскостопия</p>
----------------------------	--	---

3. Технические средства обучения: (аудио проигрыватель, мультимедийное оборудование).

4. Наглядные пособия (схемы, плакаты, картотеки).

2.4.Формы аттестации

Формы аттестации, предусмотренные для отражения достижения цели и задач программы, определения результативности освоения программы следующие:

- Участие воспитанников (5-6 лет) в развлечении «День защитника Отечества». Участие в соревнованиях
- Участие воспитанников (6-7 лет) в развлечении, «Космический калейдоскоп». Участие в соревнованиях
- Открытое итоговое занятие (апрель).

2.5.Оценочные материалы

Чтобы добиться желаемых результатов в работе, программа предусматривает проверку диагностических данных, которые осуществляются в начале и конце учебного года (сентябрь, май).

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.

Оценка результатов осуществляется по трех бальной системе:

- 3 – высокий (отлично владеет техникой выполнения упражнений);
- 2 – средний (владеет частично);
- 1 – низкий (не владеет).

Результаты каждого ребенка заносятся в таблицу по следующим пунктам(в начале учебного года и в конце):

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

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

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

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

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

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

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

Тесты для определения ловкости и координационных способностей

Челночный бег 3 раза по 10 м

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

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

Тест на координационные способности

Сохранение равновесия

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

Тест на гибкость

Наклон вперед из положения стоя

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

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

2.6.Методические материалы

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 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:

1. Вводная часть

Начинается с ритуала встречи. Дети садятся по-турецки в круг или встают, берутся за руки и произносят: Ритуал приветствия

Солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья.

С ними будем мы дружить,

Чтоб здоровыми нам быть.

Далее проводится разминка, целью которой является подготовка организма ребёнка к более интенсивной работе в основной части ОД. Её содержание

соответствует содержанию традиционной физкультурной ОД: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения, упражнения на дыхание и т.д. (длительность 3 – 5 минут).

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

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

После выполнения 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, 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.

3. Заключительной части отводится не более 3 – 4 минут. Она включает элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения – релаксации, игровые упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, кинезиологические упражнения, игр и упражнений для развития творческих способностей детей, игры малой подвижности.

Заканчивается занятие ритуалом прощания (также как и в начале занятия):

Ритуал прощания:

Собрались все дети в круг(встают в круг)

Я твой друг (руки к груди)

И ты мой друг (протягивают руки друг к другу)

Крепко за руки возьмёмся (берутся за руки)

И друг другу улыбнёмся (улыбаются)

Во время занятий проводятся беседы: о здоровом образе жизни; о правильной осанке, как можно с помощью специальных упражнений исправить ее нарушения; о вреде плоскостопия; о профилактике простудных заболеваний, как с помощью самомассажа и дыхательных упражнений можно от них избавиться; о частях тела и многие другие. Особое внимание уделяется созданию психологического комфорта и благоприятной обстановки на занятиях с целью укрепления психического здоровья детей и лучшего усвоения программного материала. Педагог использует дифференцированный подход к детям: регулирует физическую нагрузку, следит за состоянием здоровья каждого ребенка, за выполнением правил безопасности, стремится оказать помощь каждому, давая возможность почувствовать себя уверенным и защищенным в любой ситуации.

Список литературы

- 1.Н. Ч. Железняк. Занятия на тренажёрах в детском саду. – М, 2009 г.
- 2.Рунова Н.А. Использование тренажеров в детском саду. М., 2005.
3. Рунова Н.А. Движение день за днем. М., 2007.
- 4.А.С. Галанов Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников, СПб.: Речь 2007.
- 5.В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) Программно-методическое пособие. – М ЛИНКА – ПРЕСС, 2000.
- 6.Зимонина В.Н. Расту здоровым: Програм.- метод. пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 304с.
- 7.Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозайка – Синтез, 2006. – 96с.
- 8.Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2007, №1.
- 9.Утробина К.К. "Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет". 2008 г.

Тренажеры



Тренажер детский механический "Бегущая, по волнам"

Описание

Тренажер "Бегущая по волнам" предназначен для детей в возрасте от 3 до 8 лет для укрепления мышц ног и развития чувства равновесия. Занятия на детских спортивных тренажерах также позволяют проводить тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует развитию выносливости и моторно-двигательной системы. Для начала занятия ребенку нужно встать ступнями на платформы, а руки положить на держатели. Движения происходят с помощью качания ногами, как будто при ходьбе. Рекомендуемое время занятий: от 3 до 5 минут, с перерывом 30-40 секунд каждую минуту.

Технические характеристики:

Подходит для детей в возрасте 3-8 лет

Вес тренажера 9,3 кг

Размеры тренажера 78 x 65 x 80 см

Максимальный вес пользователя 65 кг

Цели и задачи:

- 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

Упражнения:

- раскачивание правой ногой вперед-назад, остановиться, затем левой ногой;
- раскачивание обеими ногами: левая нога вперед, правая - назад.



Тренажер детский механический Велотренажер

Описание:

Механический велотренажер позволяет проводить тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует развитию выносливости. Обеспечивает максимальный комфорт благодаря эргономичному дизайну сиденья, рукояток и педалей. У этого велотренажера очень низкое стартовое сопротивление. Бесступенчатый механический переключатель обеспечивает равномерное сопротивление, делает ход тренажера плавным и бесшумным. Не требует специальной подготовки и обучения. Модель рассчитана только на детей 3-8 лет. Тренажер работает точно так же как и взрослая версия! Имеет удобное, регулируемое по высоте, сидение.

Тренажер с успехом может применяться как дома, так и в любых детских учреждениях, комнатах отдыха.

Небольшой дисплей отображает:

- время занятия от 00:00 до 59:59 мин.
- скорость от 0.00 до 99.99 км/ч
- пройденная дистанция от 0.000 до 9.999 км
- количество израсходованных калорий от 0.00 до 99.99 kcal
- автоматическая смена отображения показателей

Размер тренажера 54*34*50 см. Максимальный вес пользователя 65 кг.

Цель:

- развития выносливости
- укрепления мышц ног
- тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную систему.
- подготавливает ребёнка к успешному обучению езды на настоящем велосипеде

Упражнения.

- Интенсивное вращение педалей вперед

- Интенсивное вращение педалей назад

Тренажер подставка под штангу "Скамья для жима"



Описание:

Детская разноцветная скамья для проведения силовых тренировок. Эргономика скамьи специально разрабатывалась для детей. Тренажер с успехом может применяться как дома, так и в любых детских учреждениях, комнатах отдыха.

Цели:

- Общее оздоровление организма
 - Улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем
 - Укрепление мышц груди, ног и рук, верхние и нижние мышцы живота
 - Развития выносливости, координации движений
 - Формирование у детей стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом
- Умеренная нагрузка на спину и шею

Виды упражнений:

1. 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.
2. Для детей 5-8 лет. Ребенок ложится на скамью на живот, ступни под упором тренажера. Поднимать ноги с отягощением: начиная с маленького груза и заканчивая двумя.

Варианты:

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

Тренажер детский механический "Наездник"



Описание:

Тренажер "Наездник" предназначен для детей в возрасте от 3 до 6 лет для проведения тренировок в игровой форме. Занятия на спортивном тренажере позволяют укрепить сердечно-сосудистую систему, активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса. Разноцветная раскраска привлечет внимание детей и сделает спортивные тренировки веселыми и увлекательными. Не требует специальной подготовки и обучения. Может применяться как дома, так и в любых детских учреждениях и комнатах отдыха.

Вес тренажера 6,7 кг

Размеры тренажера 75 x 38 x 90 см

Максимальный вес пользователя 65 кг

Цель:

- Общее оздоровление организма.
- Улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательных систем.
- Профилактика и коррекция осанки, укрепление мышц спины, ног, плечевого пояса и пресса.
- Развитие координации движений, гибкости и подвижности суставов.

Упражнения:

Ребенок садится на сиденье тренажера, ступни на педалях, колени слегка согнуты, спина прямая. Держась за поручень, двигается вверх, вниз как бы "подпрыгивая на коне».

Тренажер детский механический гребной NEW



Описание:

Тренажер для детей гребной оборудован ремнями, которые удерживают ноги, для предотвращения их скольжения во время занятий.

Идеальный тренажер для проведения тренировок в игровой форме. Он укрепляет сердечно-сосудистую систему, позволяет активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса. Разноцветная раскраска привлечет внимание детей и сделает спортивные занятия веселыми и увлекательными. Подходит для детей в возрасте 3-8 лет

Вес тренажера 7,6 кг

Размеры тренажера 94 x 34 x 37 см

Максимальный вес пользователя 65 кг

Цель:

- Развитие и укрепление мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса.
- Укрепление сердечно-сосудистой системы.
- Способствует укреплению и тренировке мышц туловища, брюшного пресса, верхнего плечевого пояса.
- Рекомендуется при плоской спине, вялой осанке.

Упражнения:

1. И.п.: сидя лицом к тренажеру, руки вперед - вниз, кисти на грифе, ноги полусогнуты, стопы в упоре на перекладине.

Разогнуться, руки прямые.

2. И.п.: то же.

Одновременно разогнуть туловище и согнуть руки, кисти рук к животу.

3. И.п.: то же.

Одновременно разогнуть туловище и согнуть руки, кисти рук к плечам.

Тренажер детский механический "Степпер" с ручкой



Описание:

Регулярные спортивные занятия на тренажере способствуют развитию координации движения и мышц ног. Ручка позволяет удобно держаться во время занятий. Упражнения на степпере одновременно укрепляют ноги и позволяют улучшать общую координацию. Независимые друг от друга педали имитируют восхождение по лестнице.

Для детей в возрасте 4-11 лет

Вес тренажера 8,2 кг

Размеры тренажера 38 x 30 x 88 см

Максимальный вес пользователя 65 кг

Цель:

- Укрепляет мышцы ног, развивает выносливость.

Упражнения:

1. И.п.: стоя на педалях, руки на поручнях.

Выполнять попеременные опускания и поднятия педалей, под собственным

весом.

2. Ходьба с заданиями для рук.
3. Ходьба, руки за спиной.
4. Ходьба с изменением темпа.

Твистер детский тренажер



Описание:

На каждом занятии детский тренажер будет укреплять мышцы ребенка, развивать его гибкость и подвижность, координацию движений и вестибулярный аппарат. Позволяет укрепить мышцы живота и спины ребенка. Да еще и хорошего настроения добавит!

Подходит для детей в возрасте 6-11 лет

Вес тренажера 12,9 кг

Размеры тренажера 86 x 58 x 23 см

Максимальный вес пользователя 65 кг

Цель:

- Укрепляет мышцы туловища и ног, развивает координацию движений, тренирует вестибулярный аппарат.

Упражнения:

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на рукоятках.

Делать движения ногами вправо – влево.

2. И.п.: стоя одной ногой на диске (другая согнута). Ноги чередовать.

Выполнять вращательные движения влево – вправо.

3. И.п.: стоя на диске на четвереньках, опереться руками на раму.

Вращаться вправо – влево.

4. И.п.: ноги на ширине плеч.

Оттолкнуться от рукоятки и начать вращаться по кругу вправо – влево.

Батут детский с телескопической ручкой



Описание:

Детский тренажер батут доставляет уйму радости детям и при этом развивает все группы мышц, а также вестибулярный аппарат, координацию движений, улучшается кровообращение, повышается иммунитет.

Батут детский с ручкой оборудован регулируемой по высоте под рост ребенка ручкой, обеспечивающей безопасность во время прыжков. Может использоваться без ручки для детей старшего возраста.

Цель:

- Способствует развитию общей выносливости, снятию эмоционального напряжения

Упражнения:

1. Невысокие прыжки.
2. Высокие прыжки.
3. Ходьба, высоко поднимая колени.
4. Подскоки.
5. Прыжки с гантелями.
6. Прыжки с заданиями для рук.

7. Прыжки с поворотами влево – вправо.
8. Прыжки с целью достать предмет, подвешенный над головой.
9. Спрыгивание с батута на мат.
10. Запрыгивание с батута на куб.
11. Спрыгивание с куба на батут.
12. Спрыгивание с куба на батут и мат.

Беговая дорожка



Описание:

Беговая дорожка - движение и скорость ребенок создает своими ногами, а на дисплее отображается время пробежки, расстояние и количество потраченной энергии. Тренажёр предназначен для улучшения работы сердечно –сосудистой и дыхательной систем, на развитие координации движения, для укрепления разных мышц ног, развитие выносливости.

На небольшом мониторе отображаются данные:

- время занятия от 00:00 до 59:59 мин.
- скорость от 0.00 до 99.99 км/ч
- пройденная дистанция от 0.000 до 9.999 км
- количество израсходованных калорий от 0.00 до 99.99 kcal
- автоматическая смена отображения показателей

Цель:

- Улучшает работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развивает координацию движений, выносливость, укрепляет мышцы ног.

Упражнения:

1. И.п.: стоя, одна нога на полу, вторая – на дорожке. Прокручивать ленту одной ногой (чередовать левую и правую ноги)
2. Ходьба по следам.

3. Ходьба с изменением темпа.
4. Бег в чередовании с ходьбой.
5. Бег с изменением темпа.
6. Ходьба с закрытыми глазами.
7. Ходьба спиной вперед.

Лист изменений и дополнений