

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 6

Рассмотрено на заседании
педагогического совета № 1
« 02 » сентября 2022 г

Утверждаю
заведующий детским садом № 6
 А.В. Копрова
« 02 » сентября 2022 г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель: Конурина

Светлана Александровна

инструктор по физической культуре

Г. Рыбинск, 2022 г

Содержание

Пояснительная записка.....	стр. 3
1 Учебно-тематическое планирование.....	стр. 10
1.1 Первый год обучения.....	стр. 10
1.2 Второй год обучения.....	стр. 11
2. Календарный учебный график.....	стр. 12
3 Содержание образовательной программы	стр. 13
3.1 Первый год обучения.....	стр. 13
3.2 Второй год обучения.....	стр. 19
4. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов	стр. 25
5. Методическое и дидактическое обеспечение программы.....	стр. 26
6. Информационные ресурсы.....	стр. 27
7. Приложения.....	стр.29
Конспект занятия по фитнесу «Страна счастья»	
Упражнения с гимнастической палкой «Летька-енька»	
Комплексы упражнений «Модницы»	
Комплекс упражнений «Жонглирование мячом»	
Упражнение на формирование правильной осанки «Солдатики»	
Комплекс упражнений «Чебурашка»	
Упражнение с гимнастической палкой «Чарли Чаплин»	
Комплекс упражнений «Цапля»	
Комплексы степ – аэробики	
Подвижные игры с парашютом	
Мониторинг достижения детьми планируемых результатов	
Консультация для родителей и педагогов	

Люди должны осознать,
что здоровый образ жизни
это личный успех каждого.
В.В.Путин

Пояснительная записка

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. С каждым годом состояние здоровья населения постепенно ухудшается. Это наблюдается, начиная с самого раннего детства - большинство детей поступающих в дошкольные учреждения имеют серьезные отклонения в состоянии здоровья, хронические заболевания. Растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. Причин этому множество: ухудшение экологической обстановки, особенно в крупных городах и промышленных центрах, снижение качества продуктов питания за счет избытка искусственных добавок и заменителей, неправильные пищевые привычки, малоподвижный образ жизни и прочее. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с профилактической направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, стрейчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайской гимнастики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Для того чтоб у детей сложилась привычка вести здоровый и подвижный образ жизни, необходимо уже с раннего детства показать детям, какой разнообразной и интересной может быть физкультура.

Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Фитнес (от англ. «to be fit») - «быть в форме», значит, хорошо себя чувствовать, быть здоровым, хорошо выглядеть. Фитнес - один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный вид физической активности, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

Программа «Детский фитнес» систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес - направлений: степ - аэробики, фитбол - гимнастики, ритмической гимнастики и занятия на тренажерах. Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес - программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Настоящая программа является программой дополнительно образования по детскому фитнесу для детей старшего дошкольного возраста. Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему занятий, нормативные требования по физической и технической подготовке. Настоящая программа по детскому фитнесу реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларируемые в ст. 2 № 80-ФЗ:

- непрерывность и преемственность физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учет интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
- признание самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку.

Дополнительная общеобразовательная программа является адаптированной, составлена на основе авторской программы в отличие от существующих программ «Детский фитнес». Данная программа адаптирована для детей дошкольного возраста, предусматривает дифференцированный подход к обучению, учёт индивидуальных психофизиологических особенностей воспитанников и является модифицированной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей. Использование традиционных и современных приёмов обучения позволяет заложить основы для формирования основных навыков саморегуляции, повысить уровень развития общей выносливости и способствуют развитию силы, ловкости, моторных навыков.

Программа «Детский фитнес» направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

Программа детского фитнеса включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, гимнастику, подвижные игры, комплексы коррегирующей гимнастики.

Направленность упражнений по детскому фитнесу:

- укрепление мышц рук и плечевого пояса;
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины и таза;
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности суставов;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- развитие ловкости и координации движений;
- развитие подвижности и музыкальности;
- расслабление и релаксация;
- профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

Актуальность и новизна предполагаемой программы заключается в физкультурно – оздоровительном развитии дошкольников, в потребности в здоровом образе жизни, формировании личности дошкольников. Детский фитнес имеет ряд преимуществ по сравнению с занятиями обычной физкультурой. Прежде всего, детский фитнес – это грамотно подобранная спортивная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки. Кроме того, детский фитнес – это еще и отличная возможность для ребенка выплеснуть накопившуюся энергию, весело и с пользой провести время с другими детьми. Детский фитнес – это спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики, йоги и восточных единоборств. Детский фитнес - это организация физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей в игровой форме обучения, индивидуального подхода к каждому ребенку. Занятия детским фитнесом укрепляют здоровье, развивают силу и ловкость, способствуют развитию моторных навыков, профилактике плоскостопия и сколиозов, улучшают гибкость, развивают внимание, улучшают сон, оказывают положительный эффект на эмоциональное состояние ребёнка.

Цель программы: формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни по средствам использования системы занятий по детскому фитнесу.

Достижение цели возможно через решение следующих задач:

Обучающие:

1. Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

2. Формировать навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
3. Расширять двигательный опыт детей;
4. Улучшать музыкальную и двигательную память детей;
5. Закреплять навыки основных видов движений: ходьбы, прыжков, статического равновесия;

Развивающие:

1. Развивать координацию движений, двигательную активность детей, основные физические качества, подвижность в суставах, формировать свод стопы, координационные ориентационно - пространственные, временные, ритмические, творческие способности.
2. Формировать культуру движений, правильную осанку, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.
3. Укреплять костно-мышечный корсет, сердечно - сосудистую, дыхательную систему.

Воспитательные:

1. Формировать интерес детей к систематическим занятиям физическими упражнениями.
2. Способствовать гармоничному развитию личности.
3. Воспитывать взаимную ответственность, возможность самоутверждения, уверенность, инициативность, формировать чувство товарищества.

Для решения поставленных задач используются следующие методы:

Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные.

Наглядные – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.

Практические – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.

Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).

Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

Смена способов выполнения упражнений.

Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

Основным принципом детских тренировок является безопасность. Зал оснащен удобным и практичным спортивным оборудованием. Снаряды соответствуют всем санитарно - гигиеническим нормам. Производится постоянный медицинский контроль.

Основной формой образовательного процесса является непосредственно организованная деятельность (занятие), которая включает в себя часы теории и практики. Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев. Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики (классической и степ), танца, ритмической гимнастики с предметами и без предметов, футбол и корригирующей гимнастики, подвижных игр, круговой тренировки с использованием детских тренажеров. Другие формы работы: открытые просмотры для родителей, показательные выступления на праздниках, развлечения.

Данная программа рассчитана на детей 5-7 лет, на 2 года обучения. В учебном плане на первом году обучения предусмотрено 36 часов учебных занятий по 25 мин. Во 2-й год обучения реализуется по 36 часов учебных занятий по 30 мин..

Формы и режим занятий

Группы детского фитнеса комплектуются в соответствии с учетом возраста, состояния здоровья и подготовленности занимающихся. Группа 1-го года обучения формируется из детей 5-6 лет старшей группы детского сада. Группа по детскому фитнесу 2-го года обучения формируется из детей 6-7 лет подготовительной группы детского сада.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Количество занимающихся в группе: 10-15 человек.

Место проведения: спортивный зал.

Форма занятий - групповая, подгрупповая.

Продолжительность занятия для каждого ребенка варьируется в зависимости от его индивидуального психофизиологического и физического состояния. Программа ориентирована на практическую деятельность и не содержит теоретических занятий.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Предполагается, что в конце 1 года обучения обучающиеся должны:

1. Овладеть такими понятиями как: фитнес, аэробика, танец, гимнастика, степ.
2. Научиться выполнять не сложные ритмические движения с предметами и без предметов.
3. Выполнять движения четко, ритмично, под музыку

4. Осуществлять самоконтроль (следить за осанкой, за правильным исходным положением).
5. Уметь работать на степе.
6. Умение выполнять упражнения на детских тренажерах.
7. Выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

В конце 2 года обучения обучающиеся должны:

1. Знать основы теории детского фитнеса – это основные понятия: фитбол - гимнастика, детский тренажер, степ - аэробика, игровой стретчинг, самомассаж и др.
2. Осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение.
3. Владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание).
4. Уметь выполнять эти упражнения в практических занятиях.

Программа имеет поэтапную структуру

Первый год обучения

Ознакомление детей со строением своего организма, с правилами техники безопасности, разучивание не сложных комплексов ритмической гимнастики с предметами и без предметов, элементов игрового стретчинга, упражнений на степе, тренажерах, а так же подвижных игр и игр малой подвижности.

Второй год обучения

Приобретение навыков выполнения упражнений на тренажерах и более сложных ритмических упражнений, разных видов гимнастики (фитбол– гимнастика, степ-аэробика, ритмическая гимнастика и др.) выполнение упражнений, как по показу, так и самостоятельно.

Виды занятий: общеразвивающие, силовые, аэробной направленности, комплексные, игровые, коррекционно-профилактические, на формирование творческих способностей, круговая тренировка.

Структура занятий

- подготовительная часть (разминка)- 5-7 минут;
- основная часть – 15-20 минут;
- заключительная часть – 4-6 минут.

Время	Цель	Содержание	Контроль нагрузки
Подготовительная часть			

5-7 мин.	Концентрация внимания, эмоциональный и психологический настрой, подготовка организма детей к предстоящей работе в основной части занятия.	Строевые упражнения, разные виды ходьбы и бега, упражнения на внимание, музыкальные игры.	Внешнее проявление, самооценка.
Основная часть			
15-20	Овладение двигательными действиями, нацеленными на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.	Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на развитие равновесия, координации движений, быстроты, силы, ловкости. Фитбол - гимнастика, степ-аэробика, элементы танца, круговая тренировка на детский тренажерах.	Пульс, дыхание, внешнее проявление.
Заключительная часть			
4-6 мин.	Восстановление сил организма детей после физической нагрузки.	Упражнения на расслабление, равновесие, растягивание, а так же на гибкость – игровой стретчинг. Элементы самомассажа, йоги, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.	Внешнее проявление, самооценка.

1. Учебно-тематическое планирование

1.1 Первый год обучения

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов
Сентябрь	Занятие №1	Вводное. Знакомство детей с техникой безопасности на занятиях. Общее понятие фитнеса.	1
Сентябрь	Занятие № 2	«Мы узнаем свой организм». Знакомство детей со строением своего тела.	1
Сентябрь	Занятие № 3	«Степ-марш». Познакомить детей с работой на степ платформах.	1
Сентябрь	Занятие № 4	«Степ-марш». Познакомить детей с новыми шагами на степ платформах.	1
Октябрь	Занятия № 5-6	«Волшебный обруч». Упражнения с обручем.	2
Октябрь	Занятия № 7-8	Фитбол-аэробика «Мы - циркачи». Комплекс упражнений с фитболом.	2
Ноябрь	Занятия № 9-10	«Фитнес с мячами-ежами». Упражнения с массажными мячами.	2
Ноябрь	Занятия № 11-12	Степ-аэробика «Весёлые кузнечики». Ритмическая гимнастика на степах.	2
Декабрь	Занятия № 13-14	«Танцевальная сказка». Танцы разных народов.	2
Декабрь	Занятия № 15-16	«Танцевальная сказка». Танцевально-ритмическая композиция «Снег-снежок» на степах.	2
Январь	Занятия № 17-18	«Любим спортом заниматься». Занятия тренировочного типа с элементами спортивного танца, силовой гимнастики и стретчинга.	2
Январь	Занятия № 19-20	«Путешествие в страну тренажериию». Круговая тренировка с использованием детских тренажеров.	2
Февраль	Занятия № 21-24	«Лесенка - чудесенка». Упражнения на степах.	4
Март	Занятия № 25-26	«Здоровые ножки» Профилактики плоскостопия.	2

Апрель	Занятия № 29-32	«Веселые мячи». Фитбол – гимнастика.	4
Май	Занятие № 33	«Кто быстрее» (игры-эстафеты) Развиваем быстроту, ловкость.	1
Май	Занятие № 34	«В гости к тренажеру». Круговая тренировка с использованием детских тренажеров.	1
Май	Занятие № 35	Итоговое. Подготовка к открытому занятию.	1
Май	Занятие № 36	Открытое занятие для родителей.	1
Итого: 36			36

1.2 Второй год обучения

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов
Сентябрь	Занятие № 1	Вводное. «Покажи, что ты умеешь?»	1
Сентябрь	Занятия № 2-3	«Танцевальная азбука». Элементы современного танца.	2
Сентябрь	Занятие № 4	«Степ-танец». Ритмическая гимнастика на степах.	1
Октябрь	Занятия № 5-6	«Здоровые спинки». Корректирующая гимнастика.	2
Октябрь	Занятия № 7-8	Фитбол-аэробика «Веселый мяч». Комплекс упражнений с фитболом.	2
Ноябрь	Занятия № 9-10	«Страна тренажерия». Круговая тренировка с использованием детских тренажеров.	2
Ноябрь	Занятия № 11-12	Игровой стретчинг.	2
Декабрь	Занятия № 13-14	Фитбол – гимнастика.	2
Декабрь	Занятия № 15-16	Степ-аэробика «Снег-снежок». Ритмическая гимнастика на степах.	2
Январь	Занятия № 17-20	«Разноцветный парашют» Игры-задания с парашютом.	4

Февраль	Занятия № 21-24	«Волшебные ступеньки». Степ - аэробика.	4
Март	Занятия № 25-28	Ритмическая гимнастика.	4
Апрель	Занятия № 29-30	«Бросай, мяч не теряй!» Элементы игровых видов спорта с мячами.	2
Апрель	Занятия № 29-30	«Мой друг тренажер». Круговая тренировка с использованием детских тренажеров.	2
Май	Занятия № 33-35	«Веселые артисты» Подготовка к показательному выступлению.	3
Май	Занятие № 36	Показательное выступление детей для родителей.	1
Итого: 36			36

2.Календарный учебный график

Содержание	Первый год обучения старшая группа (5 – 6 лет)	Второй год обучения подготовительная группа (6 – 7 лет)
Количество групп	1	1
Начало учебного года	01.09.	01.09.
Окончание учебного года	31.05.	31.05.
Новогодние и праздничные дни	с 01.01. по 10.01.	с 01.01. по 10.01.
Количество занятий в неделю	1	1
Продолжительность 1 занятия	25 минут	30 минут
Количество занятий в месяц	4	4
Количество занятий в	36	36

учебном году (без учета новогодних и праздничных дней)		
--	--	--

3 Содержание образовательной программы

3.1 Первый год обучения

№ занятия Тема	Цель:	Содержание:
Занятие №1 Вводное «Что такое фитнес? Какая бывает аэробика»	Ознакомление детей с техникой безопасности на занятиях по фитнесу.	Беседа с детьми о технике безопасности и правилах поведения на занятиях по фитнесу в зале и при выполнении упражнений с использованием спортивного оборудования. Презентация с использованием мультимедийного оборудования «Что такое фитнес»
Занятие № 2 «Мы узнаем свой организм»	Дать детям знания о строении человеческого тела, функциях основных органов и систем. Формирование знания детей о пользе занятий физической культурой. Закрепление их на практике.	Беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы). Разминка. Основная часть. Комплекс упражнений для разных частей тела (дети самостоятельно вспоминают упражнения, педагог направляет детей). Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка», «Лодочка», «Черепашка» Подвижная игра «Сделай фигуру» (виды спорта) Заключительная часть. Игра м/п «Улитка»

<p>Занятие № 3 «Степ-марш»</p>	<p>Ознакомление детей с работой на степ платформах. Формирование умения выполнять основные базовые шаги на степах, приставные шаги в сторону с движением рук. Обучение детей правильно определять свой пульс.</p>	<p>Разминка. Проверка пульса. Основная часть. Комплекс упражнений на степах. Круговая тренировка (прыжки по гимн. скамейке, метание мешочка вдаль, пролезание в туннель, ходьба с перекладыванием мяча на каждый шаг). Подвижная игра. «Сделай фигуру» Заключительная часть. Игра м/п «Не теряй равновесия»</p>
<p>Занятие № 4 «Степ-марш»</p>	<p>Ознакомление детей с новыми шагами на степ платформе. Обучение детей правильному дыханию во время выполнения физических упражнений.</p>	<p>Разминка. Игра на дыхание с воздушным шариком. Основная часть. Комплекс упражнений на степах. Игровые упражнения на растяжку (игровой стретчинг). Подвижная игра. «Сделай фигуру» Заключительная часть. Игра м/п «Не теряй равновесие»</p>
<p>Занятие № 5-6 «Волшебный обруч»</p>	<p>Развитие у детей ловкости, координации движений, гибкости во время выполнения упражнений с обручем.</p>	<p>Разминка. Основная часть. Комплекс упражнений с обручем. Игровые упражнения с обручем: «Не урони», «Прокати обруч» «Пролезь в обруч» Подвижная игра «Ракетодром» Заключительная часть. Игра м/п «Запрещенные движения»</p>
<p>Занятие № 7-8 Фитбол-аэробика «Мы - циркачи»</p>	<p>Развитие у детей ловкости, координации движений, гибкости во время выполнения упражнений с мячом.</p>	<p>Разминка. Основная часть. Комплекс упражнений с фитболом. Игровые упражнения с фитболом: «Кузнечик» «Не урони», «Прокати мяч и брось», «Часики»</p>

		Подвижная игра «Ракетодром» Заключительная часть. Игра м/п «Запрещенные движения»
Занятие № 9-10 «Фитнес в осеннем лесу»	Обучение детей выполнению силовых упражнений с мячами-ежами. Развитие силы рук. Формирование правильной осанки.	Разминка. Игра на внимание «Цветные флажки» Ритмическая гимнастика с султанчиками «Листопад» Основная часть. Комплекс силовых упражнений с мячами-ежами «Путешествие ежеиков» Подвижная игра «Хвосты» Заключительная часть. Массаж спины «Дождик»
Занятие № 11-12 Степ-аэробика «Весёлые кузнечики»	Приобщение детей к активному отдыху посредством занятий фитнесом. Обучение детей в правильном выполнении упражнений на степ платформе Закрепление знания у детей в овладении силовых упражнений с мячами-ежами.	Разминка. Дыхательная гимнастика. Ритмическая гимнастика на стечах «Весёлые кузнечики» Основная часть. Комплекс силовых упражнений с мячами-ежами «Путешествие ежеиков» Подвижная игра «Хвосты» Заключительная часть. Массаж спины «Дождик»
Занятие № 13 – 14 «Танцевальная сказка»	Ознакомление детей с разными видами танца. Обучение элементам русского танца. Создание условия для активизации двигательной деятельности. Поддерживание у детей двигательной активности.	Разминка. Основная часть. Танцевально-ритмическая композиция «Шарики - лошарики» Элементы русского танца: «бегунок», «бабочка», «косичка». Элементы русской кадрили. Танцевальная игра. «Угадай, какой танец» Заключительная часть. Самомассаж рук и ног «Черепашка»
Занятие № 15 - 16 «Танцевальная сказка»	Обучение детей культуре движений, раскованному владению своим телом. Обучение элементам	Разминка. Основная часть. Танцевально-ритмическая композиция «Снег-снежок» на стечах.

	танцев разных народов мира. Повышение двигательной активности и выносливости у детей.	Танцы разных народов. Элементы восточного танца. Элементы ирландского танца. Танцевальная игра. «Угадай, какой танец» Заключительная часть. Самомассаж рук и ног «Черепашка»
Занятие № 17-18 «Любим спортом заниматься»	Обучение детей выполнять специальные упражнения на растяжку мышц. Развитие у детей гибкости, двигательной деятельности, памяти и быстроты реакции. Формирование навыков сохранения правильной осанки.	Разминка. Спортивный танец. Основная часть. Силовая гимнастика с гантелями. Круговая тренировка с использованием тренажеров. Игровой стретчинг: «Павлин», «Качели», «Звезда», «Веселый клоун», «Вафелька», «Паучок» Подвижная игра «Камень, водоросли, рыбки» Музыкальная игра «Мы повесим шарики» Заключительная часть. Релаксация под спокойную музыку
Занятие № 19 - 20 «Путешествие в страну тренажерии»	Способствование тренировки и эластичности основных групп мышц. Совершенствование функциональным возможностям организма. Формирование чувства радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	Разминка. Спортивный танец. Основная часть. Силовая гимнастика с гантелями. Круговая тренировка с использованием тренажеров. Игровой стретчинг: «Павлин», «Качели», «Звезда», «Веселый клоун», «Вафелька», «Паучок» Подвижная игра «Два мороза» Музыкальная игра «А на улице мороз» Заключительная часть. Релаксация под спокойную музыку

<p>Занятие № 21 - 24 «Лесенка - чудесенка»</p>	<p>Способствование формированию умения выполнять основные базовые шаги на степенях, приставные шаги в сторону с движением рук. Развитие чувство равновесия, координации движений.</p>	<p>Разминка с мячом. Основная часть. Комплекс упражнений на степенях «Зимние забавы» Игровые упражнения на шведской стенке: «Птички на ветке», «Оловянный солдатик», «Пингвины на льдине», «Мишки на Севере», «Самолет» Подвижная игра «Цирковые лошадки» (с использованием степов Упражнения на релаксацию «Море»</p>
<p>Занятие № 25 - 26 «Здоровые ножки»</p>	<p>Приобщение детей к здоровому образу жизни. Укрепление сумочно - связочного аппарата, развитие подвижности суставов, координации движений.</p>	<p>Разминка с массажными мячами. Основная часть. Комплекс упражнений на массажорах (полусферах) Круговая тренировка на дорожке здоровья. Игровые упражнения: «Собери камушки» «Цапли» (удержать равновесие на набивном мяче) «Пройди по бревнышку» Игра-эстафета «Нарисуй солнышко» (рисуют, удерживая карандаш ногой) Заключительная часть. Комплекс упражнений для укрепления сводов стопы «Загадки»</p>
<p>Занятие № 27 - 28 «Здоровые ножки»</p>	<p>Укрепление опорно-двигательного аппарата и способствование формированию сводов стопы. Развитие силы ног.</p>	<p>Разминка с гимнастической палкой. Основная часть. Комплекс упражнений на мешочках с камушками. Круговая тренировка на дорожке здоровья. Игровые упражнения: «Пингвины» (прыжки с</p>

		<p>мячом, зажатым между ног) «Салют» (собрать мелкие предметы ногами) «С кочку на кочку» Подвижная игра «Не оставайся на полу» Заключительная часть. Самомассаж стоп</p>
<p>Занятие № 29 -32 «Веселые мячи»</p>	<p>Приобщение детей к активному отдыху посредством занятий фитнесом. Углубление знаний в овладении элементами движений фитбол – гимнастики. Формирование навыков сохранения правильной осанки, развитие чувство равновесия, гибкости, креативных способностей.</p>	<p>Разминка. Классическая аэробика. Основная часть. Фитбол – гимнастика. Игры - задания с мягкими модулями. «Проползи в туннель», «Пройди по бревнышку» Игра-соревнование : «Построй крепость» (мягкие модули) Заключительная часть. Гимнастика для глаз «На море»</p>
<p>Занятие № 33 «Кто быстрее»</p>	<p>Способствование развитию у детей быстроты, ловкости, координационных способностей. Способствование формированию чувства коллективизма и взаимовыручки посредством выполнения командных заданий.</p>	<p>Разминка. Основная часть. Комплекс упражнений с гимнастическим роликом. Игры-эстафеты: «Змейка» «Донеси, не урони» «Лови, бросай, упасть не давай» «Прокати и сбей» «Полоса препятствий» Заключительная часть. Комплекс дыхательной гимнастики</p>
<p>Занятие № 34 Занятие на тренажерах «В гости к тренажеру»</p>	<p>Способствование тренировке и эластичности основных групп мышц. Совершенствование функциональных возможностей организма. Формирование чувство радости и удовлетворения от выполнения физических</p>	<p>Разминка. Спортивный танец. Основная часть. Упражнения на степ платформах. Круговая тренировка с использованием тренажеров. Детская йога: «Поздороваемся», «Маятник», «Солнышко», «Волна»,</p>

	упражнений.	«Рыбка», «Падишах», «Сорви яблочки», «Кошка», «Тигр» Заключительная часть. Комплекс дыхательной гимнастики.
Занятие № 35 Итоговое	Совершенствование двигательных умений и навыков у детей.	Подготовка к показательному выступлению перед родителями
Занятие № 36		Показательное выступление для родителей

3.2 Второй год обучения

№ занятия Тема	Цели:	Содержание:
Занятие №1 Вводное	Повторение с детьми правил техники безопасности на занятиях по фитнесу.	Беседа с детьми о правилах поведения во время занятий, при работе со спортивным оборудованием
Занятие № 2-3 «Танцевальная азбука»	Обучение детей культуре движений, раскованному владению своим телом и выполнению элементов современного танца. Повышение двигательной активности и выносливости.	Разминка. Основная часть. Танцевальная композиция «Колесики». Элементы современного танца: «Буги-вуги» «Хип-хоп» Танцевальная игра. «Угадай, какой танец» Заключительная часть. Упражнения на релаксацию
Занятие № 4 «Степ-танец»	Разучивание с детьми новых танцевальных шагов на степ платформе. Формирование умения выполнять основные базовые шаги на степенях, приставные шаги в сторону с движением рук. Обучение детей правильно определять свой пульс.	Разминка. Проверка пульса. Основная часть. Комплекс упражнений на степенях. Круговая тренировка с использованием детских тренажеров. Подвижная игра «Хитрая лиса»

		<p>Заключительная часть. Игра м/п «Мана-Мана» (передача 3-4 мячей по кругу)</p>
<p>Занятие № 5-6 «Здоровые спинки»</p>	<p>Содействие формированию правильной осанки у детей. Способствование формированию мышц спины.</p>	<p>Разминка с большим мячом. Основная часть. Комплекс упражнений с флажками. Акробатические упражнения: «Медвежонок» (перекаты в группировке) «Кораблик» (лежа на спине, прогиб спины) «Корзиночка» (лежа на спине прогнуться с захватом руками голени) «Книжка» (наклон из и.п. сидя), «Лебедь» (выпад вперед), «Полушпагат», «Колечко» (лежа на животе с захватом рук голеностопа) Подвижная игра «Хвост дракона» Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка», поза «кобры», поза «собаки»</p>
<p>Занятие № 7-8 Фитбол-аэробика «Веселый мяч»</p>	<p>Развитие у детей ловкости, координации движений, гибкости во время выполнения упражнений с мячом.</p>	<p>Разминка. Основная часть. Комплекс упражнений с фитболом. Игровые упражнения с фитболом: «Кузнечик», «Не урони», «Крокодил» «Прокати мяч и брось», «Часики». Подвижная игра «Ракетодром» Заключительная часть.</p>

		Игра м/п «Запрещенные движения»
Занятие № 9-10 «Страна тренажерия»	Совершенствование физических способностей: развитие мышечной силы, подвижности суставов (гибкости), выносливости, силовых и координационных способности. Формирование умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.	Разминка. Основная часть. Музыкально-ритмическая композиция «Что такое доброта». Круговая тренировка с использованием детских тренажеров. Игровой стретчинг: «Деревце», «Березка», «Кошечка», «Цапля» «Улитка», «Ласточка» Подвижная игра «Сделай фигуру» Заключительная часть. Самомассаж рук и ног «Черепашка»
Занятие № 11-12 «Игровой стретчинг»	Способствование тренировке и эластичности основных групп мышц. Совершенствование функциональных возможностей организма. Формирование чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	Разминка. Спортивный танец. Основная часть. Силовая гимнастика с гантелями. Круговая тренировка с использованием тренажеров. Игровой стретчинг: «Павлин», «Качели», «Звезда», «Веселый клоун», «Вафелька», «Паучок» Подвижная игра «Два мороза» Музыкальная игра «А на улице мороз» Заключительная часть. Релаксация под спокойную музыку

<p>Занятие № 13 – 14 «Фитбол гимнастика»</p>	<p>Обучение детей выполнять упражнения на фитболах из разных исходных положений. Формирование и закрепление навыков правильной осанки. Обучение способности удерживать равновесие.</p>	<p>Разминка. Упражнения на внимание. Основная часть. Комплекс упражнений на фитболах. Полоса препятствий: пройти по следам, пролезть в туннель, ходьба по скамейке с высоким подниманием колен, пройти по кочкам, обежать змейкой ориентиры. Подвижная игра «Кто быстрее займет свое место» Заключительная часть</p>
<p>Занятие № 15-16 Степ-аэробика «Снег-снежок»</p>	<p>Приобщение детей к активному отдыху посредством занятий фитнесом. Обучение детей в правильном выполнении упражнений на степ платформе. Способствование детей в овладении силовых упражнений с использованием тренажеров.</p>	<p>Разминка. Дыхательная гимнастика. Ритмическая гимнастика на степах «Снег-снежок» Основная часть. Круговая тренировка с использованием тренажеров. Подвижная игра «Хвост дракона» Заключительная часть. Массаж спины «Дорожка» «Солнышко»</p>
<p>Занятие № 17-20 «Разноцветный парашют»</p>	<p>Ознакомление детей с парашютом. Развитие двигательной активности, умение управлять своими движениями. Формирование способности к осознанию себя и своих возможностей.</p>	<p>Разминка. Основная часть. Комплекс упражнений с парашютом. Игры и задания с парашютом: «Волна», «Салют», «Карусель» Подвижная игра «Радуга» (с использованием парашюта) Заключительная часть. Релаксация «Волшебные облака»</p>

<p>Занятие № 21 - 24 «Волшебные ступеньки»</p>	<p>Совершенствование выполнению шагов с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты). Обучение выпадам в сторону и назад. Развитие гибкости суставов.</p>	<p>Разминка «Ковбои» Основная часть. Комплекс упражнений на степях (под песню «Делайте зарядку», «Кадриль») Выпады в сторону и назад. Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты) Подвижная игра «Липкие пеньки» Заключительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок»</p>
<p>Занятие № 25 - 28 «Ритмическая гимнастика»</p>	<p>Закрепление у детей умения выполнять упражнения ритмично под музыку. Формирование правильной осанки. Укрепление мышцы спины. Развитие гибкости, координационных способностей.</p>	<p>Разминка. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики с лентой. Танцевально-ритмическая композиция «Малыши - карандаши» Танцевально-ритмическая композиция «Губки бантиком» Имитационная игра «Стадион» Заключительная часть. Игра на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной»</p>

<p>Занятие № 29 -30 «Бросай, мяч не теряй!»</p>		<p>Разминка. Игра с мячом «Назови правильно» Основная часть. Комплекс упражнений с большим мячом. Игровые упражнения: «Школа мяча», «Забрось мяч в корзину», «Забей мяч в ворота», «Передай мяч», «Подбрось-поймай» Игра-эстафета с мячом. Заключительная часть. Упражнения с массажными мячами</p>
<p>Занятие № 31 -32 «Мой друг тренажер»</p>	<p>Закрепление у детей знаний в правильном выполнении упражнений на тренажерах. Развитие у детей гибкости, двигательной деятельности, памяти и быстроты реакции. Формирование навыков сохранения правильной осанки.</p>	<p>Разминка. Спортивный танец. Основная часть. Силовая гимнастика с гантелями. Круговая тренировка с использованием тренажеров. Игровой стретчинг: «Змея», «Качели», «Звезда», «Улитка», «Складочка», «Паучок» Подвижная игра «Третий лишний» Музыкальная игра «Летит по небу самолет» Заключительная часть. Релаксация под спокойную музыку</p>
<p>Занятие № 33 - 35 «Веселые артисты»</p>	<p>Совершенствование двигательных умений и навыков у детей.</p>	<p>Подготовка к открытому занятию для родителей</p>
<p>Занятие № 36 Итоговое</p>		<p>Показательное выступление для родителей</p>

4. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

Общие критерии оценивания результатов

- владение движениями по программе;
- активность, участие в открытых просмотрах, праздниках;
- умение работать как самостоятельно, так и в коллективе.

Способы диагностики и контроля результатов

Диагностика: первичная (на первом занятии), промежуточная (декабрь), итоговая (май).

Вид диагностики: комплексная.

Используемая методика: Юрко Г.П., Бондаревский Е.Я., Белоярцева В.; методика экспресс-анализа и оценки некоторых линий развития детей дошкольного возраста (методические основы). Под ред. О.А.Сафоновой Н. Новгород; Н.А. Ноткина, Л.И. Казмина, Н.Н. Бойнович «Оценка физического развития детей раннего и дошкольного возраста».

Цель: определение уровня сформированности двигательных умений и навыков у ребенка, выявление индивидуальных особенностей развития каждого ребенка.

Методы диагностики: тесты, хронометраж.

Критерии и способ оценки результатов: таблица «Возрастно - половые показатели двигательных качеств детей».

Уровень сформированности физических качеств оценивается в цифровых показателях (количественные показатели), сравнивается со средними показателями развития психофизических качеств (по данным Г.П. Юрко). Степень сформированности двигательных навыков оценивается в баллах.

Уровни	Итоговые показатели (в баллах)
Оптимальный	От 3,5 до 4 баллов
Высокий	От 2,4 до 3,4 балла
Средний	От 1,3 до 2,3 балла
Низкий	Менее 1,2 балла

5.Методическое и дидактическое обеспечение общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес»

При организации дополнительной образовательной деятельности руководствуюсь нормативными документами:

1. Федеральным законом «Об образовании в РФ» № 273 – ФЗ от 29.12.2012
2. Международной Конвенцией о правах ребёнка
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
4. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049 – 13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (с изменениями от 27.08.2015г)
5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ
6. Устав муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада № 6 (новая редакция № 4). Утвержден постановлением Администрации городского округа город Рыбинск от 15.12.2015 № 3689.

Оборудование:

1. Степ – платформы кол-во 10- 15 шт.
2. Мячи - фитболы 10-15 шт.
3. Обручи 10-15 шт.
4. Гимнастические палки 10-15 шт.
5. Скакалки 10-15 шт.
6. Спорткомплекс из мягких модулей 1 набор.
7. Массажные мячи (малые) 10-15 шт.
8. Гимнастическая скамейка 2 шт.
9. Массажеры (балансиры, валики, полусферы, змейки, кочки, пенечки, коврики, дорожка) 10-15 шт.
10. Мячи (d=20,15,10) 10-15 шт.
11. Детские тренажеры 6 шт.
12. Сетка – стойка переносная 2 шт.
13. Гантели детские 10 -15 шт.
14. Гимнастическая стенка 2-3 пролета.
15. Детский игровой парашют 1 шт.
16. Навесное оборудование (лесенка, доска с зацепами, мишени, баскетбольное кольцо).
17. Теннисная ракетка 10-15 шт.
18. Спортивный мат 2 шт.

19. Кольцеброс 7шт.
20. Мяч тяжелый 0,5-1 кг 10-15шт.
21. Составная дуга для подлезания – 2шт.
22. Куб малый и большой 4 шт.
23. Секундомер
24. Беговая дорожка
25. Тренажер мини степпер с ручкой
26. Велотренажер
27. Гребной тренажер
28. Батут
29. Тренажер Наездник (райдер)

Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр – 1 шт.
2. Мультимедийная аппаратура, экран, ноутбук
3. Аудиотека музыкальных игр (диски, флешка для музыкального сопровождения)

Методическое обеспечение:

7. Наличие утвержденной программы.
8. Методические разработки по программе «Детский фитнес».
9. Специальная литература (журналы, книги, пособия, справочная литература).
10. Диагностический инструментарий.
11. Учебный план на 2 года обучения, по результатам деятельности составляется анализ. Образовательный процесс по кружковому направлению осуществляется в соответствии с дополнительной образовательной программой ДОУ.

Дидактический и наглядный материал:

1. Атрибуты для сюжетных занятий, комплексов упражнений и подвижных игр
 2. Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия
 3. Картотека комплексов специального воздействия
 4. Картотека подвижных игр
 5. Карточки с изображением спортсменов
 6. Конспекты занятий с 1-36 (на 1 и 2 год)
 7. Презентации
 8. Конспекты открытых и показательных мероприятий
 9. Консультации с родителями
 10. Консультации с воспитателями
- 6. Информационные ресурсы**

1. Анисимова Т.Г. Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г.

2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г.
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г.
4. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят – Феникс, 2004.
5. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. расту здоровым. М., Владос, 2004 г.
6. Каштанова Г.В. .Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М., Аркти,2007г.
7. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007г.
8. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2005г.
9. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2005.
10. Рыбкина О.Н. Морозова Л.Д. «Фитнес в детском саду» Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. Москва, АРКТИ 2014 год.
11. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М. синтез, 2008г
12. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д., 2003г.
13. «Обруч» №1/2005
14. «Обруч» №5/2007.
15. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажёрах в детском саду.- М.: Скрипторий, 2003
16. Чечета М.В. Фитбол – гимнастика в детском саду, 2003.
17. https://infourok.ru/programma__detskie_sportivnye_trenazhery_v_detskom_sadu__malyshi-krepyschi-380407.htm
18. <http://www.maam.ru/detskijasad/ispolzovanie-detskih-trenazherov-v-razviti-fizicheskikh-kachestv-detei.html>
19. <http://festival.1september.ru/articles/604988/>
20. <https://dohcolonoc.ru/conspect/10263-konspekt-tajna-zolotogo-klyuchika.html>
21. https://infourok.ru/programma__detskie_sportivnye_trenazhery_v_detskom_sadu__malyshi-krepyschi-380407.htm

Конспект занятия по фитнесу
«Страна счастья»

(с использованием дидактического пособия «Волшебный парашют»)

Задачи:

- Учить вести мяч ногой по кругу вправо и влево, останавливать ногой; закрепить умение отбивать мяч одной рукой, стоя на месте; совершенствовать умение вращать обруч на талии.
- Развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений, внимание, настойчивость в достижении цели.
- Воспитывать дружеские отношения в игре, умение действовать в коллективе согласованно.
- Прививать интерес к физкультуре и потребность в ежедневных занятиях физкультурой.

Оборудование: дидактическое пособие «Волшебный парашют», массажные коврики: «Травка», «Морские камешки», мячи из сухого бассейна, мячи футбольные и баскетбольные по количеству детей, карточка-схема игрового упражнения «Вертушка», обручи по количеству детей, музыкальное сопровождение В.И. Шаинский «Вместе весело шагать».

Ход занятия

I Вводная часть.

Педагог: Ребята, что такое счастье? (бросает мяч детям)

Ответы детей: счастье – это когда светит солнце и небо голубое; счастье – это когда все друзья вместе с тобой; счастье – это когда вместе с мамой и папой катаемся на карусели; счастье – это когда мы смотрели салют; счастье - это когда все люди веселые и здоровые.

Педагог: Да, ребята, все это верно. И самое главное Счастье – это, прежде всего, здоровье. И сегодня я предлагаю, вам, побывать в «Стране Счастья», где все мы вместе будем играть, веселиться и главное укреплять свое здоровье.

Сегодня на занятии мы будем выполнять упражнения с мячом: ведение ногой и остановка, отбивание одной рукой на месте; вращать обруч на талии, играть в веселые игры. Вы готовы? (Да) Тогда вперед!

(Звучит музыка В.И. Шаинский «Вместе весело шагать»)

- ходьба в колонне по одному по периметру зала;
- ходьба на носках, руки в стороны;
- ходьба на пятках, руки за головой;
- ходьба перекатом с пятки на носок;
- ходьба по массажным дорожкам «травка», «морские камешки»;
- бег в среднем темпе в чередовании с бегом с захлестыванием и выбрасыванием прямых ног;

Построение в круг.

Педагог: Наконец мы добрались до «Страны Счастья». И не смотря на то, что сейчас осень, все здесь яркое и красивое. Нет места унынию и скуке. В «Стране Счастья» много сюрпризов и первый - это «волшебный парашют»

II Основная часть.

Комплекс упражнений с дидактическим пособием «Волшебный парашют»

1. И.п.: о.с. парашют держим двумя руками, руки опущены
 - 1 – поднимаем руки вверх, выполняем взмах, образуя купол.
 - 2 – опускаем руки вниз, парашют опускается

(8 раз)
2. И.п.: стоим боком, держим парашют левой рукой, правая рука на поясе, ноги на ширине плеч
 - 1 – наклон в левую сторону и при наклоне коснуться правой рукой левой руки

2. И.п. (4 раза)

Затем повернуться в другую сторону. И выполнить 4 раза
3. И.п.: сидя на полу лицом к парашюту, ноги разведены в стороны, руки на поясе
 - 1 - наклон вперед, коснуться парашюта
 - 2 – И.п.

(8-10 раз)
4. И.п.: легли на живот, двумя руками держим парашют, руки вытянуты вперед, ноги вместе
 - 1 – одновременно поднимаем прямые руки и ноги «золотая рыбка»
 - 2 – И.п.

(8 раз)
5. И.п.: о.с., парашют держим двумя руками, руки опущены
 1. – приседаем, руки вперед
 - 2 - И.п.

(8 – 10 раз)
6. И.п.: о.с., руки на поясе
Прыжки «звездочка»: ноги врозь, руки врозь - ноги вместе, руки на поясе .
7. Ходьба и бег по кругу.

Педагог: А сейчас я предлагаю вам прокатиться на веселой карусели.

Игра «Карусель» с парашютом.

8. Упражнение на восстановление дыхания «Вверх-вниз» с парашютом (в медленном темпе поднимаем – «вдох» и опускаем – «выдох» парашют)

Инструктор по физической культуре: А вот и еще один сюрприз - под парашютом в корзине лежат футбольные и баскетбольные мячи.

Игровые упражнения:

1. Ведение мяча ногой вокруг парашюта, руки за спиной. Остановка ногой, по сигналу, руки в стороны.

2. Отбивание мяча одной рукой, стоя на месте (дети стоят спиной к парашюту и выполняют задание).

3. Вращение обруча на талии.

Педагог: А сейчас, посмотрите на карточку. Какое упражнение здесь показано? (ответы детей: «вертушка» - вращение обруча на талии)

Дошкольники выполняют вращение обруча на талии.

4. Игровое упражнение «Салют»

Описание игрового упражнения.

Дети набирают как можно больше шариков из сухого бассейна и кладут их на парашют. Затем берутся двумя руками за палочки на краях парашюта и медленно поднимают его, говоря слова «раз, два, три!». После слова «три!» бросают шарики вверх. Затем бегут и собирают шарики, снова кладут их на парашют, и игровое упражнение снова повторяется.

Подвижная игра:

Игра «Радуга»

Описание игры.

Дети держат парашют двумя руками за палочки на краях, встав вокруг парашюта таким образом, что каждому достается сектор определенного цвета. Поднимая и опуская парашют, произносят слова:

Раз, два, три,

Радуга взлети!

Инструктор выбирает два не расположенных рядом цвета и называет их. Ребята, резко вскинув руки, поднимают парашют вверх, образуя купол, а дети, стоявшие у сектора названного цвета, быстро пробегают под ним. Так инструктор называет все цвета. Главное – внимательно слушать и быстро реагировать!

III Заключительная часть

Релаксация «Волшебные облака»

Ребенок ложится на определенный сектор парашюта, головой к центру, закрывает глаза. (Педагог говорит слова, а дети мимикой лица показывают)

По небу плыли облака, и я на них
смотрел. И два похожих облачка
найти я захотел.

И вдруг по небу грозное
страшилище летит. И кулаком
громадным сердито мне грозит

Я долго всматривался ввысь и даже
щурил глаз, А что увидел я, то вам
я расскажу сейчас:

Вот облачко веселое смеется надо
мною:-

-Зачем ты щуришь глазки так?

Какой же ты смешной!

А вот другое облачко...

расстроилось всерьез: Его от мамы
ветерок вдруг далеко унес.

«Летька-енька»

Упражнения с гимнастической палкой, направленное на укрепление сводов стопы, с элементами самомассажа.

И. П. — сидя на стуле, гимнастическая палка на груди

Вступление

I 1—2 — правую ногу вперед на пятку, палку вперед

3—4 — приставить ногу, палку на грудь.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

II часть: 1—4 — повторить движения счета 1—4.

5—8 — палку опустить на пол, ноги поставить вместе на середину палки, руки на поясе

Первый куплет

I часть: 1 — ноги врозь, скользя по палке

2 — ноги вместе.

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

II часть: Повторить упражнения части I

Припев

I 1 — прокатить палку стопами вперед (с носков до пяток)

2 — прокатить палку назад от пяток до носков.

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

II часть: Повторить упражнения части I.

III I — разогнуть правую ногу вперед, отодвигая правый конец палки (палка по диагонали)

2 — приставить правую ногу к левой, скользя вниз по палке.

3 — правую ногу разогнуть, скользя вверх по палке.

4 — правую ногу приставить, палка в И. П.

5—8 — повторить движения счета 1—4 с другой ноги.

IV часть: Повторить упражнения части III.

Второй куплет

I—II части: Повторить упражнения I—II первого куплета.

III часть: 1—4 — четыре скользящих шага вперед по палке, прокатывая палку вперед.

5—8 — четыре скользящих шага назад по палке, прокатывая палку назад.

IV часть: Повторить упражнения части III.

Припев. Повторить упражнение припева.

Проигрыш

I 1—8 — ходьба по палке, разводя ноги врозь и соединяя их вместе

II часть: Повторить упражнения части I.

Припев. Повторить упражнения припева I—II.
Третий куплет. Повторить упражнения второго куплета.
Припев. Повторить упражнения припева I—II.
Проигрыш. Повторить проигрыш.
Припев. Повторить упражнения припева I—IV.

Приложение № 3

Комплексы упражнений на укрепление мышц спины, сводов стопы, подвижности суставов, развитие координации движений, мелкой моторики, используемые во вводной и в заключительной части занятий.

«Модница»

Упражнение подготовительной части занятия для развития подвижности суставов.

Вступление

I—IV части: И.П. — основная стойка.

V 1 — согнуть левую ногу (стопа на полу), руки в «замок» к правому плечу
2 — разогнуть левую ногу (стопа на полу), согнуть правую, руки к левому плечу.
3 — разогнуть правую ногу (стопа на полу), согнуть левую, руки к правому бедру.
4 — разогнуть левую ногу (стопа на полу), согнуть правую, руки к левому бедру.
5—6 — приставной шаг вправо с круговым движением правого плеча назад
7—8 — повторить движения счета 5—6 в другую сторону.

VI Повторить упражнения части V.

VII—VIII части: Повторить упражнения частей V—VI вступления.

Первый куплет

I часть: 1 — шаг правой ногой в сторону, правое плечо вверх, левое плечо вниз, руки вниз.

2 — левую ногу приставить, левое плечо вверх, правое плечо вниз

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

II часть: Повторить упражнения части I в другую сторону.

III 1—2 — полу присед на левой ноге с наклоном вперед, правую вперед на пятку, левая

рука согнута вперед, правая согнута назад

3—4 — выпрямиться, приставить ногу, руки вниз

5—6 — полу присед на правой ноге с наклоном туловища назад, левую вперед на пятку,

правая рука согнута вперед, левая согнута назад

7—8 — приставить левую ногу.

IV 1—8 — приседая и вставая, колени вправо-влево («твист»), руки свободно работают как при ходьбе

V—VI часть: Повторить упражнения частей I—II.

VII—VIII части: Повторить упражнения частей III—IV.

Припев

I 1 — правую ногу, сгибая, разогнуть вперед-влево («кик»), руки как при ходьбе.

2 — стойка ноги врозь.

3 — «кик» левой ногой вправо

4 — стойка ноги врозь.

5 —8 — в полу приседе колени вправо-влево, руки согнуты вперед, кисти вниз

II часть: Повторить упражнения части I.

III—IV части: Повторить упражнения частей I—II.

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

Проигрыш.

I—II части: Повторить упражнения вступления V—VIII.

Третий куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева два раза.

Припев со вступлением.

I—IV части: Повторить упражнения вступления I—IV.

«Жонглирование мячом»

Упражнение направлено на развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики рук и укрепление мышц пальцев.

Вступление

И. П.— сидя на стуле, мяч в руках перед грудью. Сжатие и разжимание пальцами мяча, то правая рука сверху, то левая. Повторить то же самое, но мяч вверху, затем справа и слева .

Проигрыш 1

И. П.— руки согнуты перед собой, мяч между ладонями.

I 1—4 — катание мяча правой рукой по левой ладони

5—8 — повторить счет 1—4 подругой руке.

II 1—4 — четыре поворота кистями рук со сменой положений, пальцы раскрыты, мяч между ладонями.

Первая часть

I 1 — 2 — катание мяча между ладонями справа, пальцы раскрыты

3—4 — повторить счет 1—2 слева.

5—8 — повторить счет 1—4.

II части: 1—2 — передача мяча из правой руки за спиной в левую руку

3—4 — повторить счет 1—2.

5—6 — удар мячом об пол.

7—8 — ловля мяча двумя руками.

III часть: Повторить часть I.

IV часть: Повторить часть II в другую сторону.

Проигрыш 2

I 1—4 — повторить упражнения проигрыша 1, часть I, счет 1 – 4

2 – 6 - прокатывание мяча по предплечьям (левое снизу, правое сверху) к локтям

7 – 8 - прокатывание по предплечьям и ладоням в обратную сторону.

II часть: Повторить часть I (левая рука сверху).

Вторая часть

I часть: 1 – 2 - из правой руки передать мяч в левую руку под коленом правой ноги

3 – 4 - повторить счет 1 —2 под другой ногой из левой руки в правую руку.

5 – 6 – 7 - три передачи мяча из одной руки в другую перед собой

8 - мяч в левой руке.

II часть: Повторить часть I с передачей мяча в другую сторону.

III часть: 1 – 2 - «выкрут» правой рукой книзу, мяч на ладони.

3 – 4 - «выкрут» кверху, показать мяч на ладони

5 – 6 – 7 - повторить часть I, счет 5—7.

8 - пауза (мяч в левой руке).

IV Повторить часть III с другой руки

Проигрыш 3

I 1 – 4 - повторить проигрыш 1, часть I, счет 1—4, но на наружной стороне левой

ладони.

5 – 8 - прокатывание мяча по левому предплечью туда и обратно (сверху левой руки).

II часть: Повторить часть I, на правой руке.

Третья часть

I 1—2 — передача мяча за спиной из правой руки в левую руку.

3—8 — передача «восьмеркой» под коленями — 2 раза

II часть: 1—2 — из правой руки передача за спиной в левую руку — показать мяч в левой руке.

3—4 — повторить счет 1 —2 с правой рукой.

5—6 — бросок мяча вверх

7—8 — ловля мяча двумя руками.

III часть: 1—8 — повторить часть I с другой руки.

IV часть: Повторить часть II в другую сторону с другой руки.

Проигрыш 4. Положить мяч на пол и катать его одной ногой, затем другой

«Солдатики»

Упражнение на формирование правильной осанки.

И. П. Стоя, гимнастическая палка на лопатках или за спиной под руками, или руки за спину с захватом палки под локтями

Вступление

I—II части: И. П.

III часть: 1 — поднять плечи.

2 — опустить плечи.

3 — полу присед.

4 — встать.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

IV часть: 1 — опустить голову.

2 — поднять голову, принять И. П.

3 — поворот головы направо,

4 — поворот головы, принять И. П.

5—6 — повторить движения счета 1—2.

7—8 — повторить движения счета 3—4 в другую сторону.

Тема.

1—4 — четыре шага на месте.

5—6 — приставной шаг влево.

7—8 — приставной шаг вправо.

1—4 — четыре шага на месте.

— поворот направо.

— приставить левую ногу к правой ноге.

7—8 — повторить движения счета 5—6 налево.

III часть: 1—4 — четыре шага на месте.

5 — полу присед на правой ноге, левую согнуть вперед

6 — встать, приставить левую ногу.

7—8 — повторить движения счета 5—6 на другой ноге.

IV часть: 1—4 — четыре шага на месте.

— встать на носки.

— принять И. П.

7—8 — повторить движения счета 5—6.

V—VIII части: Повторить упражнения частей I—IV, но I — приставной шаг начать вправо, II — поворот налево (в другую сторону).

Вступление. Повторить упражнения вступления III и IV.

Тема. Повторить упражнения темы I—IV.

Вступление. Повторить упражнения вступления III и IV.

Тема. Повторить упражнения темы I—IV и III и IV.

Вступление. Повторить упражнения вступления III и IV.

Тема. Повторить упражнения темы I—IV.

«Чебурашка»

Упражнение для заключительной части, направлено на расслабление мышц и восстановление дыхания.

И. П.— основная стойка.

Вступление

1—8 — потряхивающие движения кистями рук.

1 —4 — основная стойка.

Первый куплет

I 1—4 — подняться на носки, руки дугами наружу в стороны-кверху — вдох
5—8—опуститься на всю стопу в круглый полу присед, руки дугами наружу, расслабленно вниз — выдох

II часть: Повторить движения части I.

III 1—2 — полу присед с поворотом туловища налево, руки согнуть вперед, большой

палец к ушам, остальные пальцы вместе, ладонями вперед — «уши Чебурашки»

3—4 — с поворотом в И. П. встать, руки вниз.

5—6 — полу присед с поворотом туловища направо, руки согнуть вперед, кисти вниз —

«дворняжка»

7—8 — с поворотом встать в И. П., руки вниз.

IV 1—8 — в стойке ноги врозь поворот переступанием на лево на 360° с наклоном

туловища в сторону на каждый шаг, руки согнуть в стороны, пальцы в стороны.

Повторить движения части III.

Повторить движения части IV, только поворот переступанием выполнить в другую сторону и остаться в стойке ноги врозь.

Второй куплет

I часть: 1—2 — в стойке ноги врозь поворот туловища налево, руки внизу, расслаблены.

3—4 — поворот туловища направо, руки расслаблены.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

II часть: 1—4 — медленно принять упор присев.

5—8 — скольжение ног назад, лечь на живот, правая согнутая рука на левой, подбородок на предплечье, тело расслаблено.

III 1—2 — согнуть правую ногу назад, без напряжения

3—4 — поменять положение ног.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

IV часть: 1—4 — повторить движения части III счета 1—4.

5—6 — поменять положение ног.

7—8 — разогнуть правую ногу к левой.

Третий куплет. Повторить упражнения первого куплета, в конце принять основную стойку.

«Чарли Чаплин»

Упражнение с гимнастической палкой, направлено на укрепление мышц стопы и профилактику плоскостопия.

И. П.— сидя на стуле, гимнастическая палка на груди в согнутых руках.

Вступление

1—8 —И.П.

1—8 — разгибая руки вверх, наклон вперед, палку на пол, стопы поставить на нее, руки на пояс.

Первая часть

I часть: 1—8—катание палки стопами вперед-назад, разгибая и сгибая ноги вместе.

II часть: Повторить упражнения части I.

Пауза 1 — правую ногу на шаг вправо (на конец палки).

2 — левую ногу влево (на конец палки).

III часть: 1 — скользящим движением по палке соединить ноги вместе.

2 — скользящим движением по палке ноги врозь.

3—8 — повторить движения счета 1—2.

IV часть: Повторить упражнения части III.

V часть: 1 — разгибая правую ногу вперед, отодвинуть правую сторону палки вперед.

2 — скользящим движением стопы по палке правую ногу приставить к левой.

3 — правую ногу скользящим движением вправо передвинуть на конец палки.

4 — правую ногу согнуть, конец палки опустить.

5—8 — повторить движения счета 1—4 левой ногой.

Пауза 1 — правую ногу поставить на середину палки.

2 — левую ногу положить сверху на колено правой ноги или поставить на стопу правой.

Вторая часть

I часть: 1—4 — поочередно разгибая ноги вперед, прокатить палку вперед.

5—8 — то же назад.

II часть: Повторить упражнения части I.

Пауза 1 — правую ногу переместить в сторону, на конец палки.

2 — левую ногу переместить в сторону, на конец палки.

III 1—8 — правая нога скользит по палке влево-вправо

IV часть: 1—8 — левая нога скользит влево-вправо.

V часть: Повторить упражнения V первой части.

Пауза 1 — правую ногу переставить на середину палки.

2 — левую ногу приставить к правой.

Третья часть

I часть: 1—8 — катание палки вперед-назад правой ногой, левая на колене правой ноги.

II 1—8 — повторить упражнения части I.

Пауза 1 — 2 — смена положения ног.

III—IV части: Повторить упражнения частей I—II с другой ноги.

V часть: Повторить упражнения V первой части или:

1—4 — круг палкой по полу стопами

5—8 — круг палкой по полу стопами в другую сторону.

Проигрыш. 1—7 — взять палку в руки, выпрямиться, принять И.П.

«Цапля»

Упражнение направлено на формирование правильной осанки и статической выносливости мышц туловища.

И. П.— стоя, мяч на полу перед собой.

Проигрыш

I 1—2—руки дугами наружу вверх(взмах «крыльями»)

3—4 — руки дугами наружу плавно вниз.

5—8—повторить счет 1—4.

II часть: 1—4 — повторить упражнения части I, счет 1—4.

5—8 — полу присед, взять мяч в руки, положить на голову

Первый куплет

I 1 — согнуть правую ногу вперед

2 — приставить правую ногу к левой ноге.

3—4 — повторить счет 1 —2 с левой ноги.

5—6 — поворот направо

7—8 — поворот налево.

II часть: —8—повторить упражнения части I с поворотом направо.

III часть: 1 —4 — повторить упражнения части I счет 1 —4.

— полу присед

—встать.

7—8 — повторить счет 5—6.

IV часть: 1—8—повторить упражнения части III.

Припев

I часть: 1—2 — с наклоном вперед положить мяч на пол

3—4 — стоя на левой ноге, прижать правым коленом мяч, выпрямиться, правая рука вверх («шея цапли» — кисть опущена вперед-вниз, левая рука за спину)

5— 6 — повороты головы налево, кисть налево.

7—8 — поворот головы направо, кисть правой руки направо (лицом к направлению основного движения).

II 1—2—наклон вперед, правую ногу приставить к левой ноге

3—4 — встать на правую ногу, левое колено на мяч, выпрямиться, левая рука вверх, кисть вперед, вниз.

5—8 — повторить упражнения части I, счет 5—8 в другую сторону.

III часть: 1—4 —взять мяч в руки и положить на голову

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева 2 раза.

Проигрыш. Повторить упражнения проигрыша.

Комплексы степ - аэробики для занятий оздоровительно-тренирующей направленности.

Комплекс № 1

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться.)
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1 и 2 повторить 3 раза.)
3. Приставной шаг на степе вправо — влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед — опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо — влево с полуприседанием (шаг — присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)
7. Бег на месте на полу.
8. Легкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег враспынную. (№ 7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)
11. Ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа с поочередным подниманием плеч.
13. Шаг в сторону со степа на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа с одновременным подниманием и опусканием плеч.
15. Шаг в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.
20. Шаг со степа — на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.

22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ — со степа.
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).
27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.
29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Правила игры. Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2—3 меньше, чем участников игры. (Игра повторяется 3 раза.) Дети убирают степы в определенное место, берут коврики, раскладывают их по кругу и садятся на них.

30. Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс №2

В подготовительной части этого комплекса степы расположены в ряд вдоль стены.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и. п. (10 раз)
 2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (10 раз).
 3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперед), одновременно опуская и поднимая плечи.
 4. Повернуться кругом, повторить то же (по 12 раз).
- (Все повторить 3 раза и переставить степы углом для основной части занятия.)

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой — правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (10—12 раз).
 2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперед согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения — руки перед грудью.
 3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперед и назад попеременно и вместе (10 раз).
 4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (10—12 раз).
- (№ 1, 2, 3 и 4 повторить 2 раза.)
5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (10—12 раз).

6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).
 7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
 8. Шаг со степа вправо, влево.
(№ 5, 6, 7 и 8 повторить 2 раза.)
 9. Стоя на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок. Сохранять правильную осанку, не наклоняться вперед, стараться как можно выше поднимать ногу, оттягивая носок.
 10. Шаг со степа вперед; чередование с наклоном вперед (10 раз).
 11. Стоя на степе, поднимать поочередно согнутые в коленях ноги (10—12 раз).
 12. Стоя на полу перед степом, перешагивать вперед-назад через степ; руки в замке за головой(2 раза).
 13. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через степы.
 14. Подскоки с продвижением врассыпную.
 15. Повторить № 13 в обратном направлении.
 16. Подскоки с продвижением врассыпную.
 17. Ходьба на степе.
 18. Подвижная игра «Скворечники».
- Правила игры.* Занимать место (только в своем) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займет степ последним, считается проигравшим.
19. Игры и упражнения на расслабление, восстановление дыхания.

Комплекс № 3

Степы расположены в хаотичном порядке.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки опущены к плечам, кисти сжаты в кулаки.
2. Шагать со степа на степ, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе с поворотами вокруг себя и со свободными движениями рук. (Повороты в одну и другую сторону.)
5. «Крест» (см. выше). (Повторить 2 раза.)

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону чередуется с приседанием. Одновременно руки поднимают вперед.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шагать со степа на степ, поднимая и опуская плечи.

5. Ходьба врассыпную переменным шагом, руки производят танцевальные движения (2 раза).
6. Сидя на степе, скрестить ноги, руки на поясе. Наклоны вправо-влево.
7. И.п. — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.
8. Стоять на коленях на степе, руки на поясе ; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.
9. Ходьба на степе с интенсивной работой руками.
10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении
11. Кружение на степе, руки в стороны. Движение в одну и другую сторону.
12. Повторить № 10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ, со степа.
15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить № 1.
17. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой. (2 раза.)
18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе, ноги врозь — на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
19. Шаг на степ со степа.
20. Повторить № 18 в другую сторону.
21. Ходьба на степе.
22. Подвижная игра «Физкульт-ура!»
 Правила игры. Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне — финиш. Дети говорят:
 «Спорт, ребята, очень нужен.
 Мы со спортом крепко дружим,
 Спорт — помощник!
 Спорт — здоровье!
 Спорт — игра!
 Физкульт-ура!»
 С окончанием слов участники игры бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза.)
23. Игры и упражнения на релаксацию.
 Комплексы для утренней гимнастики на степах можно составлять, используя выше указанные упражнения.

Приложение 5

Подвижные игры с парашютом

Игровой парашют – замечательное приобретение для игровой комнаты, для летнего лагеря, детских праздников. Это купол, сшитый из разноцветных сегментов прочной и легкой ткани, с небольшим закрытым сеткой отверстием посередине. По краям парашюта – ручки для захвата. Парашют - отличное развивающее пособие. Во-первых, потому что парашют сближает, учит кооперации, развивает физически. Во-вторых, он нравится детям. Для парашюта придуманы десятки веселых забав и упражнений. Дети обожают игры с цветным парашютом, иногда они заводятся так, что перестают слушать. Поэтому перед каждой игровой сессией стоит поговорить о правилах безопасности. Напоминать детям, что за парашют надо держаться, что забегать просто так под крыло нельзя. Если игра становится неуправляемой, остановитесь и уберите парашют. Всегда начинайте с веселых и шумных игр, а заканчивайте спокойными.

Дождь и солнце

Дети держат парашют. Ведущий говорит "солнце" или "дождь". Когда светит солнце, все вместе поднимаем парашют как можно выше. Когда идет дождь, все прячутся под парашют, держась за ручки парашюта.

Прятки

Все дети стоят в кругу и держат парашют. Закрываем глаза и не подглядываем. Одного из ребят тихонько прячем под ткань парашюта. Оставшиеся пытаются угадать, кто исчез.

Вариант прятков: прячущиеся ложатся под парашют, выставляя только ноги. Все остальные должны угадать по ботинкам, кто же под крылом.

Твистер

Для парашюта мы адаптировали известную игру "Твистер". Даем детям задания: поставь правую ногу на синий сегмент парашюта, левую руку на желтый сегмент, левую ногу на желтый, а правую руку – на синий.

Музыкальный парашют

Играем по принципу «музыкальных стульев». Разложите парашют на полу, включите музыку, малышам отправьте бегать и танцевать по кругу. Резко остановите музыку. Все игроки должны найти свой «домик» - прыгнуть на цветной сегмент. Ведущий пытается всех поймать до того, как они спрячутся в домики.

Катапульта

В центр парашюта бросаем маленький мячик и пытаемся его забросить как можно выше.

Передай другому

Все дети держатся за парашют. Теперь нужно попытаться передать "крыло" другому, перебирая ткань руками.

Черепаша

Все вместе залезаем под парашют. Становимся на четвереньки, парашют - наш большой цветной панцирь. А теперь попробуйте двигаться синхронно, чтобы "черепаша" тоже двигалась. Отличная игра на сотрудничество.

Прогноз погоды

Представим, что наш парашют стал океаном. На океане небольшой бриз. Легонько трясем парашют. А теперь поднялся ветер, волны стали сильнее и выше. Пошел дождь (прячемся под парашют), подул ветер (сильно трясем парашют). Засветило солнце (парашют высоко -высоко) и волны успокоились (кладем парашют на землю).

Охота на медведя

Заимствованная у "Студии Хоровод" игра в медведя. Трое - четверо детей превращаются в медведей и ложатся на пол, медведей в их берлоге накрываем парашютом. Остальные ходят по кругу и поют "А под горкой снег, снег. А над горкой снег, снег. А под горкой спит медведь. Тише, тише, не шумите и медведя не будите. Ой, треснул сучок! Медведь проснулся и зарычал". Малыши выскакивают из-под парашюта и рычат. Меняем местами.

Водоворот

В центр парашюта положите легкий резиновый мяч. Держась за ручки, все вместе создаем волну так, чтобы мячик начал крутиться по кругу. Главное, чтобы мяч не выпал из парашюта. Со временем можно добиться мягкого движения мячика по кругу.

Усложните игру, добавив много пластиковых шариков.

Крокодил

Сядьте на пол, ноги спрячьте под парашют. Сам парашют держите на уровне груди. Из группы детей выбираем одного ведущего - крокодила. "Крокодил" залезает под парашют. Он выбирает жертву и тянет за ноги парашют. Так в игре становятся два крокодила. Игра продолжается, пока под парашютом не окажутся все играющие.

Охота

Под парашют кладем разные предметы: мячик, скакалку, пластиковую бутылку. Поднимаем парашют и игроки, чьи имена назвал ведущий, должны пробежать под парашютом и успеть схватить что-нибудь. Если крыло парашюта задело игрока, он должен положить игрушку на место.

Кто быстрее

Положите парашют на землю. Разделите детишек на две группы. Одна группа скатывает парашют с одной стороны к центру, другая группа – с другой. Кто быстрее свернет свою часть.

Воробушки, домой!

Взрослые поднимают и опускают парашют, а под ним прыгают на двух ногах дети-воробушки, которые машут крылышками. Когда звучит команда «вылетай поскорей», все дети выбегают из-под парашюта, а потом по команде «воробушки, домой» все летят обратно, стараясь при этом никого не сбить и не уронить на бегу.

Среди белых голубей	Серая рубашка,
Скачет серый воробей.	Вылетай поскорей!
Среди белых голубей	Выбегай, не робей!
Скачет серый воробей.	Полетали, покружились,
Воробушек-пташка,	И обратно воротились.
	Воробушки, домой!

Красный вход, синий выход

Можно объявить, что дети могут заходить только через красный сектор, и выходить напротив, через синий, а обратно бежать снаружи от парашюта, чтобы не было столкновений внутри. Взрослые поднимают и опускают парашют, а дети вбегают со стороны красного входа, и выбегают там, где синий выход.

ДИАГНОСТИКА

НАПРАВЛЕНИЕ Физическое воспитание детей дошкольного возраста

ТЕМА Физическая подготовленность ребёнка - дошкольника

ЦЕЛЬ: Выявление уровня сформированности психофизических качеств (скоростно – силовые качества, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, удержание равновесия, координационные способности) и степени сформированности двигательных навыков ребёнка – дошкольника для последующего учёта при планировании и проведении образовательного процесса.

ЗАДАЧИ:

1. Определить технику овладения основными двигательными умениями.
2. Определить необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия.
3. Развивать интерес к занятиям физической культурой.

ОБЪЕКТ ДИАГНОСТИКИ Дети старшего дошкольного возраста

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: Динамика в развитии физических качеств;
Успешное овладение двигательными навыками

ВИД ДИАГНОСТИКИ Комплексная

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ МЕТОДИКА: Юрко Г.П., Бондаревский Е.Я., Белоярцева В.; методика экспресс-анализа и оценки некоторых линий развития детей дошкольного возраста (методические основы). Под ред. О.А.Сафоновой Н. Новгород, 1995 г.;
Н.А. Ноткина, Л.И. Казмина, Н.Н. Бойнович «Оценка физического развития детей раннего и дошкольного возраста».

КРИТЕРИИ	ПОКАЗАТЕЛИ	МЕТОДЫ И СПОСОБЫ	СПОСОБ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ	ПРИМЕЧАНИЯ (условные обозначения, особенности проведения, материал)
1. Скоростно-силовые качества - прыжок в длину с места.	Количественный показатель: длина прыжка (в см.); Качественные показатели: 1. и.п.: ноги на ширине ступни, туловище наклонено вперёд; руки отведены назад. 2. Толчок: отталкивание двумя ногами одновременно; ноги выпрямляются; резкий мах руками вперёд-вверх. 3. Полёт: туловище согнуто, голова вперёд; ноги полусогнутые в коленях выносятся вперёд; руки идут вперёд-вверх. 4. Приземление: одновременно на обе ноги с перекатом с пятки на всю ступню; колени полусогнутые, туловище слегка наклонено; руки свободно движутся в стороны. Сохранение равновесия.	Словесный метод: объяснение, пояснение. Контрольные упражнения в игровой соревновательной форме.	4 балла – ребёнок правильно выполнил все основные элементы движения. 3 балла – ребёнок правильно выполнил все основные элементы движения после оказания словесной помощи. 2 балла – ребёнок выполнил три элемента движения, допуская некоторые ошибки. 1 балл – ребёнок выполнил два и меньше элементов движения при наличии значительных ошибок.	Предварительная работа: на участке необходимо подготовить яму с песком, на расстоянии 40 см. перед ямой вкапывается доска для отталкивания. В зале кладут мат и сбоку наносят разметку (через каждые 10 см.). Подготовка протоколов обследования. Условные обозначения при оформлении результатов: О – оптимальный, В – высокий, С – средний, Н – низкий.

	<p>Методика: Сначала проводится разминка, которая позволяет разогреть мышцы стоп, голени, бедра. Детям предлагают выполнить имитационное упражнение «Лыжник». «Надели одну лыжу, другую (стопы поставили параллельно на расстоянии 15 см.), взяли в руки одну, вторую палку (руки согнуты в локтях), поехали (ноги полусогнуты, движение полусогнутых рук вперёд, назад), приготовились к прыжку с трамплина (ноги параллельны, полусогнуты, руки отведены назад, туловище наклонено вперёд), прыгают (полёт; приземление: ноги на ширине плеч, руки впереди). После разминки инструктор предлагает детям встать около черты и допрыгнуть до яркой стойки. Инструктор, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками (количественные показатели), а так же качественные показатели. Каждый ребёнок делает три попытки.</p>			
	<p>Количественные показатели:</p>		<p>4 балла – ребёнок</p>	

<p>2.Скоростно-силовые качества - метание мешочка с песком вдаль.</p>	<p>дальность броска (в см.). Качественные показатели: 1. и.п.: стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая – при броске правой рукой – впереди, правая – на носке. Правая рука с предметом на уровне груди, локоть – вниз; 2. Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенеся на неё вес тела, левая на носок. Затем разгибая правую руку, размашисто отвести её вниз – назад – в сторону. Перенос веса тела на левую ногу, поворот туловища в направлении броска, прогиб спины – «положение натянутого лука». 3. Бросок: продолжая перенос веса тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить. Хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль – вверх. Сохранять заданное направление полёта броска. 4. Приставить правую ногу. Сохранение равновесия. Методика: После разминки инструктор предлагает ребёнку (из и.п.: стоя, одна нога впереди, другая на расстоянии шага, рука с мешочком за головой) произвести три броска каждой рукой. Осуществляется замер после каждого броска и лучший</p>	<p>Словесный метод: объяснение, указание, пояснение. Контрольные упражнения в игровой соревновательной форме.</p>	<p>правильно выполнил все основные элементы движения. 3 балла – ребёнок выполнил все основные элементы движения после оказания словесной помощи. 2 балла – ребёнок выполнил три элемента движения, допуская некоторые ошибки. 1 балл – ребёнок выполнил два и меньше элементов движения при наличии значительных ошибок.</p>	<p>Проводится на участке. Выбирается дорожка, длинна которой 15-20 м., ширина 4-5 м.; дорожка размечена на метры или 0,5 м. флажками. Отмечается начальная черта, к которой встаёт метаящий ребёнок. Для метания берутся мешочки весом 200 г.. Подготовка протоколов обследования.</p>
---	--	--	---	--

	результат заносят в протокол. В нём фиксируются количественные (скольжение по земле мешочка не учитывается) и качественные показатели.			
--	--	--	--	--

3. Быстрота - бег на 30 м.	<p>Количественный показатель: время бега (в сек.).</p> <p>Качественный показатель:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Небольшой наклон туловища, голова прямо; 2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперёд – внутрь. 3. Ярко выраженная фаза полёта. 4. Быстрый вынос бедра маховой ноги. 5. Ритмичность бега, прямолинейность. <p>Методика: Инструктор проводит несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног: комплекс общеразвивающих упражнений «Рисуем шары»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Рисуем головой». <p>И.п.- ноги на ш.п., руки на поясе. Круговые движения головой в разные стороны (по 4 раза).</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. «Рисуем локтями». <p>И.п.- ноги на ш.п., руки к плечам. 1-2- круговые движения локтями вперёд; 3-4-круговые</p>	<p>Словесный метод: объяснение, указание.</p> <p>Контрольные упражнения в игровой и соревновательной форме.</p>	<p>4 балла – ребёнок правильно выполнил все основные элементы движения.</p> <p>3 балла – ребёнок правильно выполнил все основные элементы движения после оказания словесной помощи.</p> <p>2 балла – ребёнок выполнил 3 элемента движения, допуская некоторые ошибки.</p> <p>1 балл – ребёнок выполнил 2 или меньше элементов движения при наличии значительных ошибок.</p>	<p>Предварительная работа: на беговой дорожке (ширина – 3 м, длина – 30 м) отмечают линии старта и финиша. На расстоянии 3м от финиша устанавливают яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовят флажок, секундомер, протокол.</p>
----------------------------	---	---	---	---

	<p>движения локтями назад (по 4 раза).</p> <p>3. <i>«Рисуем туловищем»</i>. И.п.- ноги на ш.п., руки на поясе. Круговые движения туловищем сначала влево, потом вправо (по 3 раза).</p> <p>4. <i>«Рисуем коленом»</i>. И.п.- одна нога, согнутая в колене, поднята и отведена в сторону, руки на поясе. 1-3- круговое движение коленом левой (правой) ноги; 4-вернуться в и.п. (по 3 раза).</p> <p>5. <i>«Рисуем стопой»</i>. И.п.- одна нога согнута в колене и поднята, руки на поясе. Вращательные движения стопой в разные стороны (по 8 раз). После разминки инструктор предлагает детям добежать до яркой стойки как можно быстрее («Представьте, что вы самое быстрое животное»). Затем инструктор с секундомером и протоколом занимает позицию на финише и фиксирует количественные и качественные показатели. Воспитатель вызывает на старт двух детей – двух мальчиков или двух девочек. На старте дети принимают удобную им позу. Воспитатель подаёт команды: «Внимание» (поднимает флажок),</p>			
--	---	--	--	--

<p>4. Гибкость.</p>	<p>«Марш» (опускает его). Во время бега дети подбадривают друг друга называя по имени. На старт возвращаются шагом по краю дорожки и делают вторую попытку (интервал для отдыха 2-3 мин.) фиксируется лучший результат.</p> <p>Количественный показатель: величина наклона (в см.).</p> <p>Методика: С целью повышения подвижности в суставах в качестве разминки используют упражнения, выполняемые из разных исходных положений с большой амплитудой: коснуться пальцами пола при наклоне, коснуться пальцами стоп при наклоне из положения сидя, коснуться пальцами пятки при повороте стоя на коленях, прокатить мяч руками как можно дальше из положения сидя ноги в стороны, поднять прямые руки как можно выше из положения лежа на животе.</p> <p>Затем инструктор предлагает встать ребёнку на гимнастическую скамейку так, чтобы носки ног касались её края, и, не сгибая колени, попытаться взять флажок. Во время выполнения задания воспитатель поддерживает ребёнка за колени,</p>	<p>Словесный метод: объяснение, указание.</p> <p>Контрольные упражнения в игровой и соревновательной форме.</p>	<p>3 балла – ребёнок легко, не испытывая затруднения, дотягивается кончиками пальцев ниже нулевой отметки (края скамейки).</p> <p>2 балла – ребёнок дотягивается кончиками пальцев ниже нулевой отметки, испытывая небольшие затруднения и после оказания словесной помощи.</p> <p>1 балл – ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки.</p>	<p>Готовят гимнастическую скамейку, сантиметровую ленту, флажок, протокол обследования.</p>
---------------------	--	---	---	---

<p>5. Выносливость – непрерывный бег в равномерном темпе на дистанцию: 300 м.- 6 лет, 1000м. – 7 лет.</p>	<p>а инструктор измеряют величину наклона от края скамейки до третьего пальца опущенных рук. Ребёнок делает две попытки.</p> <p>Качественный показатель: 1. туловище почти вертикально. 2. сгибание ног с небольшой амплитудой. Шаг короткий, постановка ноги – с пятки. 3. движение полусогнутых рук свободно, с небольшой амплитудой, кисти расслаблены. 4. устойчивая ритмичность движений.</p> <p>Методика: инструктор проводит с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. Затем дети встают на линию старта и по команде «Марш» бегут.</p>	<p>Словесный метод: объяснение. Контрольные упражнения в игровой и соревновательной форме.</p>	<p>4 б. – ребёнок пробежал всю дистанцию, выполнив все элементы движения 3 б. – ребёнок пробежал всю дистанцию, выполнив все элементы движения, но после оказания словесной помощи. 2 б. – пробежал всю дистанцию, допуская ошибки 1 б. – ребёнок не добежал до финиша.</p>	<p>Готовят дорожку вокруг детского сада или на спортивной площадке, отмеряют дистанцию, готовят протокол.</p>
<p>6. Ловкость – челночный бег (30 м.)</p>	<p>Количественный показатель: время (в сек.), затраченное на выполнение задания. Качественные показатели: 1. Небольшой наклон туловища; голова прямо; 2. Руки полусогнуты, энергично работают (назад – вперёд – вверх) 3. Ярко выраженная фаза полёта. 4. Быстрый вынос бедра маховой ноги. 5. Ритмичность, прямолинейность</p>	<p>Словесный метод: объяснение. Контрольные упражнения в игровой и соревновательной форме.</p>	<p>4 б. – ребёнок правильно выполнил все элементы движения. 3 б. – ребёнок правильно выполнил все основные движения, после оказания словесной помощи. 2 б. – ребёнок справился с большинством элементов техники движения допуская некоторые ошибки.</p>	<p>Предварительная работа: на беговой дорожке выделяют 10 м. отрезок на краях которого ставится по стулу. Вначале отрезка на стуле кладётся два кубика. Готовят секундомер, протокол обследования.</p>

<p>7. Ловкость – полоса препятствий.</p>	<p>Методика: инструктор проводит с детьми разминку. Затем ребёнку предлагается взять кубик и перенести его на другую сторону (расстояние 10 м.), вернуться бегом обратно и взять второй кубик, отнести его и остановиться. Таким образом, ребёнок пробегает расстояние 30 м. Инструктор даёт установку: «Перенеси как можно быстрее кубики». Инструктор, находясь на финише фиксирует количественный показатель.</p>		<p>1 б. – при наличии значительных ошибок.</p>	
<p>8. Статическое равновесие (удержание)</p>	<p>Методика: инструктор проводит с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. Затем инструктор вызывает на старт двух детей. На старте дети принимают удобную им позу. Ребёнку предлагается выполнить следующие задания на полосе препятствий: бег по гимнастической скамейке, прокатывание мяча между предметами (3 штуки), расположенными на расстоянии 50 см. друг от друга, подлезание под дугу. Ребёнок выполняет две попытки с промежутком на отдых.</p>	<p>Словесные методы: объяснение, пояснение. Контрольные упражнения в соревновательной форме.</p> <p>Словесный метод: объяснение.</p>	<p>4 б. – ребёнок правильно выполнил все элементы задания. 3 б. – ребёнок правильно выполнил все элементы задания после оказания словесной помощи. 2б. – ребёнок справился с большинством элементов задания, допуская некоторые ошибки. 1 б. – при наличии значительных ошибок.</p> <p>3 б. – ребёнок правильно выполнил задание 2 б. – ребёнок правильно</p>	<p>Предварительная работа: готовят гимнастические скамейки (2 шт.), кубы (6 шт.), мячи (2 шт.), дуги (2 шт.), протокол обследования.</p>

<p>9. Силовые качества - метание набивного мяча весом 1 кг вдаль двумя руками.</p>	<p>Количественный показатель: время (в сек.), затраченное на выполнение задания. Методика: инструктор предлагает детям игровое задание: изобразить «Цаплю» (и.п.: стоя на одной ноге, другая согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90 градусов). Предупреждает: тот, кто сойдёт с места, выходит из игры. Инструктор фиксирует количественный показатель.</p> <p>Количественные показатели: дальность броска (в см.). Методика: ребенок встает у обозначенной черты и бросает набивной мяч двумя руками из-за головы как можно дальше. инструктор предлагает детям сделать 2 попытки, фиксирует лучший результат.</p>	<p>Контрольное упражнение в игровой и соревновательной форме.</p> <p>Словесный метод: объяснение. Контрольное упражнение в соревновательной форме.</p>	<p>выполнил задание, испытывая небольшие затруднения. 1 б. – ребёнок выполнил задание испытывая большие затруднения и после оказания словесной помощи.</p> <p>3 б. – ребёнок правильно выполнил задание. 2 б. – ребёнок правильно выполнил задание, при незначительных ошибках. 1 б. – при наличии значительных ошибок.</p>	<p>Предварительная работа: готовят секундомер и протокол.</p> <p>Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 5 м., ширина 4-5 м.; дорожка размечена на метры и см. Отмечается начальная черта, к которой встаёт метаящий ребёнок. Предварительная работа: готовят набивные мячи весом 1 кг и протоколы.</p>
--	--	---	--	---

1. ПОДСЧЁТ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Уровень сформированности физических качеств оценивается в цифровых показателях (количественные показатели), сравнивается со средними показателями развития психофизических качеств (по данным Г.П. Юрко).

Степень сформированности двигательных навыков оценивается в баллах. Итоговый показатель уровня сформированности двигательных навыков ребёнка рассчитывается по формуле:

$$\text{Удв.нав.р.} = \frac{\text{Уб.} + \text{Ус-с.пр.} + \text{Ус-с.м.} + \text{Уг.} + \text{Ув.} + \text{Ул.ч.б.} + \text{Ул.п.п.} + \text{Ус.р.} + \text{Ус.к.м.}}{9}; \text{ где}$$

Удв.нав.р. – уровень сформированности двигательных навыков ребёнка;

У.б. – уровень развития быстроты;

Ус-с.пр. – уровень развития скоростно-силового качества (прыжок в длину с места);

Ус-с.м. – уровень развития скоростно-силового качества (метание вдаль);

Уг. – уровень развития гибкости;

Ув. – уровень развития выносливости;

Ул.ч.б. – уровень развития ловкости (челночный бег);

Ул.п.п. – уровень развития ловкости (прохождение полосы препятствий);

Ус.р. – уровень развития статического равновесия;

Ук. – уровень развития силового качества (бросания набивного мяча весом 1 кг);

9 – число критерий физических качеств;

Таблица. Уровни развития двигательных навыков.

Уровни	Итоговые показатели (в баллах)
Оптимальный	От 3,5 до 4 баллов
Высокий	От 2,4 до 3,4 балла
Средний	От 1,3 до 2,3 балла
Низкий	Менее 1,2 балла

Характеристика уровней сформированности двигательных навыков ребёнка.

От 3,5 до 4 баллов – оптимальный уровень физической подготовленности (физических качеств и двигательных навыков).

От 2,4 до 3,4 балла – высокий уровень, характеризующийся незначительными недостатками в развитии отдельных компонентов.

От 1,3 до 2,3 балла – средний уровень, характеризующийся недостаточным развитием составных компонентов физических качеств и двигательных навыков.

Менее 1,2 балла – низкий уровень, характеризующийся серьёзными пробелами в развитии составных компонентов физических качеств и двигательных навыков.

Таблица

№	Фамилия, имя ребёнка	Быстрота		Скоростно-силовые качества			Гибкость		Вынос-ть		Ловкость				Ст.рав-ие		Силов. кач.		Уро- вень		
		Бег		Прыжок		Метание вдаль	Наклоны		Бег		Челн.бег		Пол.пр-вий		Удерж.р		Метан. 1кг.				
		1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2			
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
	в %																				
	с %																				
	н %																				

1 – Количественный показатель; 2 – Качественный показатель;

Использование тренажеров в работе с детьми старшего дошкольного возраста

*Инструктор по физической культуре
Конурина С.А.*

Одним из актуальных социальных вопросов в настоящее время является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Как для отдельного человека, так и для общества в целом самое ценное богатство – здоровье. В основе здоровья лежит способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды. Фундамент здоровья и формирования тела закладывается уже в дошкольном возрасте. Целенаправленное развитие функциональных возможностей детского организма обеспечивает повышение его устойчивости к неблагоприятным воздействиям.

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ состоит в том, чтобы для каждого ребенка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности.

Главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы. Поэтому в качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении являются занятия с использованием тренажеров. В дошкольном учреждении используются тренажеры от простейших до тренажеров сложного устройства.

Занятия на тренажерах интересны и доступны детям старшего дошкольного возраста. Современные тренажеры малогабаритны, легко устанавливаются, эстетичны и гигиеничны. Они регулируются, что позволяет использовать их в работе с детьми разной физической подготовки. Тренажеры могут использоваться на физкультурных занятиях, во время гимнастики как после дневного сна, так и утром, в самостоятельной деятельности.

Применение тренажеров наиболее целесообразно в старшем дошкольном возрасте (5 – 7 лет). Этот возраст наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости. Дети этого возраста уже способны анализировать свои движения и действия, контролируя, таким образом, свое самочувствие. Двигательная активность к 6 годам становится более целенаправленной, отвечающей индивидуальному опыту, интересам и желаниям. Во время занятий с тренажерами старшие дошкольники

стремятся не только поддерживать высокий уровень ДА, но и проявлять физические возможности – силу, ловкость, выносливость.

В настоящее время в дошкольных учреждениях используются тренажеры, двух групп – простые и сложные.

С простейшими тренажерами мы работаем постоянно, они удобны в использовании, не занимают много места, их можно переносить. К тренажерам простейшего типа относятся:

- "Эспандер" (для мышц плечевого пояса);
- "Диск "Здоровье" (для укрепления мышц туловища и ног);
- Гантели, гири (для укрепления рук и плечевого пояса);
- Мячи-массажеры (для массажа разных частей тела);
- Резиновые кольца (для развития мышц кистей рук);
- Массажные коврики (для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия);
- Гимнастические мячи (для развития гибкости позвоночника и координационных способностей).

Тренажеры сложного устройства имеют привлекательный вид, тем самым, побуждая детей к двигательной активности, что создаёт предпосылки для более разнообразной двигательной деятельности; вносят элементы новизны в образовательный процесс, удовлетворяют потребность детей в движении.

Тренажеры сложного устройства:

- ✓ Скамья для силовых тренировок позволяет укрепить мышцы ног, рук, груди и живота;
- ✓ Механическая беговая дорожка – отличное подспорье развитию моторно-двигательной системы;
- ✓ Велотренажеры – это тренировка дыхательной и сердечнососудистой систем;
- ✓ Степпер поможет развить координацию движения;
- ✓ «Бегущая по волнам» нужен для того, чтобы развить чувство равновесия и укрепить ноги.

Данные тренажеры отвечают основным педагогическим требованиям:

- имеют привлекательный вид, а значит, вызывают у детей интерес, побуждают их к разнообразной ДА;
- учитывают особенности образного восприятия дошкольников;
- позволяют создавать игровые ситуации с использованием разных сюжетов;
- доступны всем детям, независимо от их физической подготовленности (высокий, средний, низкий);
- моделируют разнообразные виды движения - бег, катание на лыжах, гребля и др.;
- соответствуют ростовым характеристикам детей и их функциональным возможностям.

Конструкции тренажеров соответствуют условиям эксплуатации в закрытых помещениях, а размещать их можно в соответствии с той методикой, которой

придерживается педагог на физкультурных занятиях. Непременное условие – соблюдение мер, предупреждающих травматизм детей.

Методика занятий с использованием тренажеров разного типа со старшими дошкольниками

Занятие тренировочного типа с тренажерами позволяют детям овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты движений, ловкости, гибкости и общей выносливости. Упражнения на тренажерах совершенствуют координацию движений, укрепляют суставный аппарат, улучшается гибкость позвоночника, развивается грудная клетка, совершенствуется осанка. Кроме того, эти занятия значительно повышают эмоциональный тонус, активизируют познавательную деятельность, воспитывают выдержку, решительность, смелость, любознательность, воображение, формируют умение бережно обращаться с пособиями, управлять своим поведением и обращаться со сверстниками.

Основные принципы

1. Принцип последовательности и систематичности.

Последовательность при обучении детей, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм, с постепенным увеличением нагрузки за счёт увеличения дозировки и интенсивности работы на тренажерах;

2. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей

3. Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающей оптимизацию двигательной активности, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психологических функций организма.

Основные задачи:

1. Тренировка всех систем и функций организма (сердечнососудистой, обменной и терморегуляционных процессов) через организацию оптимальных для данного возраста нагрузок.

2. Укрепление мышечного тонуса путем интенсификации ДА и постепенного увеличения физической нагрузки на всю мускулатуру.

3. Удовлетворение естественной потребности в разных формах ДА.

4. Развитие общей выносливости и физических качеств.

5. Овладение определенными двигательными умениями и навыками, а также приемами страховки.

При организации занятий с тренажерами должен быть использован дифференцированный подход к детям. Для его реализации следует распределить детей на 2 подгруппы на основе трех основных критериев:

1) состояние здоровья;

2) уровень физической подготовленности;

3) двигательная активность.

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

Обучение детей упражнениям на спортивных тренажёрах проходит по следующим этапам.

На первом этапе ставятся следующие задачи:

1. познакомить детей с тренажёрами (описанием каждого конкретного тренажёра, названием, его предназначением)
2. создать целостное представление о движении на данных тренажёрах (показ и объяснение упражнения на каждом из имеющихся тренажёров)
3. начать разучивать движения (самостоятельное воспроизведение действий на тренажёре)

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

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

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

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

Круговая тренировка - достаточно эффективна для данного вида деятельности. Сущность круговой тренировки заключается в том, что отдельный ребенок упражняется последовательно на каждом виде тренажёров, причем сложность движений и степень нагрузки предлагается в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей. Помимо круговой тренировки в НОД используются традиционные способы организации дошкольников для выполнения основных движений: фронтальный и поточный, предполагающие выполнение одного движения или упражнения всеми детьми одновременно или поочерёдное выполнение нескольких движений друг за другом.

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

При работе на тренажёрах очень важно контролировать нагрузку и следить за состоянием здоровья каждого ребенка. Сначала проводятся контрольные занятия, на которых присутствует медсестра и измеряет пульс, давление до и после нагрузки. По этим показаниям планируется нагрузка для каждого ребенка. Через каждые 2 – 3 минуты ребенку предлагается отдохнуть, выполняя упражнения на расслабление и дыхание. В конце проводятся упражнения на расслабление.

В результате проводимой работы с использованием тренажёров у детей улучшается не только общая физическая подготовка, но и укрепляется здоровье в целом.

Детские тренажеры – путь к здоровому детству и успеху во взрослой жизни.



Скамья для силовых тренировок

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.

Технические характеристики:

- Возраст: от 4 до 8 лет
- Нагрузка: изменяемая (свободные веса)
- Диски (веса): водоналивные
- В комплекте: скамья со стойками, штанга, блок для ног

- Имеет прочную устойчивую конструкцию
- Регулятор угла наклона
- Умеренная нагрузка на спину и шею

Цели и задачи:

- 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

Виды упражнений:

- Ребенок ложится на спину, ставит ступни на подставку для ног. Берет штангу прямым хватом на расстоянии чуть шире плеч, опустив локти, и поднимает ее над собой, выпрямляя руки. Отягощение: начиная с маленького груза с каждой стороны и заканчивая всеми тремя.
- 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



Гребной тренажер

Основные характеристики

Тип — гребной тренажер

Максимальный вес ребенка — 50 кг

- Возрастная категория — дети от 4 до 8 лет

Тренируемые группы мышц

- Общее оздоровление организма
- Укрепление мышц ног
- Укрепление мышц туловища
- Развитие координации движений
- Тренировка вестибулярного аппарата
- Тренировка сердечно-сосудистой системы
- Тренировка дыхательной системы



Степпер

Основные характеристики

Тип — мини-степпер

Максимальный вес ребенка — 50 кг

Возрастная категория — дети от 4 лет

Тренируемые группы мышц

Общее оздоровление организма

Укрепление мышц ног

Укрепление мышц туловища

Развитие координации движений

Тренировка вестибулярного аппарата

Тренировка сердечно-сосудистой системы

- Тренировка дыхательной системы

Наездник

Основные характеристики

Тип — райдер

Материал — ПВХ, нейлон, сталь

Максимальный вес ребенка — 50 кг

Возрастная категория — дети от 3 до 6 лет

Дисплей — нет

Тренируемые группы мышц

Общее оздоровление организма

Укрепление мышц ног

Укрепление мышц туловища

Развитие координации движений



- Тренировка вестибулярного аппарата
- Тренировка сердечно-сосудистой системы

- Тренировка дыхательной системы

Бегущая по волнам.



Основные характеристики

Тип — ходики "Бегущая по волнам"

Максимальный вес ребенка — 50 кг

Возрастная категория — дети от 3 до 6 лет

Тренируемые группы мышц

Общее оздоровление организма

Укрепление мышц ног

Укрепление мышц туловища

Развитие координации движений

Тренировка вестибулярного аппарата

Тренировка сердечно-сосудистой системы

- Тренировка дыхательной системы

Беговая дорожка.



Основные характеристики

Тип — беговая дорожка

Максимальный вес ребенка — 50 кг

Возрастная категория — дети от 3 до 6 лет

Тренируемые группы мышц

Общее оздоровление организма

Укрепление мышц ног

Укрепление мышц туловища

Развитие координации движений

Тренировка вестибулярного аппарата

Тренировка сердечно-сосудистой системы

- Тренировка дыхательной системы

Велотренажер.



Краткое описание: Позволяет проводить тренировки сердечнососудистой и дыхательной систем, способствует развитию выносливости. Велотренажер обеспечивает максимальный

комфорт благодаря эргономичному дизайну сиденья, рукояток и педалей. У этого велотренажера очень низкое стартовое сопротивление. Тренажеры детские сделаны из безопасных для детей материалов: ПВХ, нейлон, рама: сталь. Модель рассчитана только на детей 3-6 лет (макс. вес ребёнка - 50 кг).

Твистер.



Тренажер "Твистер" предназначен для детей в возрасте от 4 до 8 лет.

Спортивный мини-твистер хорошо способствует развитию координации движений и мышц ног.

Детский тренажер используется так: ноги ставятся на круглый диск на равном расстоянии, руки ставятся на рукоятки. После этого делаются повороты туловища на 90 градусов влево и вправо от начальной позиции. Ручка позволяет удобно держаться во время занятий, поэтому во время тренировки ребенок может не отвлекаться от любимых мультфильмов. Может применяться как дома, так и в любых детских учреждениях и комнатах отдыха.