

Министерство социальной политики Нижегородской области
Государственное казённое образовательное
учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,
«Дзержинский санаторный детский дом»

Принято:
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГКОУ «Дзержинский
санаторный детский дом»
Н.С. Федотова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«Тренажёрная гимнастика»

Адресат: 6-9 лет.
Срок реализации: 1 год .
Составитель: Ражева Н. А.,
инструктор по физкультуре

Дзержинск
2024

<p>Задачи Программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Обучение детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами; ✓ Удовлетворение естественной потребности ребёнка в разных формах двигательной активности; ✓ Обогащение двигательного опыта детей через занятия на тренажерах «Спортивные качели» и «Семейный» развитие двигательных умений и навыков; ✓ Укрепление мышечного корсета, стоп, всего опорно – двигательного аппарата; ✓ Развитие у детей основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях; ✓ Улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; ✓ Совершенствование у детей таких качеств личности, как дисциплинированность, выдержка, ответственность, инициатива, самостоятельность, уважение к товарищам, умение правильно оценить свои действия; ✓ Формирование у всех участников образовательного процесса осознанного отношения к своему здоровью.
<p>Краткая аннотация Программы</p>	<p>Программа представляет собой гибкую систему, позволяющую развивать у детей потребность к занятиям физической культурой, спортом, здоровому образу жизни. Ребенок учится контролировать свои движения и управлять ими, способен к волевым усилиям в разных видах деятельности, что соответствует целевым ориентирам проекта Федерального Государственного стандарта дошкольного образования. Содержание программы направлено на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных физических задатков, а также развитие двигательных способностей.</p>

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность дополнительной образовательной программы

Предполагаемая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, которая является важным компонентом в развитии и воспитании. Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми актами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Постановление Правительства РФ от 24 мая 2014 г. N 481. "О деятельности организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и об устройстве в них детей, оставшихся без попечения родителей"
3. "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей" СанПиН 2.4.3259-15
4. Уставом ГКОУ «Дзержинский санаторный детский дом»

1.2. Актуальность программы

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 дорогое богатство – здоровье.

В основе здоровья лежит способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды. Фундамент здоровья, формирования тела, необходимых навыков и привычек закладывается уже в дошкольном возрасте, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ГКОУ «Дзержинский санаторный детский дом» состоит в том, чтобы для каждого ребенка дошкольного младшего школьного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности. Ведь именно она является основным фактором, определяющим уровень обменных процессов в организме и соответственно, состояние мышечной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Главной целью физического воспитания в 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 средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с детьми в учреждении. Необходимы новые формы работы с дошкольниками и младшими школьниками, способствующие стимуляции активности и самостоятельности в двигательной деятельности, которые положительно повлияют на оптимальное развитие ребёнка, улучшат его физическую подготовку.

В качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в учреждении являются занятия с использованием тренажеров Юлина.

Тренажеры Юлина, являются эффективным и многофункциональным помощником при решении не только ряда задач направленных на укрепление физического развития, но и коррекцию имеющихся нарушений у воспитанников детского дома. При поступлении в детский дом 100% воспитанников имеют ту или иную патологию, чаще сочетанную.

36% воспитанников дошкольного и младшего школьного возрастов имеют нарушение осанки.

21% - плоскостопие;

11% - имеют сочетанное нарушение осанки и плоскостопия.

Таким образом, многофункциональность, доступность, инновационность тренажерного оборудования обуславливает необходимость и эффективность применения его на практике. Ведь занятия физическими упражнениями на тренажерах «Спортивные качели» и «Семейный», многостороннее воздействие которых по своей силе превышает эффективность других средств оздоровления, - это наиболее рациональный способ преодоления гиподинамии (недостаточность двигательной активности) и на этой основе формирования у детей необходимой скелетной мускулатуры, препятствующей нарушению осанки, появлению плоскостопия и других отклонений в состоянии здоровья. А охрана здоровья дошкольников – одно из приоритетных направлений государственной политики, в том числе и политики в сфере образования, что отражено в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ. Поэтому, забота о здоровье ребенка, направленная на гармоничное развитие и познание радости движения.

Наиболее целесообразны и полезны занятия с использованием тренажеров для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. К этому времени дети достаточно хорошо владеют сложными видами движений и способами их выполнения. В этом возрасте интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам. Старшие дошкольники и младшие школьники обладают хорошей способностью адаптироваться к физическим нагрузкам разного характера, оказывающим тренирующее воздействие.

Программа дополнительного образования «Тренажерная гимнастика» разработана на основе методического пособия Д.А.Юлиной «Формирование правильной осанки»

1.3. Цели и задачи программы

Цель программы:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и дозирование физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребёнка.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучить детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами.
- Удовлетворить естественную потребность ребёнка в разных формах двигательной активности.
- Обогащать двигательный опыт детей через занятия на различных детских тренажерах и развивать двигательные умения и навыки.
- Укрепить мышечный корсет всего опорно – двигательного аппарата.

Развивающие:

- Развить у детей основные физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.

Воспитательные:

- Совершенствовать у детей такие качества личности, как дисциплинированность, выдержка, ответственность, инициатива, самостоятельность, уважение к товарищам, умение правильно оценить свои действия;
- Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.

1.4. Возраст обучающихся

Адресатом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тренажёрная гимнастика » является возрастная категория обучающихся 6-9 лет.

1.5. Механизм и срок реализации программы

Срок реализации программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 72 часа. Режим занятий по 1 часу 2 раза в неделю. Группа включает в себя не более 6 человек.

1.6. Принципы и подход к формированию программы

Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников и младших школьников, уровня их знаний, умений и навыков.

В программу внесены здоровьесберегающие технологии (дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, корригирующая гимнастика, психогимнастика, босохождение, релаксация и т.д.). Каждая из обозначенных технологий имеет оздоровительную направленность, которая в итоге, формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

Эффективность оздоровительной тренировки сопряжена с последовательностью применения физических упражнений на тренажерах и постепенным увеличением физической нагрузки, особое внимание уделяется чередованию физических нагрузок с отдыхом. Самостоятельная двигательная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Поэтому на занятиях отводится специальное время для самостоятельной

деятельности, возникающей по инициативе детей. Процесс обучения не разрушается, а становится более доступным и увлекательным.

Игровой метод придает тренировочному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию воображения, творческих двигательных способностей ребенка.

1.7. Основные принципы программы:

- Учёт индивидуальных особенностей детей:
 - возраста;
 - физического развития (гармоничность развития);
 - группы здоровья (наличие хронических заболеваний);
 - самочувствия (ребенок, ослабленный после болезни, часто болеющие дети и т.д.);
 - уровня двигательной активности;
 - уровня физической подготовленности.
- В основе применения тренажерной гимнастики лежит принцип выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки до уровня, соответствующего функциональным возможностям организма;
- Занятия носят систематический характер (проводятся два раза в неделю);
- Тренажеры регулируются, что позволяет использовать их в работе с детьми разной физической подготовки.

Весь период обучения дошкольников и младших школьников в работе на тренажерах можно разделить на три этапа:

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

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

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

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

1.8. Формы организации занятий

Формы организации занятий:

- 1) учебно-тренировочное занятие с использованием тренажерной гимнастики
- 2) оздоровительно-профилактическое;
- 3) сюжетное физкультурное занятие;
- 4) игровое занятие;
- 5) комплексное занятие;

- б) физкультурно-познавательное занятие;
- 7) тематическое физкультурное занятие;
- 8) контрольное занятие.

Форма контроля:

- а) наблюдение;
- б) анализ;
- с) обследование.

1.9. Ожидаемые результаты

По завершению обучения по программе

Дети будут знать:

- об основах здорового образа жизни;
- о способах укрепления своего здоровья;
- о многообразии физических и спортивных упражнений.
- назначение тренажерной зоны и правила поведения в ней;
- назначение различных тренажеров;
- правила безопасности при выполнении упражнений на тренажерах.

Дети будут уметь:

- ориентироваться в тренажерной зоне;
- самостоятельно выполнять простейшие двигательные задания;
- выполнять задания на тренажерах;
- владеть страховкой и страховать товарища.

Дети будут владеть навыками:

- выполнения простых упражнений;
- применения правил техники безопасности на занятиях;
- выполнения комплекса упражнений для формирования правильной осанки;
- работы в группах и индивидуально.

1.10. Формы подведения итогов реализации программы

Программа предусматривает входящую, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса.

Промежуточная аттестация предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей физической подготовке в виде игры, где учитывается уровень активности каждого воспитанника. Способ оценивания результатов предусматривает три уровня:

- высокий: принимает активное участие в игре, является лидером соревнований, проявляет инициативу, помогает участникам команды;
- средний: активность воспитанника средняя, интереса и увлеченности

игрой не проявляет, выполняет задания игры без увлечённости, не взаимодействует на должном уровне с другими представителями команды;

- низкий: активность снижена, интереса к игре не проявляется, нет стремления выполнить все задания игры и победить.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме выполнения контрольных упражнений (Приложение 1). Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования Программы и методов обучения. Способ оценивания результатов предполагает три уровня:

- высокий: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко. Воспитанник понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим воспитанником; уверенно выполняет норматив;

- средний: двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Воспитанник не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении условиях;

- низкий: упражнение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных (грубых) ошибок.

Результаты итоговой аттестации воспитанника фиксируются в протоколе:

№ п/п	ФИ воспитанника	Прыжок в длину	Бросок мяча	Челночный бег	Равно весие	Наклон	Итог
1	Петров Иван	средний	высокий	средний	низкий	средний	средний

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный (тематический) план.

№ п/п	Содержание занятия	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
Теоретическая подготовка – 10ч.					
1	Правила поведения и ТБ в тренажёрном зале	1	1	---	
2	Физическая культура и спорт в России	1	1	---	

3-6	Гигиена, закаливание, режим питания человека, ведущего ЗОЖ	4	1	3	
7-8	Врачебный контроль и самоконтроль организма	2	1	1	
9-10	Оборудование тренажёрного зала и уход за ним	2	1	1	
Итого по теме:		10	5	8	
Общая физическая подготовка – 43ч.					
11-12	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса	2	1	1	
13-14	Упражнения для развития силы мышц рук	2	---	2	
15-16	Упражнения для развития мышц брюшного пресса	2	---	2	
17	Игра «Сделай фигуру»	1	---	1	
18-19	Упражнения для развития мышц спины	2	---	2	
20	Игра «Хитрая лиса»	1	---	1	
21-22	Упражнения для развития мышц ног	2	1	1	
23	Игра «Бездомный заяц»	1	---	1	
24-25	Упражнения для связок голеностопного сустава	2	1	1	
26-27	Игры с мячом»	2	---	2	
28-29	Упражнения для развития выносливости	2	---	2	
30-31	Игра с прыжками «С кочки на кочку»	2	---	2	
32-33	Упражнения на гибкость и подвижность в суставах	2	---	2	
34-35	Игра с ползанием «Захвати флажок»	2	---	2	
36-37	Игра «Учёба пожарных»	2	---	2	
38-41	Упражнения на развитие координации	4	1	3	
42	Игра «Попади в обруч»	1	---	1	
43	Игра «Сбей мяч»	1	---	1	
44	Игра «Охотники и зайцы»	1	---	1	
45	Игра «Серсо»	1	---	1	
46-47	Упражнения для развития вестибулярного аппарата	2	1	1	

48-49	Упражнения для улучшения техники бега	2	---	2	
50-51	Эстафета «Дорожка препятствий»	2	---	2	
52-53	Эстафета «Кто быстрее»	2	---	2	
Итого по теме:		43	5	38	
Специальная подготовка – 8 ч.					
54-55	Акробатика	2	1	1	
56	Наклоны туловища	1	---	1	
57	Перекаты в группировке	1	---	1	
58	Стока на лопатках	1	---	1	
59	Кувырки	1	---	1	
60	Переворот боком, назад, вперёд	1	---	1	
61	Игра «Весёлые старты»	1	---	1	
Итого по теме:		8	1	7	
Прыжки- 5 ч.					
62	Прыжок с места	1	---	1	
63	Прыжок с разбега	1	---	1	
64	Прыжок вверх с прямыми ногами	1	---	1	
65	Прыжок вверх прогнувшись	1	---	1	
66	Игра «Кто выше?»	1	---	1	
Итого по теме:		5	---	5	
Гимнастика – 4 ч.					
67	Дыхательная гимнастика	1	---	1	
68	Гимнастика для глаз	1	---	1	
69	Гимнастика для мышц лица	1	---	1	
70	Релаксационная гимнастика	1	---	1	
Итого по теме:		4	---	4	

48-49	Упражнения для улучшения техники бега	2	---	2	
50-51	Эстафета «Дорожка препятствий»	2	---	2	
52-53	Эстафета «Кто быстрее»	2	---	2	
Итого по теме:		43	5	38	
Специальная подготовка – 8 ч.					
54-55	Акробатика	2	1	1	
56	Наклоны туловища	1	---	1	
57	Перекуты в группировке	1	---	1	
58	Стока на лопатках	1	---	1	
59	Кувырки	1	---	1	
60	Переворот боком, назад, вперёд	1	---	1	
61	Игра «Весёлые старты»	1	---	1	
Итого по теме:		8	1	7	
Прыжки- 5 ч.					
62	Прыжок с места	1	---	1	
63	Прыжок с разбега	1	---	1	
64	Прыжок вверх с прямыми ногами	1	---	1	
65	Прыжок вверх прогнувшись	1	---	1	
66	Игра «Кто выше?»	1	---	1	
Итого по теме:		5	---	5	
Гимнастика – 4 ч.					
67	Дыхательная гимнастика	1	---	1	
68	Гимнастика для глаз	1	---	1	
69	Гимнастика для мышц лица	1	---	1	
70	Релаксационная гимнастика	1	---	1	
Итого по теме:		4	---	4	

специализацию. Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов.

Игры:

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье». **метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

3. Специальная физическая подготовка:

1. наклоны вперед из различных исходных положений
2. шпагаты
3. «мост»
4. махи ногами
5. стойки на руках
6. упражнения для развития специальной прыгучести
7. упражнения для улучшения техники разбега

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Девочки

1. Акробатика (классификацию акробатических упражнений можно см. Приложение №1)

- наклоны туловища из различных исходных положений
- «шпагат»,
- упражнения в «мостах»,
- перекаты в группировке,
- стойка на лопатках, на голове,

- кувьрки.
- стойка на руках ,
- переворот боком, назад, вперед ,
- «рондат» -
- элементы хореографии.

2. Бревно (упражнение на бревне можно см Приложение № 2)

- ходьба из различных исходных положений –
- связка шагов –
- кувырок вперед или назад –
- соскок прогнувшись

3. Опорный прыжок

- наскоки на горку матов
- соскок прогнувшись

Мальчики

1. Акробатика

- кувырок вперед в присед руки вперед, кувырок вперед в упор присев, встать в И.П.
- падение в упор лежа на согнутые руки, с отведением ноги назад
- соединяя ноги, поворот кругом в упор сзади
- сед ноги вместе с прямыми ногами, наклон (2 сек.)
- мост (2 сек.)
- стойка на лопатках (2 сек.), перекаат вперед в упор присев –
- стойка на голове и руках (2 сек.)
- кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись

2. Опорный прыжок

- высота кубов
- с разбега, с одного моста, прыжок вверх с прямыми ногами
приземление в упор присев на кубы
- из И.П. упора присев, прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления

3. Материально-техническое обеспечение.

Тип оборудования	Основной набор	Назначение
Тренажеры простейшего типа	Массажные мячи, гантели	<ul style="list-style-type: none"> - для укрепления мышц рук и плечевого пояса - для развития мышц плечевого пояса - для укрепления мышц туловища и ног тренировки вестибулярного аппарата - для массажа кистей рук - для массажа мышц разных частей тела
Гимнастический комплекс.	Шведская стенка	для развития мышц рук, ног, координационных способностей и используются для упражнений с лазанием
Массажные тренажеры	<ul style="list-style-type: none"> - коврик массажный - тренажер «Каток» - мяч-ёжик -массажная дорожка -коррекционные ступни (резиновые) - доска ребристая -валики пластмассовые, деревянные 	для массажа ступней ног, профилактики и коррекции плоскостопия.
Спортивный инвентарь для выполнения ОРУ и подвижных игр.	<ul style="list-style-type: none"> - мячи разных размеров; - гимнастические палки; - гимнастические ленты; - кегли; - обручи; - флажки; 	для укрепления мышц всего организма в целом.

Разное	<ul style="list-style-type: none"> - мяч «Антистресс» - батут - футбол-мяч 	<p>для снятия мышечного, психоэмоционального напряжения</p> <p>для развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений; для профилактики плоскостопия</p> <p>для формирования правильной осанки, развития чувства равновесия, координации движений</p> <p>для развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений</p>
--------	---	---

1. Прыжок в длину с места

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

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

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

2. Бросок набивного мяча весом 0,5 кг из-за головы двумя руками стоя

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

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

Тесты для определения ловкости и координационных способностей

3. Челночный бег 3 раза по 10 м

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

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

Тест на координационные способности

4. Сохранение равновесия

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

Тест на гибкость

5. Наклон вперед из положения стоя

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

Ребенок встает на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Дается задание наклониться вниз, стараясь не

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

4. Учебно-методическое обеспечение программы

1. Вавилова Е.Н. «Развитие основных движений у детей 3-7 лет», М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2008
2. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
3. Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду», М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2009
4. Железняк Н.Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования – ООО «ИД «Белый ветер», 2008.
5. Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2007, №1.
6. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2005.
7. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016
8. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Средняя группа» М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
9. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
10. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа» М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016
11. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Младшая группа» М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017
12. Подольская Е.И. «Сценарии спортивных праздников и мероприятий» Волгоград. «Учитель», 2009г.
13. Харченко Т. Е. «Спортивные праздники в детском саду» - 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2017. 128 с. (Будь здоров, дошкольник!).
14. Картушина М. Ю. «Зелёный огонёк здоровья». Старшая группа: Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2005. – 256 с.
15. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017
16. Адашкявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992. – 159 с.
17. Оздоровление детей в условиях детского сада / под ред. Л. В. Кочетковой.- М.: ТЦ Сфера, 2008.-112 с. – (библиотека руководителя ДОУ)

- 18.Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий /автор -сост. М.А. Павлова, М.В. Лысогорская – Волгоград: Учитель,2009.- 186с.
- 19.Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1983. – 144с.
- 20.Бабенкова Е. А., О. М. Федоровская «Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет» М.: ТЦ «Сфера», 2008
21. Бабенкова Е. А., О. М. Федоровская «Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет» М.: ТЦ «Сфера», 2008
- 22.Вареник Е. Н., «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» М.: ТЦ «Сфера», 2008
23. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ.- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО.ПРЕСС», 2012.-112с.
- 24.Игры для развития мелкой моторики рук с использованием нестандартного оборудования.- Автор-сост. О.А. Зажигина.- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО. ПРЕСС», 2012.-96 с.
- 25.Вавилова Е. Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя дет. Сада. – М.: Просвещение, 1986. – 128 с.
- 26.Муллаева Н. Б. Конспекты – сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2010. – 160 с.
- 27.Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников М.: «Просвещение» 2005
- 28.Маханева М.Д. С физкультурой дружить- здоровым быть! Методическое пособие.- М.:ТЦ Сфера,2009.-240с.
- 29.Юлина Д.А.,Юлин А.Ю., Юлин Ю.А. Методическое пособие «Формирование правильной осанки»

Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс ОРУ с мячами диаметром 20-25 см:

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в обеих руках внизу 1-поднять мяч вверх 2-опустить мяч за голову 3-поднять мяч вверх 4-исходное положение (6-8 раз)

2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз)

3. И.п. стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону)

4. И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение. (6-8 раз)

5. И.п. стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный. (8-10 раз)

6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-2 присесть, мяч вынести вперёд 3-4 исходное положение (6 раз)

7. И.п. – стоя ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. Повторить 3-4 раза.

Комплекс ОРУ с гантелями:

1. И.п. – о.с., гантели к плечам. 1-2-встать на носки, гантели вверх; 3-4-и.п.

2. И.п. – о.с., гантели к плечам. 1-выпад правой вперед, гантели вверх; 2 – и.п.; 3-4-то же с левой ноги.

3. И.п. – о.с., гантели вверх. 1 - 3 – пружинистые наклоны вперед, гантели к плечам; 4 – и.п.

4. И.п. – о.с., гантели вниз. 1-согнуть руки в локтях, гантели к плечам; 2-и.п.

5. И. п. – сед, гантели вверх. 1 - 2 – лечь, гантели к плечам; 3 - 4 – и.п.

6. И. п. – лежа на спине, гантели в стороны. 1-2 – гантели вперед; 3 - 4 – и.п.

7. И. п. – стойка ноги врозь, гантели к плечам. 1 – наклон вправо, левую руку вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же влево.

8. И. п. – о.с., гантели внизу. 1 – 4 – четыре прыжка на месте; 5 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 6 – прыжок ноги вместе, гантели вниз; 7 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 8 – прыжок ноги вместе, гантели вниз.

Комплекс ОРУ с косичкой:

1. И. п. — стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение (5—6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение (5-7 раз).

3. И. п. — стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться; косичку вверх, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (10-12 раз). После серии из 4-5 прыжков пауза.

Комплекс ОРУ с гимнастической палкой:

1. И. п. — основная стойка, палка за головой. 1. — Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. — Наклониться влево. 3. — Выпрямиться, палку вверх. 4. — И. п. То же в другую сторону. Повторить 5- 6 раз.

2. И. п. — ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 — 3. — Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. — И. п. То же в другую сторону. Повторить 5- 6 раз.

3. И. п. — основная стойка, палка внизу сзади. 1 — 2. — Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 — 4. — Выпрямиться. 5 — 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 — 8. — И. п. Повторить 7- 8 раз.

4. И. п. — ноги врозь, палка сверху. 1 — 3. — Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола. 4. — И. п. Повторить 4 — 6 раз.

5. И. п. — лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца. 1 — 2. — Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. 3. — Держать. 4. — И. п. Повторить 4 — 6 раз.

6. И. п. — лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1 — 2. — Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках). 3. — Держать. 4. — И. п. Повторить 4 — 6 раз.

7. И. п. — основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы. 1. — Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»). 2. — И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 — 6 раз.

8. И. п. — основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. — Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. — Поймать палку — и. п. То же правой ногой. Повторить 4- 6 раз.

9. И. п. — присед, палка под коленями. 1 — 3. — Сгибая руки в локтях, встать. 4. — И. п. Повторить 4 — 6 раз.

10. И. п. — основная стойка, палка спереди. 1. — Подбросить палку вверх. 2 — 3. — Присесть, поймать палку двумя руками. 4. — И. п. Повторить 4 — 6 раз.

11. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку.
2. – Прыгнуть назад через палку в и. п. Повторить 4- 6 раз.

Комплекс ОРУ с обручем:

1. И. п.- основная стойка, обруч вниз, хват рук с боков. 1- обруч вперед; 2 - обруч вверх, вертикально; 3 - обруч вперед; 4 - вернуться в исходное положение. (6-7раз)

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз, хват рук с боков. 1 - поворот туловища вправо, руки прямые; 2 - вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п. - стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1 - поднять обруч вверх; 2 - наклон вправо, руки прямые; 3 - выпрямиться, обруч вверх; 4 - вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

4. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1-2 -наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носками ног; 3-4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. - основная стойка в обруче, обруч на полу, руки на пояс. 1 - присесть, взять обруч с боков; 2 - выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3 - присесть, положить обруч; 4 - выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

6. И. п. - основная стойка, руки на пояс, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3-4 раза).

Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке:

1. И. п. - стойка ноги врозь, скамейка между ног. 1-2 - дугами наружу руки вверх - вдох; 3-4 - и. п. - выдох.

2. И. п.- о. с, руки на пояс, скамейка впереди. 1-2 - присед, руки на край скамейки - выдох; 3-4 - встать, и. п. - вдох.

3. И. п. - о. с, руки за голову, скамейка впереди. 1 - наклон, ладони на скамейку; 2-3 - сгибая руки, пружинящие наклоны; 4 - и. п.

4. И. п. - сед продольно, держась руками за дальний край скамейки. 1-2 -сгибая ноги, стараться пятками коснуться переднего края скамейки; 3-4 -и.п.

5. И. п. - сед поперек, ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот туловища направо; 2 - и. п.; 3-4 - то же, поворот налево.

6. И. п. - левая нога на скамейке, руки на пояс. 1-7- прыжки на правой; 8 - прыжком сменить положение ног; 9-16 - то же на левой ноге.

Упражнения на снятие усталости и напряжения.

Релаксация «В кукольном театре»

Инструктор: Бом-бом-бом! Это волшебные часы. Когда они пробьют 12, все куклы оживут. Здесь светло, задуйте свои свечи и поставьте на стол, возьмем их на обратном пути. Встаньте в круг подальше друг от друга, чтобы не мешать увидеть сказку. Покажите, как двигаются стрелки на волшебных часах. Согните руки в локтях перед собой. Руки-стрелки движутся то в одну сторону, то в другую. Тик-так, тик-так. «Бом,бом!»-забили часы. Давайте вместе сосчитаем до 12. Первыми ожили куклы би-ба-бо, которые одевают на руку. Давайте я каждому надену на руку веселого петрушку (воображаемого). Поиграйте пальчиками, чтобы задвигались руки и голова у петрушки. Какой веселый петрушка! А теперь вы сами стали куклами би-ба-бо (инструктор имитирует). Наклоните голову, поздоровайтесь, как это делает Петрушка. Представьте, как сгибается и разгибается ваш палец, когда на нем голова куклы. Разведите прямые, напряженные руки в стороны. Хлопните в ладоши. Петрушка танцует. Поклонитесь зрителям. Петрушка кланяется низко. Тело, как из тряпочки. Наклонитесь, руки и голова повисли, расслабились.

Релаксация «Встреча с Дюймовочкой»

Инструктор: Посмотрите направо: нет ли там кого? А теперь налево-вверх на ветки деревьев – вниз на траву. Опять что-то зашуршало? Спрячьтесь, втяните шею. Давайте еще взглянем, посмотрим: кто же там? Интересно, выходите, не бойтесь, здесь никого нет. Это ветер играет листвой. Какой шалун! Расслабьте шею, покатайте голову по плечам. Шея, как ниточка болтается, легкая, легкая. Устала напрягаться, выглядывать из-за куста. А вот и подоконник на котором в скорлупке грецкого ореха спит Дюймовочка. Представьте, что вы стали такими же маленькими как Дюймовочка. И спите в скорлупке грецкого ореха. Ложитесь на коврики. В скорлупке так тесно, подогните ноги, руки сложите, ладошки под щеку. Долго так не проспишь, руки и ноги затекут. Потянитесь хорошо, еще раз, еще. Выпрямите затекшие руки и ноги и спину. Вставайте, хватит спать. Скорлупка дюймовочки и наши скорлупки закачались. Возьмитесь по парам за руки, как будто вы колыбелька и покачивайтесь. Ноги расставлены. Колыбелька качается то тихо, то сильно. Колыбелька так сильно раскачалась. Что закрутилась на одном месте. То в одну сторону крутится, то в другую. На подоконник за Дюймовочкой прилетел майский жук Ж-ж-ж! Он перевернулся на спину. Лежит и шевелит лапками, не может перевернуться. Шевелит лапками быстро-быстро, часто-часто. Но вот жуку удалось перевернуться и он полетел жужжа. Легко, свободно летит жук, громко жужжит. Летает по всей площадке.

Релаксация «Котят отправляются в путешествие».

Инструктор: Сейчас я дотронусь до каждого, произнесу волшебное заклинание, и вы превратитесь в маленьких котят. Вот теперь я вижу, что вы готовы к путешествию. Но впереди забор, и нам надо через него перепрыгнуть. Только тихо, чтобы мама кошка не услышала и не оставила нас дома. А за забором ручей. Котята не любят воды. Давайте перейдем ручей по камешкам. Шагайте за мной. Следите внимательно. Наступайте только на камешки. Все, перебрались. Обрадовались котята, что перебрались через ручеек. Расслабили усталые лапки. Спинку. Как ниточки висят лапки, спинка расслаблена, плечи опущены. Хорошо, приятно! Отдохнули? И снова в путь. А на пути большая гора! Как же нам пройти? Я вижу узкий проход. Втянули животики, вытянулись в струночку и боком протискиваемся в узкий проход. Я пойду первая, а вы за мной. Как струна, все натянулись, чтобы пролезть, а то можно застрять. Какие вы все молодцы, котята, все перешли на другую сторону горы! Но что здесь нас ждет? Надо быть осторожными. Давайте встанем на все четыре лапки и подкрадемся. Ступайте мягко. Лапки мягкие, спинки прогнулись. Смотрите по сторонам, что же там такое? Любопытные котята. Все им интересно. Какой то шорох. Кто же там в кустах? Прислушайтесь, замрите, вытяните шеи, наострите уши. Тсссс. Вроде никого. Давайте еще раз послушаем. Ква-ква-ква. Да это же страшная большая жаба. Испугались котята, спрятались под куст. Свернулись клубочком, нос в лапки спрятали, почти не дышат. Давайте расслабимся, посмотрим, ускакала жаба или нет? Уф, наконец-то, она ускакала, и можно спокойно осмотреться.

Релаксация «Снежная баба».

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

Релаксация «Птички»

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его

порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

Релаксация «Замедленное движение»

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно – расслабление приятно!

Релаксация «Летний денек»

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

Релаксация «Бубенчик».

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной «Пушистые облачка». «Пробуждение» происходит под звучание бубенчика.

Релаксация «Слон»

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с «грохотом» опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе «Ух!».