



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

ДЕТСКИЙ САД № 110 ГОРОДА ТЮМЕНИ

(МАДОУ д/с № 110 города Тюмени)

ул Садовая, 123а., г.Тюмень, 625001

тел.: (3452)-43-62-85, факс:43-62-85 , E-mail: kazistova1959

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
МАДОУ ЦРР детского сада
№110 города Тюмени
Протокол № 1
« 29 » 08 2023г.



ПРОГРАММА
дополнительного образования
по
«Специальной физической подготовке»
(для детей дошкольного возраста с 3-7 лет)

Составитель:
педагог дополнительного образования
Плясунова Маргарита Валерьевна

г. Тюмень, 2023

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Организация работы по программе «СПРФ» и методические рекомендации	4
3. Структура занятия	6
4. Учебно-тематический план секции «СФРП», 1 год обучения	8
5. Учебно-тематический план секции «СФРП», 2 год обучения	12
6. Учебно-тематический план секции «СФРП», 3 год обучения	18
25	
7. Диагностическое обеспечение программы «СПРФ»	24
8. Противопоказания для занятий на тренажёрах	24
9. ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Физкультурно – оздоровительные тренажёры	25
10. ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Релаксация для детей 5 – 7 лет	29
11. Список литературы	31

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе Федерального образовательного стандарта дошкольного образования. Она опирается на лучшие традиции отечественного дошкольного образования и опыта создания программ для детей дошкольного возраста.

Концептульную основу программы *«Специальная физическая ритмическая подготовка»* составляет деятельность, направленная на формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа рассчитана на детей от 3-7 лет и является оздоровительной технологией в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Данная программа отличается от имеющихся программ тем, что в ее основе лежит использование физкультурно-оздоровительных тренажеров, способствующих здоровью и развитию физических качеств ребенка.

Упражнения на них совершенствуют коррекцию движений, укрепляют связочно-суставный аппарат, в результате чего улучшается гибкость позвоночника, развивается грудная клетка, совершенствуется осанка, повышается устойчивость вестибулярного аппарата, увеличивается жизненная ёмкость легких, улучшается крови и лимфообращение, укрепляются сосуды сердца и мозга.

Данная программа разработана на основе федеральных и авторских программ:

- «Здоровье» В.Г.Алямовской;
- «Дыхательная гимнастика» А.Н. Стрельниковой;
- «Психогимнастики» Честяковой.

Являясь альтернативной, программа содержит разнообразный учебно-тематический план секции *«Специальная физическая подготовка»*, который успешно внедряется в педагогическую практику детского сада.

Цель: формирование интереса и целостного отношения детей к занятиям физической культурой, тренировка и развитие сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, выработка культуры движений и навыков координации, воспитание чувства ритма.

Задачи:

- *содействовать разумному физическому развитию ребенка, повышению общей жизнеспособности организма;*
- *развитие интереса и познавательной активности детей к занятиям с использованием физкультурно-оздоровительных тренажеров;*
- *создание условий для свободной импровизации движений с использованием физкультурно-оздоровительных тренажеров;*
- *формирование чувства красоты, устойчивого интереса к физическим упражнениям, выполняемых на физкультурно-игровом оборудовании.*

Планируемые результаты

- *уметь* выполнять упражнения различного уровня сложности на физкультурно-оздоровительных тренажерах;
- *развивать* физические качества ребенка на основе использования физкультурно-оздоровительных тренажеров;
- *уметь* катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, используя физкультурно-игровое оборудование;
- *уметь* проявлять положительные эмоции при физической активности, откликаться на эмоции близких людей и друзей, делать попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, иметь положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду;
- *иметь* первоначальные представления о красоте движений;
- *уметь* доброжелательно общаться со сверстниками;
- *уметь* выполнять ходьбу и бег в соответствии с темпом и ритмом, шагом на тренажерной дорожке и гимнастической скамейке.

Методика двигательной деятельности дошкольников:

- Игровой сказочный сценарий, способствующий развитию у ребенка мотивации, интереса к восприятию физических упражнений
- Игры с метафорой (двигательной и речевой). Использование двигательной метафоры в физической области способствует развитию ассоциативного и творческого воображения.
- Мотивация физической деятельности дошкольников.
- Интеграция видов детской деятельности (познавательная, словесная, музыкальная, театрализованная).

Организация работы по программе «Специальная физическая ритмическая подготовка»

1. Материально – техническое обеспечение:

- имеется музыкально-спортивный зал (площадь 6 х 10 м.);
- стенка для хранения мелкого оборудования;
- методические пособия и литература.

2. Тренажеры, спортивное оборудование (стандартное и нестандартное, мелкий спортивный инвентарь):

- «бегущая по волнам» для ходьбы – 2 шт.,
- «беговая дорожка» - 2 шт.,
- велотренажеры – 2 шт.,
- батуты – 2 шт.,
- скамья со штангой – (силовой тренажёр) – 2 шт.,
- маты детские, мягкие – 4 шт.,
- коврики гимнастические – 15 шт.,
- набивные мячи, вес 1 кг. – 15 шт.,
- гимнастические палки плоские и круглые - (комплекты по 20 шт.),

- ножные массажёры – 20 шт.,
- коврики массажные со следочками – 2 шт.,
- коврики массажные (индивидуальные, резиновые, шипованные) – 10
- дорожки «здоровья» нестандартные со следочками из пуговиц, пробок,
- мячи «прыгуны» – 4шт.,
- гимнастические скамейки – 4шт.,
- скакалки детские – 20шт.,
- обручи гимнастические, разного диаметра – трёх видов – по 10-15 каждого вида,
- мячи резиновые, разного диаметра,
- мячи - массажёры, диаметром 10см.,
- спорткомплекс из мягких модулей – 2 набора по 5 элементов,
- диски «здоровье» – 5 шт.,
- гимнастические лестницы стандартные, укреплённые у стены – 4шт.,
- гимнастические лестницы нестандартные – верёвочные, подвесные – 1шт.,
- кольца подвесные – 1 комплект,
- канат – 1 шт.,
- кегли, кубики, платочки, ручные массажёры,
- цилиндры, косички, пенёчки,
- эстафетные палочки, круглые – 10 штук,
- мешочки с песком, вес 150 – 200 грамм – 20 штук,
- мелкие разноцветные пробки (для собирания пальчиками ног),
- ребристые дорожки – 2 штуки,
- беговая дорожка – массажёр «Колибри»,
- эспандеры ручные,
- гантели (вес – 150 грамм) и другое оборудование.

3. Тренажёры отвечают основным педагогическим требованиям:

- имеют привлекательный вид, а значит, вызывают у детей интерес, побуждают их к разнообразной двигательной активности;
- учитывают особенности образного восприятия дошкольников;
- позволяют создавать игровые ситуации с использованием разных сюжетов;
- доступны всем детям, независимо от уровня их физической подготовленности;
- моделируют такие движения, как ходьба, бег, прыжки, подлезание, лазанье и др..
- соответствуют ростовым характеристикам детей и их функциональным возможностям.

4. Конструкции тренажёров соответствуют условиям эксплуатации, размещены в соответствии с методикой, установлены на определённом расстоянии друг от друга, так, чтобы дети могли свободно подходить к ним и свободно заниматься.

5. Занятия с использованием тренажёров для детей с 4 до 7 лет проводятся

два раза в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятий от 20 до 30 минут, в зависимости от возраста детей.

- Ознакомление с тренажёрами проводится с каждым ребёнком индивидуально и подгруппами.

- При составлении плана учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей.

- Несмотря на то, что дети выполняют задания на тренажёрах самостоятельно, необходима коррекция и помощь.

- В процессе выполнения упражнений необходимо внимательно следить за состоянием самочувствия детей, не допускать перегрузок.

- Дозировку упражнений выбирать исходя из степени тренированности организма ребёнка. Для этого нужно измерить частоту сердечных сокращений (ЧСС) в течение 1 минуты в положении лёжа и стоя, а затем из второй цифры вычесть первую. Разница в 1 – 12 ударов свидетельствует о хорошей физической подготовке, 13 – 18 ударов бывает у здоровых нетренированных людей, 18 – 25 – свидетельствуют об отсутствии подготовки, а более 25 – о переутомлении или заболевании.

- Одним из показателей правильности определения дозировки является уменьшение разницы между ЧСС в положении стоя и лёжа, а также общая тенденция к понижению ЧСС или её стабильность до и после упражнений.

- Чтобы занятия в секции «не надоедали детям», следует использовать: стихи, загадки, наглядные пособия (яркие красочные картинки с образными изображениями) и другие методы и приёмы заинтересованности. Процесс обучения становится привлекательным, повышает интерес, развивает воображение.

- Во время занятий важно создавать доброжелательную обстановку, подбадривать детей, поощрять их.

Структура занятия.

Занятие состоит из трёх основных частей.

Первая часть – вводная (подготовительная).

Способствует разогреванию детского организма, созданию положительного эмоционального настроения (разные виды ходьбы, бега, упражнения на дыхание, упражнения, направленные на коррекцию осанки и профилактику плоскостопия).

Вторая часть – основная, состоит из трёх этапов:

- на первом этапе дети занимаются в спортивном зале, выполняют комплекс коррекционных упражнений;

- на втором этапе дети переходят в тренажёрный зал и занимаются в тренажёрном зале на разных тренажёрах,

- на третьем этапе дети снова переходят в спортивный зал и играют в подвижные игры

Третья часть – заключительная.

В заключительной части занятия может быть проведена:

- дыхательная гимнастика,

- пальчиковая гимнастика,
- психогимнастика,
- гимнастика для глаз,
- звуковая гимнастика,
- массаж стоп ног, рук,
- игры малой подвижности.

Учебно-тематический план секции «СФП» 1 год обучения

Месяц	№	Тема	Содержание	Кол-во часов
Октябрь	1-2	«Давайте познакомимся!»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «Без предметов». Работа на тренажере «Беговая дорожка». Подвижная игра «Самолеты». Пальчиковая гимнастика «Мы делили апельсин».	2 часа
	3-4	«Здравствуйте, я велотренажер!»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «Без предметов». Работа на тренажере: «Велотренажер». Подвижная игра «У медведя во бору». Артикуляционная гимнастика «Мой веселый язычок».	2 часа
	5-6	«Здравствуйте, я тренажер «Бегущая по волнам!»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С кольцом». Работа на тренажере: «Бегущая по волнам». Подвижная игра «Лиса в курятнике». Малоподвижная игра: «Найди, где спрятано».	2 часа
	7-8	«Здравствуйте, я тренажер «Скамья со штангой»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С кольцом». Работа на тренажере «Скамья со штангой». Подвижная игра «Лошадки». Малоподвижная игра: «Кто ушел?».	2 часа
Ноябрь	1-2	«Веселые велогонщики»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С флажком». Работа на тренажерах: рутить педали на велотренажере вперед в медленном темпе. Массаж ног ножными массажерами. Подвижная игра «Светофор». Дыхательная гимнастика «Азбука дыхания».	2 часа

	3-4	«Сильные ноги»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений: «С флажком». Работа на тренажерах: крутить педали на велотренажере вперед в среднем темпе. Ходьба по массажным коврикам. Подвижная игра: «Пчелки в ульи». Дыхательная гимнастика «Азбука дыхания». Малоподвижная игра «Части тела».	2 часа
	5-6	«Волшебные Педальки»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С мячом». Работа на тренажерах: крутить педали на велотренажере вперед в быстром темпе. Ходьба по дорожке «Здоровья» Подвижная игра: «Найди себе пару» Психогимнастика «Зернышко»	2 часа
	7-8	«Мы – чемпионы!»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С мячом». Работа на тренажерах. Соревнования на велотренажерах. Диск «Здоровье». Подвижная игра «Мы веселые ребята». Релаксация под музыкальное сопровождение.	2 часа
Декабрь	1-2	«Мы – силачи!»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С гимнастической палкой». Работа на тренажерах. Работа с гантелями. Ходьба по ребристым дорожкам. Подвижная игра: «Снежная карусель» Комплекс оздоровительных упражнений для горла.	2 часа
	3-4	«Богатырская силушка»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С гимнастической палкой». Работа на тренажерах. Поднимание штанги двумя руками, лежа на скамье. Работа с мячами-массажерами. Подвижная игра «Дед Мороз». Релаксация «Сказка».	2 часа
	5-6	«Мы – штангисты!»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С мешочком». Работа на тренажерах: поднимание штанги в вертикальном положении от груди. Работа с ручными массажерами Подвижная игра «Волк - волчок». Психогимнастика «Остров плакс».	2 часа

	7-8	«Вперед, к рекордам!»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С мешочком». Работа на тренажерах. Соревнования по подъему штанги. Работа с эспандерами. Подвижная игра «Вороны и воробы». Малоподвижная игра «Петушок».	2 часа
Январь	1-2	«Мы – бегуны!»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С гантелями». Работа на тренажерах. Ходьба на беговой дорожке на носках. Работа с резиновым кольцом. Подвижная игра «Ветер волнуется». Малоподвижная игра «Зеркало».	2 часа
	3-4	«Скороходы»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С гантелями». Работа на тренажерах. Бег на беговой дорожке в медленном темпе. Ходьба по канату. Подвижная игра «Веселые снежинки». Самомассаж груди «Я мочалку возьму». Малоподвижная игра «Гишина».	2 часа
	5-6	«Быстрые ребята»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Работа на тренажерах. Бег на беговой дорожке в среднем темпе. Работа с косичками. Подвижная игра «Снег». Самомассаж груди «Я мочалку возьму».	2 часа
	7-8	«Будущие олимпийцы»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Работа на тренажерах. Бег на беговой дорожке в быстром темпе. Работа с гантелями. Подвижная игра «На дворе мороз и ветер» Малоподвижная игра «Снежная фигура замри!».	2 часа
	Февраль	1-2	Диск «Здоровье»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «Помогаю ножкам». Работа на тренажерах. Сидя на диске «Здоровье», отталкиваясь руками и ногами, поворачиваться вправо-влево. Работа с ножными массажерами. Подвижная игра «Стань первым». Релаксация «А теперь всем детям встать, руки медленно поднять».

	3-4	«Будьте здоровы!»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «Помогаю ножкам». Работа на тренажерах: стоя на диске, на коленях, отталкиваться руками, двигаться вправо, влево, по кругу. Работа с массажными ковриками. Подвижная игра «Совушка». Дыхательная гимнастика «Партизаны».	2 часа
	5-6	«Вертушка»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С обручем». Работа на тренажерах. Лежа на диске «Здоровье», поворачиваться с помощью рук вправо-влево; Ходьба по дорожке «Здоровья». Подвижная игра «Кто быстрее до флажка?». Гимнастика для глаз «Чтобы летчиками стать, зоркий нужен детям взгляд».	2 часа
	7-8	«А ну-ка мальчики!»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С обручем». Работа на тренажерах: стоя на диске, держась за руки инструктора, поворачиваться вправо-влево. Работа с мячами-массажерами. Подвижная игра «Не боюсь!». Малоподвижная игра «Парад-засада».	2 часа
Март	1-2	«Мы - спортсмены!»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С косичкой». Работа на тренажерах. Бег на тренажере «Бегущая по волнам» в медленном темпе. Работа с ручными массажерами. Подвижная игра «Птичка и кошка». Малоподвижная игра «Уши, носик и глаза помогают нам всегда».	2 часа
	3-4	«Здоровяки»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С косичкой». Работа на тренажерах. Бег на тренажере «Бегущая по волнам» в среднем темпе. Работа с эспандерами. Подвижная игра «Бросай – лови!» Пальчиковая гимнастика «У старушки, у Маланьи».	2 часа
	5-6	«Юные физкультурники»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке. Работа на тренажерах. Бег на тренажере «Бегущая по волнам» в быстром темпе. Работа с резиновым кольцом. Подвижная игра «Найди себе пару», Психогимнастика «Холодно-жарко».	2 часа

	7-8	«Нас победа ждет!»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке. Работа на тренажерах. Соревнования в беге на тренажере «Бегущая по волнам». Ходьба по канату. Подвижная игра «Цапли». Дыхательная гимнастика «Шарик».	2 часа
Апрель	1-2	«Дорожка здоровья»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С мячом». Работа на тренажерах. Ходьба по дорожке «Здоровья», руки на пояс; Работа с косичками. Подвижная игра «Лохматый пес». Малоподвижная игра «Ручейки-озера».	2 часа
	3-4	«Сильные ножки»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С мячом». Работа на тренажерах: Ходьба по дорожке «Здоровья» руки за голову. Работа с гантелями Подвижная игра «Удочка». Релаксация «Весенняя».	2 часа
	5-6	«Здоровые ножки»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С гимнастической палкой». Работа на тренажерах. Ходьба по дорожке «Здоровья», руки в стороны. Работа с мячами массажерами. Подвижная игра «Пчелки в ульи». Дыхательная гимнастика «Гудок парохода».	2 часа
	7-8	«Красивая спинка»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С гимнастической палкой». Работа на тренажерах. Ходьба по дорожке «Здоровья» с высоким подниманием колена, руки к плечам. Работа с ручными массажерами. Подвижная игра «Один-двое». Гимнастика для глаз «Веселая зарядка».	2 часа
Май	1-2	«Волшебные точки»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «Морские камушки». Работа на тренажерах. Ходьба на беговой дорожке – массажере «Колибри»; Работа с эспандерами. Подвижная игра «Повар и котята» Малоподвижная игра «Все спортом занимаются».	2 часа

	3-4	«Секрет здоровья»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «Морские камушки». Работа на тренажерах. Бег в медленном темпе на беговой дорожке – массажере «Колибри». Работа с резиновым кольцом. Подвижная игра «Зверюшки, наострите ушки!». Дыхательная гимнастика «Хлопушка».	2 часа
	5-6	«Спорт, здоровье, физкультура – вот Тюменская культура!»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Работа на тренажерах. Бег в среднем темпе на беговой дорожке – массажере «Колибри». Ходьба по канату. Подвижная игра «Волк-волчок». Релаксация под речевое сопровождение «Мишкин сон».	2 часа
	7-8	«Сам себе я помогу, свое здоровье укреплю!»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Работа на тренажерах. Бег в быстром темпе на беговой дорожке – массажере «Колибри». Работа с гантелями. Подвижные игры по желанию детей. Самомассаж «Разотру ладошки сильно».	2 часа
ВСЕГО				64 часа

Учебно-тематический план секции «СПФ» 2 год обучения

Месяц	№	Тема	Содержание	Кол-во часов
Октябрь	1-2	«Давайте познакомимся!»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Работа на тренажере «Беговая дорожка». Подвижная игра «Колдуны». Дыхательная гимнастика «Азбука дыхания».	2 часа
	3-4	«Здравствуйте, я велотренажер!»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Работа на тренажере «Велотренажер». Подвижная игра «Ловишки». Артикуляционная гимнастика «Веселый язычок».	2 часа

	5-6	«Здравствуйте, я тренажер «Бегущая по волнам!»»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С мешочком на голове». Работа на тренажере: «Бегущая по волнам». Подвижная игра «Мышеловка». Самомассаж шеи «Буратино».	2 часа
	7-8	«Здравствуйте, я тренажер «Скамья со штангой»»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С мешочком на голове». Работа на тренажере «Скамья со штангой». Подвижная игра «Хитрая лиса». Пальчиковая гимнастика «Наши красные цветы».	2 часа
Ноябрь	1-2	«Веселые велогонщики»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С обручем». Работа на тренажерах: Крутить педали на велотренажере вперед в медленном темпе. Массаж ног ножными массажерами. Подвижная игра «Ловишки с ленточками». Психогимнастика «Холодно-жарко».	2 часа
	3-4	«Сильные ноги»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С обручем». Работа на тренажерах: Крутить педали на велотренажере вперед в среднем темпе. Ходьба по массажным коврикам. Подвижная игра «Караси и щука», «Кто меньше?». Релаксация «Бриллиантики».	2 часа
	5-6	«Волшебные Педальки»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «Веселый зоосад». Работа на тренажерах. Крутить педали на велотренажере вперед в быстром темпе. Ходьба по дорожке «Здоровья» Подвижная игра «Кто меньше?». Малоподвижная игра «Четыре стихии».	2 часа
	7-8	«Мы – чемпионы!»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «Веселый зоосад». Работа на тренажерах. Соревнования на велотренажерах. Диск «Здоровье». Подвижная игра «Ай, ди-ли, ди-ли, ди-ли, а мы кого-то видели!»». Комплекс оздоровительных упражнений для горла «Чтобы горло не болело».	2 часа

Декабрь	1-2	«Мы – силачи!»	<p>Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия.</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Артисты цирка». Работа на тренажерах. Работа с гантелями. Ходьба по ребристым дорожкам.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки с Морозом»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Мы на елке веселились».</p>	2 часа
	3-4	«Богатырская силушка»	<p>Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия.</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Артисты цирка».</p> <p>Работа на тренажерах. Поднимание штанги двумя руками, лежа на скамье.</p> <p>Работа с мячами-массажерами.</p> <p>Подвижная игра «Мы веселые ребята».</p> <p>Релаксация «Любопытная Варвара».</p>	2 часа
	5-6	«Мы – штангисты!»	<p>Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия.</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений «С гимнастической палкой».</p> <p>Работа на тренажерах. Поднимание штанги в вертикальном положении от груди.</p> <p>Работа с ручными массажерами</p> <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p> <p>Дыхательная гимнастика «Будильник»</p>	2 часа
	7-8	«Вперед, к рекордам!»	<p>Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия.</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений «С гимнастической палкой».</p> <p>Работа на тренажерах. Соревнования по подъему штанги</p> <p>Работа с эспандерами</p> <p>Подвижная игра «Стоп!».</p> <p>Психогимнастика «Остров плакс».</p>	2 часа
Январь	1-2	«Мы – бегуны!»	<p>Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия.</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений «С гантелями».</p> <p>Работа на тренажерах. Ходьба на беговой дорожке на носках.</p> <p>Работа с резиновым кольцом.</p> <p>Подвижная игра «Мороз-красный нос».</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветерок»</p>	2 часа
	3-4	«Скороходы»	<p>Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия.</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений «С гантелями»</p> <p>Работа на тренажерах. Бег на беговой дорожке в медленном темпе. Ходьба по канату.</p> <p>Подвижная игра «Подбрось – поймай!».</p> <p>Малоподвижная игра: «Затейники».</p>	2 часа

	5-6	«Быстрые ребята»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Работа на тренажерах. Бег на беговой дорожке в среднем темпе. Работа с косичками. Подвижная игра «Зайцы и волк». Пальчиковая гимнастика «Все мы пальчики друзья, куда они туда и я!».	2 часа
	7-8	«Будущие олимпийцы»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Работа на тренажерах. Бег на беговой дорожке в быстром темпе. Работа с гантелями. Подвижная игра «Ловишки - елочки». Малоподвижная игра «Великаны-гномики»	2 часа
	Февраль	1-2	Диск «Здоровье»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С мешочком». Работа на тренажерах. Сидя на диске «Здоровье», отталкиваясь руками и ногами, поворачиваться вправо-влево. Работа с ножными массажерами Подвижная игра «Кто быстрее?» Комплекс оздоровительных упражнений для горла.
3-4		«Будьте здоровы!»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С мешочком». Работа на тренажерах. Стоя на диске, на коленях, отталкиваться руками, двигаться вправо, влево, по кругу. Работа с массажными ковриками Подвижная игра «Длинная скакалка». Психогимнастика «Счастливая рожица».	2 часа
5-6		«Вертушка»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С малым мячом». Работа на тренажерах. Лежа на диске «Здоровье», поворачиваться с помощью рук вправо-влево. Подвижная игра «Мастер мяча». Дыхательная гимнастика «Вертолет».	2 часа

	7-8	«А ну-ка мальчишки!»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С малым мячом». Работа на тренажерах. Стоя на диске, держась за руки инструктора, поворачиваться вправо-влево. Работа с мячами-массажерами. Подвижная игра «Застава». Пальчиковая гимнастика «Это мы ребята – brave солдаты!».	2 часа
Март	1-2	«Мы - спортсмены!»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений на гимнастической скамье. Работа на тренажерах. Бег на тренажере «Бегущая по волнам» в медленном темпе. Работа с ручными массажерами. Подвижная игра «Ловишки с мячом» Психогимнастика «Поляна волшебных цветов».	2 часа
	3-4	«Здоровяки»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений на гимнастической скамье. Работа на тренажерах. Бег на тренажере «Бегущая по волнам» в среднем темпе. Работа с эспандерами. Подвижная игра «Веселый мячик» Самомассаж «Разотру ладошки сильно».	2 часа
	5-6	«Юные физкультурники»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С большим мячом». Работа на тренажерах. Бег на тренажере «Бегущая по волнам» в быстром темпе. Работа с резиновым кольцом. Подвижная игра «Бездомный заяц» Малоподвижная игра «Прыгай-хлопай!».	2 часа
	7-8	«Нас победа ждет!»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С большим мячом». Работа на тренажерах. Соревнования в беге на тренажере «Бегущая по волнам». Ходьба по канату. Подвижная игра «Вороны» Релаксация «Загораем».	2 часа
Апрель	1-2	«Дорожка здоровья»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «Чунгачанга». Работа на тренажерах. Ходьба по дорожке «Здоровья», руки на пояс. Работа с косичками. Подвижная игра «Тише едешь – дальше будешь!» Пальчиковая игра «Посмотри, моя ладошка как веселая гармошка!»	2 часа

	3-4	«Сильные ножки»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «Чунга - чанга». Работа на тренажерах. Ходьба по дорожке «Здоровья» руки за голову. Работа с гантелями. Подвижная игра «Горелки». Дыхательная гимнастика «Солнышко», «Дорожка».	2 часа
	5-6	«Здоровые ножки»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «В парах». Работа на тренажерах. Ходьба по дорожке «Здоровья», руки в стороны; Работа с мячами массажерами. Подвижная игра «Мяч - водящему». Малоподвижная игра «Ухо-нос-потолок».	2 часа
	7-8	«Красивая спинка»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «В парах». Работа на тренажерах: Ходьба по дорожке «Здоровья» с высоким подниманием колена, руки к плечам. Работа с ручными массажерами. Ходьба по дорожке «Здоровья» с высоким подниманием колена, руки к плечам. Работа с ручными массажерами. Подвижная игра «Пустое место». Гимнастика для глаз.	2 часа
Май	1-2	«Волшебные точки»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С кольцом». Работа на тренажерах. Ходьба на беговой дорожке – массажере «Колибри». Работа с эспандерами. Подвижная игра «Ловишки с хвостиками». Самомассаж «Я мочалку возьму и ключицу разотру».	
	3-4	«Секрет здоровья»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С кольцом». Работа на тренажерах. Бег в медленном темпе на беговой дорожке – массажере «Колибри». Работа с резиновым кольцом. Подвижная игра «Рассыпался горох» Малоподвижная игра «Передай мяч».	
	5-6	«Спорт, здоровье, физкультура – вот Тюменская культура!»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «Красивая спина». Работа на тренажерах. Бег в среднем темпе на беговой дорожке – массажере «Колибри». Ходьба по канату. Подвижная игра «Лови – не лови». Малоподвижные игры. «Передай мяч». Дыхательная гимнастика «Петушок»	

	7-8	«Сам себе я помогу, свое здоровье укреплю!»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «Красивая спина». Работа на тренажерах. Бег в быстром темпе на беговой дорожке – массажере «Колибри». Работа с гантелями. Подвижная игра «Салки». Психогимнастика «Динозавр – бабочка».	
ВСЕГО				64 часа

Учебно-тематический план секции «СФП» 3 год обучения

Месяц	№	Тема	Содержание	Кол-во часов
Октябрь	1-2	«Давайте познакомимся!»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Работа на тренажере «Беговая дорожка». Подвижная игра «Колдуны». Пальчиковая гимнастика «Птичка перышки сложила».	2 часа
	3-4	«Здравствуйте, я велотренажер!»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Работа на тренажере «Велотренажер». Подвижная игра «Ловишки» с заданием. Психогимнастика «Ручеек».	2 часа
	5-6	«Здравствуйте, я тренажер «Бегущая по волнам!»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С гимнастической палкой». Работа на тренажере «Бегущая по волнам». Подвижные игры: «Волк во рву». Пальчиковая гимнастика «Палец, палец не поседа...».	2 часа
	7-8	«Здравствуйте, я тренажер «Скамья со штангой»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С гимнастической палкой». Работа на тренажере «Скамья со штангой». Подвижные игры: «Мышеловка». Артикуляционная гимнастика «Здравствуйте, это я!».	2 часа

Ноябрь	1-2	«Веселые велогонщики»	<p>Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия.</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений «С обручем»</p> <p>Работа на тренажерах. Крутить педали на велотренажере вперед в медленном темпе.</p> <p>Массаж ног ножными массажерами.</p> <p>Подвижная игра «Светофор».</p> <p>Дыхательная гимнастика «Азбука дыхания»</p>	2 часа
	3-4	«Сильные ноги»	<p>Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия.</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений «С обручем».</p> <p>Работа на тренажерах. Крутить педали на велотренажере вперед в среднем темпе.</p> <p>Ходьба по массажным коврикам.</p> <p>Подвижная игра «Караси и щука».</p> <p>Релаксация «Волшебный сон».</p>	2 часа
	5-6	«Волшебные Педальки»	<p>Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия.</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Мой веселый звонкий мяч».</p> <p>Работа на тренажерах. Крутить педали на велотренажере вперед в среднем темпе.</p> <p>Ходьба по массажным коврикам.</p> <p>Подвижная игра «Паук»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Кулачки мы вместе сложим, Нашим пальчикам поможем».</p>	2 часа
	7-8	«Мы – чемпионы!»	<p>Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия.</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Мой веселый звонкий мяч».</p> <p>Работа на тренажерах. Соревнования на велотренажерах.</p> <p>Диск «Здоровье».</p> <p>Подвижная игра «Кувшинчик».</p> <p>Релаксация «Хоботок»</p>	2 часа
Декабрь	1-2	«Мы – силачи!»	<p>Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия.</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Забавы Зимушки-зимы».</p> <p>Работа на тренажерах. Работа с гантелями.</p> <p>Ходьба по ребристым дорожкам.</p> <p>Подвижная игра « Два Мороза»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Зимушка-зима».</p>	2 часа
	3-4	«Богатырская силушка»	<p>Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия.</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Забавы Зимушки-зимы».</p> <p>Работа на тренажерах. Поднимание штанги двумя руками, лежа на скамье.</p> <p>Работа с мячами-массажерами</p> <p>Подвижная игра «Заморожу»</p> <p>Релаксация «Зимняя сказка».</p>	2 часа

Январь	5-6	«Мы – штангисты!»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «Палочка-выручалочка» с гимнастической скалкой. Работа на тренажерах. Поднимание штанги в вертикальном положении от груди. Работа с ручными массажерами Подвижная игра «Воевода» Малоподвижная игра «Горячий мяч»	2 часа
	7-8	«Вперед, к рекордам!»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «Палочка-выручалочка» с гимнастической скалкой. Работа на тренажерах. Соревнования по подъему штанги Работа с эспандерами Подвижная игра «Быстро возьми» Дыхательная гимнастика «Большой - маленький».	2 часа
	1-2	«Мы – бегуны!»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Работа на тренажерах. Ходьба на беговой дорожке на носках. Работа с резиновым кольцом. Подвижная игра «Поймай свой хвост». Пальчиковая гимнастика «Снеговик Егорка».	2 часа
	3-4	«Скороходы»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Работа на тренажерах. Бег на беговой дорожке в медленном темпе. Ходьба по канату. Подвижная игра « Два Мороза» Релаксация « Рыбки».	2 часа
	5-6	«Быстрые ребята»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С гантелями». Работа на тренажерах. Бег на беговой дорожке в среднем темпе. Работа с косичками. Подвижная игра «Салки со скакалкой» Малоподвижная игра «Звонарь»	2 часа
	7-8	«Будущие олимпийцы»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений: «С гантелями». Работа на тренажерах. Бег на беговой дорожке в быстром темпе. Работа с гантелями. Подвижная игра «Ловишки парами» Дыхательная гимнастика «Штангисты».	2 часа

Февраль	1-2	Диск «Здоровье»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С косичкой». Работа на тренажерах. Сидя на диске «Здоровье», отталкиваясь руками и ногами, поворачиваться вправо-влево. Работа с ножными массажерами Подвижная игра «Наоборот». Пальчиковая игра «Мячик».	2 часа
	3-4	«Будьте здоровы!»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С косичкой». Работа на тренажерах. Стоя на диске, на коленях. Отталкиваться руками, двигаться вправо, влево, по кругу. Подвижная игра «Черепашки Ниндзя» Дыхательная гимнастика «Лыжник».	2 часа
	5-6	«Вертушка»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «Со скакалкой». Работа на тренажерах. Стоя на диске, держась за руки инструктора, поворачиваться вправо-влево. Работа с мячами-массажерами Подвижная игра «Пограничники». Малоподвижная игра «Разведчики, парад, засада»	2 часа
	7-8	«А ну-ка мальчишки!»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «Со скакалкой». Работа на тренажерах. Лежа на диске «Здоровье», поворачиваться с помощью рук вправо-влево. Работа с массажными ковриками. Подвижная игра «Снайперы». Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы все бойцы».	2 часа
Март	1-2	«Мы - спортсмены!»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С обручем». Работа на тренажерах. Бег на тренажере «Бегущая по волнам» в медленном темпе. Работа с ручными массажерами. Подвижная игра «Сапожник». Дыхательная гимнастика «Здравствуй, солнышко!».	2 часа
	3-4	«Здоровяки»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С обручем». Работа на тренажерах. Бег на тренажере «Бегущая по волнам» в среднем темпе. Работа с эспандерами. Подвижная игра «Лягушки и цапля» Пальчиковая гимнастика «Замок».	2 часа

	5-6	«Юные физкультуристы»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Работа на тренажерах. Бег на тренажере «Бегущая по волнам» в быстром темпе. Работа с резиновым кольцом. Подвижная игра «Коршун и наседка» Самомассаж «Гномик в пальчиках живет, он здоровье нам несет».	2 часа
	7-8	«Нас победа ждет!»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Работа на тренажерах. Соревнования в беге на тренажере «Бегущая по волнам». Ходьба по канату. Подвижная игра « Усни-трава» Артикуляционная гимнастика « Гармошка»	2 часа
Апрель	1-2	«Дорожка здоровья»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «Давайте придумывать!» Работа на тренажерах. Ходьба по дорожке «Здоровья», руки на пояс. Работа с косичками. Подвижная игра «Третий лишний» Малоподвижная игра «Ель-елка-елочка».	2 часа
	3-4	«Сильные ножки»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «Давайте придумывать!» Работа на тренажерах. Ходьба по дорожке «Здоровья» руки за голову. Работа с гантелями. Подвижная игра «Быстро шагай» Самомассаж пальцев ног «Вот как пляшет наш большак!»	2 часа
	5-6	«Здоровые ножки»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С набивным мячом» Работа на тренажерах. Ходьба по дорожке «Здоровья», руки в стороны. Работа с мячами массажерами Подвижная игра « Ждут нас быстрые ракеты» Пальчиковая гимнастика «Планеты».	2 часа
	7-8	«Красивая спинка»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С набивным мячом». Работа на тренажерах. Ходьба по дорожке «Здоровья», руки в стороны. Работа с мячами - массажерами Подвижная игра «Пескарь» Дыхательная гимнастика «Гуси».	2 часа

Май	1-2	«Волшебные точки»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С мячами-массажерами». Работа на тренажерах. Ходьба на беговой дорожке – массажере «Колибри». Работа с эспандерами. Подвижная игра «Липучка» Малоподвижная игра «Замри!»	2 часа
	3-4	«Секрет здоровья»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений «С мячами-массажерами». Работа на тренажерах. Бег в медленном темпе на беговой дорожке – массажере «Колибри». Подвижная игра «Садовник» Дыхательная гимнастика «Насос»	2 часа
	5-6	«Спорт, здоровье, физкультура – вот Тюменская культура!»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Работа на тренажерах. Бег в среднем темпе на беговой дорожке – массажере «Колибри». Ходьба по канату. Подвижная игра «Хитрая лиса» Пальчиковая гимнастика «Лягушата»	2 часа
	7-8	«Сам себе я помогу, свое здоровье укреплю!»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Работа на тренажерах. Бег в быстром темпе на беговой дорожке – массажере «Колибри». Работа с гантелями. Подвижная игра «Разноцветный мячик» Самомассаж «Лисонька»	2 часа
ВСЕГО:				64 часа

Диагностическое обеспечение программы «СФРП»

Диагностическое обеспечение программы оценивается по данным Н.А. Ноткиной, опубликованным в сборнике «Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста». Физическая подготовленность детей определяется степенью сформированности двигательных навыков и уровнем развития двигательных качеств, т.е. требованиями к элементам техники, доступными и целесообразными для детей данной возрастной группы, и количественными показателями, свидетельствующими о развитии быстроты, силы, ловкости, выносливости. Определяющим в моторном развитии является накопление разнообразного двигательного опыта, развитие двигательных качеств, состояние здоровья. Именно такую базу приобретают дети, занимаясь дополнительно в секции «СФРП». Высокие цифровые показатели двигательных качеств и являются основными при оценке физической подготовленности.

Противопоказания для занятий на тренажёрах

К занятиям на оздоровительных тренажёрах допускаются практически все дети, посещающие детский сад. Абсолютными противопоказаниями для использования тренажёров являются:

- хронические и острые заболевания почек, органов дыхания;
- большинство пороков сердца, значительная близорукость с изменением глазного дна.

Критерии оценки:

- Снижение заболеваемости в детском саду.
- Улучшение показателей физического здоровья и развития (диагностика физической подготовленности в начале учебного года и конце).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТРЕНАЖЁРЫ

Беговая дорожка – массажёр «Колибри»

Беговая дорожка – массажёр «Колибри» представляет собой раму с надетыми на оси роликами. Опорой для рук служит поручень. Используется для имитации ходьбы и бега, при этом происходит массаж стоп, поэтому заниматься лучше босиком. Угол наклона беговой дорожки может быть изменён, в результате чего увеличивается усилие, имитируется ходьба и бег в гору.

Упражнения

1. Держась за поручень двумя руками, имитировать ходьбу, бег.
2. Держась за поручень одной рукой, имитировать ходьбу, бег.
3. Держась за поручень, подняться до верха шагом и съехать вниз.
4. Держась за поручень двумя руками внизу у основания, скользить вверх и вниз в полуприседании.
5. Подняться вверх по дорожке, спуститься вниз шагом или скользя.
6. Держась руками за поручень в середине, подтягивая и расслабляя руки, подняться вверх и спуститься, скользя по роликам.

Диск «Здоровье»

Диск «Здоровье» состоит из двух плоскостей, взаимно перемещающихся на оси. Оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, улучшает функции голеностопного, коленного и тазобедренного суставов, предназначен для совершенствования функции вестибулярного аппарата. В общеподготовительных и оздоровительных целях достаточно заниматься через день, выполняя на одном занятии 6 – 8 упражнений. Продолжительность строго дозировать по самочувствию детей.

Упражнения

1. Одна нога стоит на полу, другая носком на диске, пяткой – на полу, руки на поясе или свободно. Движение ногой на диске вправо – влево, затем поменять ноги.
2. Стать на диск обеими ногами, руки на поясе или опущены вниз. Поворачиваться на диске вправо – влево, стараясь каждый раз вернуться в исходное положение.
3. Исходное положение то же. Вращаться вправо, затем влево, не теряя равновесия.

4. Сесть на диск, руки сзади в упоре на полу, ноги согнуты в коленях, стоят на полу. Отталкиваясь руками и ногами, поворачиваться вправо и влево.
5. Одна нога стоит на диске, вторая на полу по ходу вращения диска, руки опущены. Отталкиваясь одной ногой, поворачиваться на диске. Затем поменять ноги («Самокат»).
6. Стоя на полу, наклониться, не сгибая колен, и, прижав ладони к диску, поворачивать его вправо – влево, не отрывая рук.
7. Сесть на диск по-турецки, руки свободно вдоль туловища. Отталкиваясь руками о пол, поворачиваться вправо и влево.
8. Стоя на диске, наклониться вниз, не сгибая колен, руки касаются пола. Отталкиваясь руками о пол, поворачиваться вправо и влево.
9. Стать друг против друга на дисках парами, держась за руки. Выпрямляя и сгибая одноимённые руки, поворачиваться на дисках вправо и влево.
10. Стать на колени на диски парами, держась за руки. Сгибание одноимённых рук с поворотами на диске.
11. Сесть на дисках друг против друга парами, правая нога, согнутая в колене, стоит на полу, левая выпрямлена, руки сзади в упоре на диске. Касаясь стопами ног друг друга, сгибать и разгибать в колене поочерёдно правые и левые ноги с поворотом на дисках.
12. И.п.: стоя на четвереньках, опираясь руками (или ногами) на диск. Передвигаться по кругу, раскачиваться влево – вправо.
13. И.п.: стоя на диске на коленях. Отталкиваясь руками, двигаться вправо, влево, по кругу.
13. И.п.: стоя на двух дисках, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Совершать вращательные движения ногами вправо - влево.

Велотренажёры

Велотренажёры служат для укрепления сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развития выносливости, укрепления мышц живота и ног. Велотренажёры могут быть использованы для упражнений детей в основной части занятия в течение 2 – 5 минут, в повседневной жизни для самостоятельных упражнений и в сюжетно – ролевых играх типа «Почта», «Пожарные», «Военные на учении» и др.

Работа на велотренажёре осуществляется путём имитации езды на велосипеде и строго дозируется. Нагрузка на нём создаётся путём попеременного поднятия и опускания педалей при их вращении, под собственным весом занимающегося.

Тренажёр «Мини – батут»

1. И.п.: - стоя в центре батута, руки в стороны. Небольшие раскачивания вверх и вниз.

2. И.п.: - стоя в центре батута, руки на поясе. Выполнять небольшие подскоки.
3. И.п.: - то же. Прыжки с поднятием рук вверх через стороны.

Верёвочная лестница.

Упражнения

«Птичка на ветке», «Колечко», «Улитка», «Полушпагат», «Шпагат», «Прогиб».

1. И.п.: вис с опорой ногами. Лазанье вверх и вниз.
2. И.п.: вис прямо. Перейти в вис согнувшись.
3. И.п.: стоя лицом к боковой поверхности лестницы. Лазанье вверх, вниз с поочерёдным перехватом руками и переступанием ногами.
4. И.п.: вис на прямых руках. Подниматься вверх с поочерёдным перехватом руками без опоры ногами.
5. И.п.: влезание на верёвочную лестницу прямо, сбоку.

Упражнения на кольцах.

«Уголок», «Рыбка», «Уголок вниз головой», «Солдатик», «Кольцо», «Летучая мышь», «Шпагат», «Висячие мосты».

Нестандартное оборудование, пособия для профилактики плоскостопия

Канат

Упражнения:

Канат лежит на полу.

Ходьба по канату с разным положением рук: на поясе, в стороны, за головой, полочкой за спиной и т.д.:

- прямо по канату;
- приставляя пятку к носку впереди стоящей ноги;
- на носках, пяткой касаясь пола;
- на пятках, носки ног касаются пола;
- на внешних сводах стопы;
- приставными шагами боком, серединой стопы;
- скрестным шагом боком;
- спиной вперёд;
- скрестным шагом («верёвочка»).

«Мостик» («Трамплин»)

представляют собой стойки различной конфигурации с массажными роликами. Их использование повышает кожно – мышечный тонус, улучшает кровообращение и окислительно – восстановительные процессы в мышцах, суставах, тканях.

Коврик массажный

представляет собой резиновый коврик с шипами, предназначен для общеоздоровительного массажа стопы, укрепления связочно – мышечного аппарата голеностопных суставов, лечения и профилактики плоскостопия. Массаж ковриком производится путём переступа по выступам коврика с пяток на носки и в обратном направлении. Рекомендуемая продолжительность массажа с целью профилактики не должна превышать 1 – 2 минуты.

Рефлексотерапия – один из методов используемых современной медициной для лечебно – профилактического воздействия на организм человека.

Вся поверхность тела человека является рефлексогенной зоной. Особенно уникальны в этом отношении подошвы стоп, на поверхности которых расположено большое количество активных точек, связанных с внутренними органами человека. Воздействие на кожу с помощью массажа улучшает энергетический баланс, стимулирует или успокаивает (в зависимости от способа воздействия) вегетативную нервную систему, усиливает артериальное кровоснабжение, уменьшает боль, снижает нервное и мышечное напряжение.

«Дорожки здоровья»

в различных вариантах, применяются для профилактики плоскостопия у детей:

- ребристая дорожка;
- дорожка со следочками из пуговиц, нашитых на клеёнку;
- дорожка со следочками из пробок, нашитых на клеёнку;
- дорожка из массажных ковриков;
- дорожка из поролоновых ковриков (ширина – 20см., длина- 1метр);
- канат (диаметр 5 –7 см.);
- дорожки с камушками, расположенными хаотично.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Релаксация для детей 5 – 7 лет

Солнечный лучик

Сядьте поудобнее, расслабьтесь. Дышите ровно, спокойно.

Вообразите, что вы находитесь на лесной полянке, выглянуло солнце. Его лучик коснулся вашего лица, вы почувствовали мягкое тепло. Лучик опускается вниз, согревает ваше тело. Тепло наполняет вас. Вам хорошо и радостно на душе. Побудьте немного в этом состоянии, сохраните его, раскрыв глаза, постарайтесь как можно дольше сохранить в себе приятные чувства, передайте часть своего тепла окружающим людям.

Танец настроения

Вообразите себе, что вы музыкальный инструмент- пианино. Языком своих движений вы можете сыграть любую мелодию. Когда композитор начнёт играть, музыка зазвучит у вас в душе своим теплом, чувствами, всем своим существом. Не пытайтесь танцевать, исполняя танцевальные движения, позвольте музыке зазвучать в вас. Пусть её гармония станет гармонией ваших движений.

Мобилизация готовности к деятельности (*после сна*)

- Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад (Повторяем 4 раза)
- Поднять плечи, опустить (4 раза)
- Круговые движения кулачком (по часовой стрелке) по затылку.
- Потом провести кулачком сверху вниз по затылку и шее.
- Круговые движения двумя кулачками (по часовой стрелке) поперёк.
- Похлопать в ладоши. Чудесно! Молодцы!

Игра с муравьём

Вообразите, что вы сидите в лесу на пенёчке. Под ногами мягкая травка. Вдруг на пальцы ног забрался муравей и начинает бегать по ним. С силой выпрямить пальцы ног, а потом наклонить к себе, ноги напряжённые, прямые (вдох). Прислушайтесь, на каком пальце сидит муравей, задержите дыхание, движением ноги вперёд скиньте муравья с пальцев ног (выдох). Носки опустите вниз, потом поверните их вбок, ноги расслабить. Упражнение повторить 2 – 3 раза.

Игра возле моря

Вообразите себе, что вы сидите на берегу моря. Тёплое ласковое солнышко. Вы загораете. Подставьте солнышку подбородок, слегка разжимая губы и зубы – вдох. Летит жучок, собирается сесть на язычок. Крепко стисните губы – задержите дыхание. Энергичные движения губами и руками. Жучок полетел. Слегка откроем рот. Облегчённо выдохнем воздух. Нос

загорает – подставим его солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает на чей носик сесть – вдох. Сморщим нос, подставим верхнюю губу, рот оставим полуоткрытым – задерживаем дыхание. Бабочка пролетела. Расслабим мускулы губ и носа – выдох. Брови – качели. Снова полетела бабочка. Прилетела. Пускай будет бабочка на качелях. Подвигайте бровями вверх – вниз. Бабочка улетела совсем. Спать хочется. Расслабим мускулы лица. Завершим такими словами: Всего вам самого хорошего, дети! Берегите себя, но и других не обижайте, уважайте, любите, ведь они тоже - чудо!

Упражнение на напряжение и расслабление

(для детей 4 – 7 лет)

Релаксация мускулов ног

Упражнение № 1

Лёжа на спине, выпрямите ноги.

1 – 2. Ступни ног поставить перпендикулярно. Носки наклонить к себе, расслабиться. (Повторяем 4 – 5 раз)

Релаксация мускулов туловища

Упражнение № 1

Лёжа на спине.

1. Сделать вдох – втянуть живот в себя.

2. Выдох. (Повторяем 4 – 5 раз).

Упражнение № 2

Лёжа на спине, руки под голову.

1 – 2. Ноги согнуты в коленях, таз поднят.

3 – 4. Опустить таз, ноги выпрямить. (Повторяем 3 – 4 раза)

Упражнение № 3

Чередование глубокого вдоха и выдоха (4 – 5 раз)

Упражнение № 4

Лёжа на спине.

1. Взяться за плечи обеими руками, скрестив их на груди.

2. Повернуться влево, вправо.

3. Поднять плечи, опустить. (Повторяем 5 – 6 раз).

Упражнение № 5

Поочерёдно наклонить голову влево, вправо. Остановиться. (Повторяем 4 – 6 раз).

Релаксация лицевых мускулов

Упражнение № 1

Крепко стиснуть зубы, потом расслабить (орешек).

Упражнение № 2

Широко открыть рот, потом закрыть. Напряжение возле ушных раковин.

Упражнение № 3

Оскалить зубы; напряжение в щеках (щелкунчик).

Список литературы

1. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. – 2 –е изд.,испр. и доп.- М.: Мозаика – Синтез, 2005. – 208с.
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребёнка. М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000.- 109с.
3. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации. Материалы Всероссийского совещания. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2002. – 320с.
4. Здоровый ребёнок – в здоровом социуме. – М.: Илекса, Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 1999. – 320 стр.
5. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду. – М., ТУ Сфера, 2003г.
6. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. М.: Медицина, 1989. – 128 с.: ил. (Научн. – попул. мед. литература).
7. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка: Пособие для практических работников детских дошкольных учрежденийМ.: АРКТИ.1999.- 88с.
8. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. М. ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.- 296с.: ил.
9. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя детского сада.-М.: Просвещение, 1983. -144с.: ил.
10. Шебеко В.Н., Шишкина В.А., Ермак Н.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учебник для учащихся пед.колледжей и училищ. Минск.: Университетская, 1998.-184с.
11. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкольных учреждений.-М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.-176с.: ил.
12. Социальная технология научно – практической школы им. Ю.Ф. Змановского: Здоровый дошкольник. / Авторы – составители Антонов Ю.Е., Кузнецова М.М., Марченко Т.И., Пронина Е.И.- М.: АРКТИ, 2001.- 208с.
13. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Книга для воспитателя детского сада.- М.: Просвещение, 1992.- 159с.: ил.
14. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей: Книга для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1987. – 160с.: ил.
15. Семёнова Н.А. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой в Школе здоровья Н.Семёновой «Надежда». – М. – СПб.: «Издательство «Диля», 2003. – 128с.
16. Хухлаева Г.В. Занятия по физической культуре с детьми 2 – 4 лет в малокомплектном детском саду: Книга для воспитателя детского сада. – Просвещение, 1992.- 192с.: ил.

17. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2004. – 72с.
18. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. – СПб.: Издательство «Детство – Пресс», 1999. – 32с. ил.
19. Шишкина В.А. Движения + движения: Книга для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1992. – 96с.: ил.
20. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6 – 10 лет. – М.: ТЦ «Сфера», 2001.- 64с.
21. Погадаев Г.И. Физкульт – Ура! Физическая культура дошкольников / Пособие для родителей и воспитателей. – М.: Школьная Пресса, 2003. – 96с.: ил.
22. Шишкина В.А., Мащенко М.В. Какая физкультура нужна дошкольнику: Книга для воспитателей детского сада и родителей. – М.: Просвещение, 1998. – 80с.: ил.
23. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994, - 288с. ил.
24. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / Автор – составитель С.С.Бычкова. – М.: АРКТИ, 2001. – 64с.
25. Мирская Н. Нарушение осанки. Типичные ситуации / Н. Мирская. – М.: Чистые пруды, 2005. – 32с.: ил. (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей»).
26. Литвинова М.Ф. Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни: Методическое руководство для работников дошкольных учреждений – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2005. – 92с.
27. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ /под редакцией З.И.Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 32с. (Серия «Библиотека руководителя ДОУ»).
28. Ежемесячный научно – методический журнал «Дошкольное воспитание», № 1 – 12 за 1996г., № 12 за 1998г., №9, 12 за 2004г., №1, 6, 8, 11 за 2005г.