

**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Тюменского муниципального района Каскаринский детский сад «Золотой петушок»**

ПРИНЯТО
педагогическим советом
от «28» августа 2024 г.
протокол № 1



УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего МАДОУ
Каскаринского детского сада
«Золотой петушок»
«28» августа 2024 г. № 73-од

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Тренажёрик»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем программы: 64 часа

Автор-составитель: Николаева А.Р.,
Красюкова Н.А., инструктора по
физической культуре

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Учебный план	8
2. Календарный учебный график	10
3. Содержание программного материала	24
4. Методическое обеспечение	36
5. Оценочные материалы	36
6. Список литературы	37

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Тренажёр» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 г. № 196, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», Уставом МАДОУ Каскаринского детского сада «Золотой петушок».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность. Быстроразвивающиеся технологии, современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния дошкольников, к их общекультурной готовности, особенно в период подготовки к школьному обучению. В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность, но и одновременно развивать умственные познавательные способности. Поэтому в качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении являются занятия с использованием тренажеров. В дошкольном учреждении используются тренажеры от простейших до тренажеров сложного устройства.

Работа с детьми по использованию тренажеров выстроена в соответствии с методическими рекомендациями Н.Ч. Железняк «Занятия на тренажерах в детском саду», Н.С. Голицина «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении», Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина по программе «Старт», В.Т.Кудрявцева, Б.Б.Егорова «Развивающая педагогика оздоровления». А также органично впитала в себя основы хатха – йоги для детей, дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой, психогимнастики М.И. Чистяковой, массаж и самомассаж.

Новизна программы состоит в том, что в ней представлено рациональное использование нетрадиционного физкультурного оборудования, позволяющее шире использовать различные упражнения, варьировать задания в педагогическом процессе, с целью совершенствования физических качеств, развития творческих способностей дошкольников.

Необычные формы и красочность нестандартного оборудования, которое привлекает внимание детей и повышает их интерес к выполнению основных движений и упражнений, способствует высокому эмоциональному тону во время занятий.

Нестандартное оборудование – это дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы. Поэтому оно никогда не бывает лишним и скучным.

Использование тренажеров в деятельности с детьми способствует развитию как физических, так и личностных качеств ребенка, а так же познавательных интересов ребенка.

Цель оздоровительно – профилактических занятий: содействовать гармоничному физическому развитию ребёнка и своевременной коррекции психофизических нарушений; увеличить силу и выносливость мышц, подвижность суставов; вырабатывать правильную осанку; создавать условия для эмоциональной разрядки.

Данная программа способствует решению следующих задач:

1. Обеспечивать тренировку всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через оптимальные для данного возраста физические нагрузки.
2. Укреплять мышечный тонус в двигательной активности путем интенсификации и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру.
3. Учить определенным двигательным умениям и навыкам, приемам страховки при работе с тренажерами.
4. Приобретать навыки правильного дыхания.
5. Прививать навыки элементарного самомассажа.
6. Развивать интеллектуальные функции (мышления, памяти, воображения, внимания, восприятия, ориентировки в пространстве).

Программа предназначена для детей 5-7 лет.

Возрастные особенности детей 5-6 лет

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности.

Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Возрастные особенности детей 6-7 лет

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

Наполняемость группы до 25 человек.

Состав группы: дети одного возраста (группа 5-6 лет, группа 6-7 лет).

Приём детей в группу осуществляется без вступительных испытаний, по заявлению родителей (законных представителей). Абсолютные противопоказания для использования тренажёров: хронические и острые заболевания почек, органов дыхания; большинство пороков сердца; значительная близорукость.

Тренажёры регулируются, что позволяет использовать их в работе с детьми разной физической подготовленностью.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесные: объяснение упражнений, беседа о значимости занятий физической культурой в оздоровлении человека;
- наглядные: показ упражнений, использование наглядных карточек по используемому оборудованию;
- практические: тренировочные занятия, работа по образцу.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса являются:

- методы развития силы
- метод повторных усилий;
- метод развития динамической силы;
- метод изометрических усилий (характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется) и др.;
- методы развития быстроты движений;
- игровой метод;
- метод облегченных внешних усилий (уменьшение дистанции, высоты и т.д.);
- метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод и др.;
- методы развития выносливости - интервальный метод (разновидность повторного метода), т.е. дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба либо медленный бег; метод игры скоростей (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения) и др.;
- методы развития гибкости – метод многократного растягивания;
- методы развития ловкости;

- соревновательный метод;
- пошаговая устная инструкция к выполнению упражнений.

Занятия носят практический, тренировочный характер.

Объем программы – 64 часа.

Срок освоения программы – 1 учебный год, с октября по май.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 25 минут для группы детей 5-6 лет; 2 раза в неделю по 30 минут для группы детей 6-7 лет.

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательного процесса – индивидуальная, групповая и фронтальная.

Планируемые результаты:

К концу обучения у ребенка 6-7 лет:
- будет уметь работать на тренажерах; - расширит представления о взаимосвязи занятий на тренажерах с другими видами деятельности (математика, речь, игра, и т.п.); - будет обучен технике безопасности на занятиях в тренажерном зале; - получит навыки по приемам страховки при работе с тренажерами; - приобретет навыки правильного дыхания; - научится регулировать свою нагрузку (по пульсу, состоянию кожи); - иметь представление о навыках элементарного самомассажа; - будет стремиться укреплять мышечный тонус в двигательной активности путем интенсификации и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру; - будет сформировано осознанное отношение к собственному здоровью; - будут воспитаны волевые качества: выдержка, умение преодолевать трудности для достижения результата; - будут развиты физические качества: увеличены силовые показатели; - будет развита потребность обеспечивать тренировку всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, через оптимальные для данного возраста физические нагрузки; - будут сформированы интеллектуальные функции (мышления, памяти, воображения, внимания, восприятия, ориентировки в пространстве);

Мониторинг результатов освоения программы осуществляется 2 раза в год посредством диагностических упражнений и их анализа. А также осуществляется текущий мониторинг в течение года посредством наблюдения за деятельностью детей.

Форма подведения итоговых результатов предполагает открытое занятие для родителей.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Для детей 5-7 лет

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Занятие №1	1	-	1	Диагностика физических качеств
2.	Занятие №2	1	-	1	
3.	Занятие №3	1	-	1	Педагогическое наблюдение, индивидуальные задания
4.	Занятие №4	1	-	1	
5.	Занятие №5	1	-	1	
6.	Занятие №6	1	-	1	
7.	Занятие №7	1	-	1	
8.	Занятие №8	1	-	1	
9.	Занятие №9	1	-	1	
10.	Занятие №10	1	-	1	
11.	Занятие №11	1	-	1	
12.	Занятие №12	1	-	1	
13.	Занятие №13	1	-	1	
14.	Занятие №14	1	-	1	
15.	Занятие №15	1	-	1	
16.	Занятие №16	1	-	1	
17.	Занятие №17	1	-	1	
18.	Занятие №18	1	-	1	
19.	Занятие №19	1	-	1	
20.	Занятие №20	1	-	1	
21.	Занятие №21	1	-	1	
22.	Занятие №22	1	-	1	
23.	Занятие №23	1	-	1	
24.	Занятие №24	1	-	1	
25.	Занятие №25	1	-	1	
26.	Занятие №26	1	-	1	
27.	Занятие №27	1	-	1	
28.	Занятие №28	1	-	1	
29.	Занятие №29	1	-	1	
30.	Занятие №30	1	-	1	
31.	Занятие №31	1	-	1	
32.	Занятие №32	1	-	1	
33.	Занятие №33	1	-	1	
34.	Занятие №34	1	-	1	
35.	Занятие №35	1	-	1	
36.	Занятие №36	1	-	1	
37.	Занятие №37	1	-	1	
38.	Занятие №38	1	-	1	
39.	Занятие №39	1	-	1	
40.	Занятие №40	1	-	1	
41.	Занятие №41	1	-	1	
42.	Занятие №42	1	-	1	
43.	Занятие №43	1	-	1	
44.	Занятие №44	1	-	1	
45.	Занятие №45	1	-	1	
46.	Занятие №46	1	-	1	

47.	Занятие.№47	1	-	1	
48.	Занятие.№48	1	-	1	
49.	Занятие.№49	1	-	1	
50.	Занятие.№50	1	-	1	
51.	Занятие.№51	1	-	1	
52.	Занятие.№52	1	-	1	
53.	Занятие.№53	1	-	1	
54.	Занятие.№54	1	-	1	
55.	Занятие.№55	1	-	1	
56.	Занятие.№56	1	-	1	
57.	Занятие.№57	1	-	1	
58.	Занятие.№58	1	-	1	
59.	Занятие.№59	1	-	1	
60.	Занятие.№60	1	-	1	
61.	Занятие.№61	1	-	1	
62.	Занятие.№62	1	-	1	
63.	Занятие.№63	1	-	1	Диагностика физических качеств
64.	Занятие.№64	1	-	1	
Итого		64	-	64	

2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Месяц	Число	Время проведения занятия	Кол-во часов	Задачи занятия	Содержание занятия
ОКТАБРЬ	01	16:35-17.00	1	Занятие № 1. Задачи: Учить упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость. Разучивать упражнения самомассажа. Развивать в игре внимание.	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. Упражнение на подражание «Поза кошечки». «Прыжки» на одной ноге из обруча в обруч. Игровое упражнение «Обезьянки берут орешки». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Ладшки». Точечный массаж «Волшебные точки». «Массаж головы». «Массаж лица», «Массаж рук», «Массаж ног» - «Покачай малышку», «Массаж ушных раковин». Игра малой подвижности «Фигуры». Релаксационное упражнение «Солнышко и тучка». Диагностика физических качеств.
	03		1	Занятие № 2. Задачи: Учить упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость, равновесие. Совершенствовать упражнения самомассажа. Развивать в игре внимание. Разучивать акробатическое упражнение «Ласточка».	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. Акробатическое упр. «Ласточка». Упражнение на подражание «Поза кошечки». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Ладшки». Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж рук», «Массаж ног» - «Покачай малышку», «Массаж ушных раковин». Игра малой подвижности «Фигуры». Релаксационное упражнение «Солнышко и тучка». Диагностика физических качеств.
	08		1	Занятие № 3. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость, силу. Совершенствовать упражнения самомассажа. Развивать в игре выносливость, внимание.	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. Игровое упражнение «Тележка». Упражнение на подражание «Поза кошечки». Игровое упражнение «Обезьянки берут орешки». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Ладшки». Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж рук», «Массаж ног» - «Покачай малышку», «Массаж ушных раковин». Игра малой подвижности «Фигуры». Релаксационное упражнение «Солнышко и тучка».
	10		1	Занятие № 4. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость, координацию. Совершенствовать упражнения самомассажа. Развивать в игре воображение.	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Прыжки». Упражнение на подражание «Собака на заборе». Игра малой подвижности «Затейники». Релаксационное упражнение «Солнышко и тучка». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Ладшки». Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж рук», «Массаж ног» - «Покачай малышку», «Массаж ушных раковин».
	15		1	Занятие № 5. Задачи:	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах.

			Совершенствовать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость, равновесие. Совершенствовать упражнения самомассажа. Развивать в игре воображение.	Игровое упражнение «Обезьянки берут орешки». Упражнение на подражание «Собака на заборе». Игра малой подвижности «Затейники». Релаксационное упражнение «Солнышко и тучка». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Ладшки». Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж рук», «Массаж ног» - «Покачай малышку», «Массаж ушных раковин».
17		1	Занятие № 6. Задачи: Закреплять упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость, равновесие. Совершенствовать упражнения самомассажа. Развивать в игре внимание, дружеские отношения. Совершенствовать акробатическое упражнение «Ласточка».	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Ласточка». Релаксационное упражнение «Солнышко и тучка». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Ладшки». Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж рук», «Массаж ног» - «Покачай малышку», «Массаж ушных раковин». Игра малой подвижности «Грустный зайчик».
22		1	Занятие № 7. Задачи: Закреплять упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость, силу. Совершенствовать упражнения самомассажа. Развивать в игре внимание, дружеские отношения.	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах «Тележка». Игровое упражнение «Обезьянки берут орешки». Релаксационное упражнение «Солнышко и тучка». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Ладшки». Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж рук», «Массаж ног» - «Покачай малышку», «Массаж ушных раковин». Игра малой подвижности «Грустный зайчик».
24		1	Занятие № 8. Задачи: Совершенствование работы с тренажерами. Развивать гибкость, выносливость, равновесие. Совершенствовать упражнения самомассажа. Развивать в игре внимание. Совершенствовать акробатическое упражнение «Ласточка».	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. Акробатическое упражнение «Ласточка». Упражнение на подражание «Поза кошечки». Релаксационное упражнение «Солнышко и тучка». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Ладшки». Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж рук», «Массаж ног» - «Покачай малышку», «Массаж ушных раковин». Игра малой подвижности «Грустный зайчик».
29		1	Занятие № 9. Задачи: Учить упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость, равновесие. Разучивать упражнения самомассажа. Закреплять акробатическое упражнение «Ласточка».	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж ног», «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Ладшки». Упражнение на подражание «Любопытный котенок». Акробатическое упражнение «Ласточка». Игра малой подвижности «Воротца». Релаксационное упражнение «Сон на берегу».

	31		1	Занятие № 10. Задачи: Учить упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость, Разучивать упражнения самомассажа. Развивать в игре внимание и ловкость. Разучивать упражнение на равновесие «Оловянный солдатик».	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж ног», «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Ладони». Упражнение на подражание «Любопытный котенок», «Ортопедический мяч». Стойка на одной ноге «Оловянный солдатик». Массажная беговая дорожка. Игра малой подвижности «Воротца». Релаксационное упражнение «Сон на берегу».
Н О Я Б Р Ъ	05	16:35-17.00	1	Занятие № 11. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость. Совершенствовать упражнения самомассажа. Развивать в игре внимание и ловкость. Совершенствовать упражнение на равновесие «Оловянный солдатик».	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж ног», «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Ладони». Упражнение на подражание «Любопытный котенок». «Ортопедический мяч». Стойка на одной ноге «Оловянный солдатик». Игра малой подвижности «Воротца». Релаксационное упражнение «Сон на берегу».
	07		1	Занятие № 12. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость. Совершенствовать упражнения самомассажа. Развивать в игре внимание и ловкость. Совершенствовать упражнение на равновесие «Оловянный солдатик».	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. Гимнастика для глаз. Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж ног», «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Ладони». Упражнение на подражание «Любопытный котенок». «Ортопедический мяч». Стойка на одной ноге «Оловянный солдатик». Массажная беговая дорожка. Игра малой подвижности «Воротца». Релаксационное упражнение «Сон на берегу».
	12		1	Занятие № 13. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость, Совершенствовать упражнения самомассажа. Развивать в игре внимание и ловкость. Совершенствовать упражнение на равновесие «Оловянный солдатик».	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. Гимнастика для глаз. Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж ног», «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Ладони». «Массаж рук» - игра «Солнечные зайчики». Упражнение на подражание «Любопытный котенок». «Ортопедический мяч». Стойка на одной ноге «Оловянный солдатик». Массажная беговая дорожка. Игра малой подвижности «Воротца». Релаксационное упражнение «Сон на берегу».
	14		1	Занятие № 14. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах.	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. Гимнастика для глаз. Точечный массаж «Волшебные точки»,

		Развивать гибкость, выносливость, ловкость. Совершенствовать упражнения самомассажа. Развивать в игре внимание и ловкость.	«Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж ног», «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Ладшки». Вращение обруча «Рука горизонтально». Упражнение на подражание «Любопытный котенок». Массажная беговая дорожка. Игра малой подвижности «Воротца». Релаксационное упражнение «Сон на берегу».
19	1	Занятие № 15. Задачи: Закреплять упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость, ловкость. Закреплять упражнения самомассажа. Развивать в игре внимание и ловкость.	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. Гимнастика для глаз. Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж ног», «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Вращение обруча «На бедрах». Упражнение на подражание «Любопытный котенок». Массажная беговая дорожка. Игра малой подвижности «Воротца». Релаксационное упражнение «Сон на берегу».
21	1	Занятие № 16. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость. Разучивать упражнения самомассажа. Развивать в игре внимание и ловкость. Закреплять упражнение на равновесие «Оловянный солдатик».	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. Гимнастика для глаз. Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж ног», «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Упражнение на подражание «Любопытный котенок». «Ортопедический мяч». Стойка на одной ноге «Оловянный солдатик». Массажная беговая дорожка. Игра малой подвижности «Воротца». Релаксационное упражнение «Сон на берегу».
26	1	Занятие № 17. Задачи: Учить упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость. Разучивать упражнения самомассажа. Развивать в игре быстроту и ловкость.	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж ног», «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Упражнение на подражание «Велосипед». Релаксационное упражнение «Насос и мяч», «С ортопедическим мячом». Упражнения для предупреждения плоскостопия «Обезьянки художники». «Массаж рук» - игра «Птичка». Игра малой подвижности «Займи снежинки».
28	1	Занятие № 18. Задачи: Учить упражнения на тренажерах. Способствовать укреплению связочно-мышечного аппарата. Развивать гибкость, выносливость, координацию. Разучивать упражнения	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж ног», «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Упражнение на подражание «Велосипед». Релаксационное упражнение «Насос и мяч », «С ортопедическим мячом». Игровое упражнение «Не урони». «Массаж рук» - игра «Птичка».

				самомассажа. Развивать в игре быстроту и ловкость.	Игра малой подвижности «Займи снежинки». Релаксационное упражнение «Насос и мяч».
ДЕКАБРЬ	03	16:35-17.00	1	Занятие № 19. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость. Совершенствовать упражнения самомассажа. Развивать в игре быстроту и ловкость. Разучивать упражнение на равновесие «Подъемный кран».	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж ног», «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Упражнение на подражание «Велосипед», «С ортопедическим мячом». Упражнения для предупреждения плоскостопия «Обезьянки художники». Упражнение на равновесие «Подъемный кран». «Массаж рук» - игра «Птичка». Игра малой подвижности «Займи снежинки». Релаксационное упражнение «Насос и мяч».
	05		1	Занятие № 20. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость. Совершенствовать упражнения самомассажа. Развивать в игре быстроту и ловкость. Разучивать упражнение на равновесие «Подъемный кран».	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж ног», «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Упражнение на равновесие «Подъемный кран». «Массаж рук» - игра «Птичка». Игра малой подвижности «Займи снежинки». Релаксационное упражнение «Насос и мяч». Упражнение на подражание «Велосипед», «С ортопедическим мячом».
	10		1	Занятие № 21. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость. Совершенствовать упражнения самомассажа. Развивать в игре быстроту и ловкость. Совершенствовать упражнения на равновесие «Подъемный кран».	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж ног», «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой. «С гимнастическими палками». Упражнение на подражание «Велосипед». Упражнения для предупреждения плоскостопия «Обезьянки художники». Упражнение на равновесие «Подъемный кран». «Массаж рук» - игра «Птичка». Игра малой подвижности «Займи снежинки». Релаксационное упражнение «Насос и мяч».
	12		1	Занятие № 22. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость. Совершенствовать упражнения самомассажа. Развивать в игре быстроту	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж ног», «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Насос», «С гимнастическими палками». Упражнение на подражание «Велосипед». Упражнение на равновесие «Подъемный кран». «Массаж рук» -

			и ловкость. Совершенствовать упражнение на равновесие «Подъемный кран».	игра «Птичка». Игра малой подвижности «Займи снежинки». Релаксационное упражнение «Насос и мяч».
	17	1	Занятие № 23. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость. Совершенствовать упражнения самомассажа. Развивать в игре быстроту и ловкость. Способствовать укреплению связочно-мышечного аппарата. Разучивать акробатическое упражнение «Мостик».	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж ног», «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Насос». Акробатическое упражнение «Мостик». Упражнения для предупреждения плоскостопия «Обезьянки художники». Игровое упражнение «Не урони». Упражнение на подражание «Велосипед». «Массаж рук» - игра «Птичка». Игра малой подвижности «Займи снежинки». Релаксационное упражнение «Насос и мяч».
	19	1	Занятие № 24. Задачи: Закреплять упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость. Закреплять упражнения самомассажа. Развивать в игре быстроту и ловкость. Разучивать акробатическое упражнение «Мостик».	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж ног», «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Насос». Игровое упражнение «Не урони». Упражнение на подражание «Велосипед». «Массаж рук» - игра «Птичка». Игра малой подвижности «Займи снежинки». Релаксационное упражнение «Насос и мяч». Акробатическое упражнение «Мостик».
	24	1	Занятие № 25. Задачи: Разучивать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость, силу. Разучивать упражнения самомассажа. Развивать в игре быстроту и ловкость	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж ног», «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Насос». Приседания с мешочком на голове. ползание «Гусеница-землемер». Упражнение на подражание «Буратино». Релаксационное упражнение «Штанга». Игра малой подвижности «Мороз красный нос». «Массаж рук» - игра пальчиковая «Чаепитие».
	26	1	Занятие № 26. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость. Совершенствовать упражнения самомассажа. Развивать в игре быстроту и ловкость.	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж ног», «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Насос», «Кораблик». Ходьба по массажным подушкам. Упражнение на подражание «Буратино». Релаксационное упражнение «штанга». Игра малой подвижности «Мороз красный нос».

ЯНВАРЬ	14	16:35-17.00	1	Занятие № 27. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость, подвижность и силу. Совершенствовать упражнения самомассажа. Развивать в игре быстроту и ловкость.	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж ног», «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Ползание «Гусеница-землемер». Упражнение на подражание «Буратино», «Кораблик». Релаксационное упражнение «штанга». Игра малой подвижности «Мороз красный нос». «Массаж рук» - игра пальчиковая «Чаепитие».
	16		1	Занятие № 28. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость, равновесие. Совершенствовать упражнения самомассажа. Развивать в игре быстроту и ловкость.	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж ног», «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Приседания с мешочком на голове. Упражнение на подражание «Буратино». Релаксационное упражнение «штанга». Игра малой подвижности «Мороз красный нос». «Массаж рук» - игра пальчиковая «Чаепитие».
	21		1	Занятие № 29. Задачи: Закреплять упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость, подвижность и силу. Закреплять упражнения самомассажа. Развивать в игре быстроту и ловкость.	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж ног», «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Ползание «Гусеница-землемер». Упражнение на подражание «Буратино», «Кораблик». Релаксационное упражнение «штанга». Игра малой подвижности «Мороз красный нос». «Массаж рук» - игра пальчиковая «Чаепитие».
	23		1	Занятие № 30. Задачи: Разучивать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость, подвижность. Упражнения самомассажа. Развивать в игре внимание и ловкость.	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж ног», «Массаж ушных раковин». Упражнения со жгутом. Упражнение на подражание «Прогулка по лианам». Дыхательная гимнастика «Вода кипит». «Массаж рук» - игра пальчиковая «Вот как пальчики шагают». Игра малой подвижности «Веселая маршировка». Релаксационное упражнение «Пылинки».
	28			Занятие № 31. Задачи: Разучивать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость, подвижность. Развивать в игре внимание и ловкость. Учить приемам лазания по	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж ног», «Массаж ушных раковин». Лазание по канату. Упражнения со жгутом. Упражнение на подражание «Прогулка по лианам». Дыхательная гимнастика «Вода кипит». «Массаж рук» - игра пальчиковая «Вот как пальчики шагают». Игра малой

ФЕВРАЛЬ			канату.	подвижности «Веселая маршировка». Релаксационное упражнение «Пылинки».
	30	1	Занятие № 32. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость, подвижность. Развивать в игре внимание и ловкость. Учить упражнение игровое «Волна».	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж ног», «Массаж ушных раковин». Волнообразные движения плечами и руками. Упражнение на подражание «Прогулка по лианам». Дыхательная гимнастика «Вода кипит». «Массаж рук» - игра пальчиковая «Вот как пальчики шагают». Игра малой подвижности «Веселая маршировка». Релаксационное упражнение «Пылинки».
	04		Занятие № 33. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость, подвижность. Развивать в игре внимание и ловкость. Совершенствовать приемы лазания по канату.	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж ног», «Массаж ушных раковин». Упражнение на подражание «Прогулка по лианам». Лазание по канату «Волна». Дыхательная гимнастика «Вода кипит». «Массаж рук» - игра пальчиковая «Вот как пальчики шагают». Игра малой подвижности «Веселая маршировка» Релаксационное упражнение «Пылинки».
	06	1	Занятие № 34. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость, подвижность. Развивать в игре внимание и ловкость.	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж ног», «Массаж ушных раковин». Ходьба по залу с мешочком на спине. Дыхательная гимнастика «Вода кипит». «Массаж рук» - игра пальчиковая «Вот как пальчики шагают». Игра малой подвижности «Веселая маршировка». Релаксационное упражнение «Пылинки».
	11	1	Занятие № 35. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость, подвижность. Совершенствовать упражнения самомассажа. Развивать в игре внимание и ловкость. Совершенствовать приемы лазания по канату.	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж ног», «Массаж ушных раковин». Лазание по канату. Упражнение на подражание «Прогулка по лианам». Ходьба по залу с мешочком на спине. Дыхательная гимнастика «Вода кипит». «Массаж рук» - игра пальчиковая «Вот как пальчики шагают». Игра малой подвижности «Веселая маршировка». Релаксационное упражнение «Пылинки».
	13	1	Занятие № 36. Задачи: Закреплять упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость,	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж ног», «Массаж ушных раковин». Упражнения со

			подвижность. Совершенствовать упражнения самомассажа. Развивать в игре внимание и ловкость. Закреплять приемы лазания по канату.	жгутом. Лазание по канату. Упражнение на подражание «Прогулка по лианам». Дыхательная гимнастика «Вода кипит». «Массаж рук» - игра пальчиковая «Вот как пальчики шагают». Игра малой подвижности «Веселая маршировка». Релаксационное упражнение «Пылинки».
	18	1	Занятие № 37. Задачи: Закреплять упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость, подвижность. Совершенствовать упражнения самомассажа. Развивать в игре внимание и ловкость.	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж ног», «Массаж ушных раковин». Упражнение на подражание «Прогулка по лианам». Дыхательная гимнастика «Вода кипит». «Массаж рук» - игра пальчиковая «Вот как пальчики шагают». Игра малой подвижности «Веселая маршировка». Релаксационное упражнение «Пылинки».
	20	1	Занятие № 38. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость, силу. Развивать в игре внимание и воображение.	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж ног», «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Насос». Катание массажного ролика вперед-назад. Отжимание упор от скамейки. Упражнение на подражание «Птица перед взлетом». Игра пальчиковая «Птицы прилетели». Игра малой подвижности «Что нам делать покажи». Релаксационное упражнение «Каждый спит».
	2	1	Занятие № 39. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость, силу. Развивать в игре внимание и воображение.	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж ног», «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Насос». Акробатические прыжки на батуте. Отжимание упор от скамейки. Упражнение на подражание «Птица перед взлетом». Игра пальчиковая «Птицы прилетели». Игра малой подвижности «Что нам делать покажи». Релаксационное упражнение «Каждый спит».
	27	1	Занятие № 40. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость, равновесие. Развивать в игре внимание и воображение. Учить держать мешочек на голове стоя на одной ноге.	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж ног», «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Насос». Игровое упражнение «цапля» с мешочком на голове. Акробатические прыжки на батуте. Отжимание упор от скамейки. Упражнение на подражание «Птица перед взлетом». Игра пальчиковая

				«Птицы прилетели». Игра малой подвижности «Что нам делать покажи». Релаксационное упражнение «Каждый спит».	
МАРТ	04	16:35-17.00	1	Занятие№ 41. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость. Развивать в игре внимание и воображение. Профилактика плоскостопия, коррекция осанки	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж ног», «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Насос». Катание массажного ролика вперед-назад. Упражнение «Скакуны». Упражнение на подражание «Птица перед взлетом». Игра пальчиковая «Птицы прилетели». Игра малой подвижности «Что нам делать покажи». Релаксационное упражнение «Каждый спит».
	06		1	Занятие№ 42. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость, равновесие. Развивать в игре внимание и воображение.	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж ног», «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Насос». Упражнение «Скакуны». Акробатические прыжки на батуте. Упражнение на подражание «Птица перед взлетом». Игра пальчиковая «Птицы прилетели». Игра малой подвижности «Что нам делать покажи». Релаксационное упражнение «Каждый спит».
	11		1	Занятие№ 43. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость. Развивать в игре внимание и воображение.	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки»; «Массаж головы»; «Массаж лица»; «Массаж ног»; «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Насос». Катание массажного ролика вперед-назад. Упражнение «Скакуны». Упражнение на подражание «Птица перед взлетом». Игра пальчиковая «Птицы прилетели». Игра малой подвижности «Что нам делать покажи». Релаксационное упражнение «Каждый спит».
	13		1	Занятие№ 44. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость, равновесие. Развивать в игре внимание и воображение. Коррекция осанки.	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. Точечный массаж «Волшебные точки»; «Массаж головы»; «Массаж лица»; «Массаж ног»; «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Насос». Упражнение «Скакуны». Акробатические прыжки на батуте. Упражнение на подражание «Птица перед взлетом». Игра пальчиковая «Птицы прилетели». Игра малой подвижности «Что нам делать покажи». Релаксационное упражнение «Каждый спит».
	18		1	Занятие№ 45. Задачи: Совершенствовать	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж

			упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость, равновесие. Развивать в игре внимание и воображение.	«Волшебные точки»; «Массаж головы»; «Массаж лица»; «Массаж ног»; «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Насос». Игровое упражнение «Цапля» с мешочком на голове. Упражнение на подражание «Птица перед взлетом». Игра пальчиковая «Птицы прилетели». Игра малой подвижности «Что нам делать покажи». Релаксационное упражнение «Каждый спит». Катание массажного ролика вперед-назад.
	20	1	Занятие № 46. Задачи: Разучивать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость, силу. Развивать в игре реакцию. Разучивать упражнение «Слоник».	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки»; «Массаж головы»; «Массаж лица»; «Массаж ног»; «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Насос». Ходьба по массажным подушкам. Игровое упражнение «тележка». Упражнение на подражание «Слоник». Игра пальчиковая «Кулачки перчатки рукавички». Игра малой подвижности «Земля и Луна». Релаксационное упражнение «Спать хочется».
	25	1	Занятие № 47. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость, силу. Учить выполнять одинаковые движения находясь в колонне. Совершенствовать упражнение «Слоник».	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки». «Массаж головы». «Массаж лица». «Массаж ног». «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Насос». Акробатические прыжки на батутах. Игровое упражнение «тележка». Упражнение на подражание «Слоник». Игра пальчиковая «Кулачки перчатки рукавички». Игра малой подвижности «Земля и Луна». Релаксационное упражнение «Спать хочется».
	27	1	Занятие № 48. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость, силу. Развивать в игре реакцию. Закреплять упражнение «Слоник».	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки». «Массаж головы». «Массаж лица». «Массаж ног». «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Насос». Ходьба по массажным подушкам. Игровое упражнение «Паук» с мешочком на спине. Упражнение на подражание «Слоник». Игра пальчиковая «Кулачки перчатки рукавички». Игра малой подвижности «Земля и Луна». Релаксационное упражнение «Спать хочется».
АПРЕЛЬ	01	1	Занятие № 49. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость. Учить выполнять одинаковые движения	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки». «Массаж головы». «Массаж лица». «Массаж ног». «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Насос». Акробатические прыжки на батутах. Игровое упражнение

			находясь в колонне. Совершенствовать упражнение «Слоник».	«Паук» с мешочком на спине. Упражнение на подражание «Слоник». Игра пальчиковая «Кулачки перчатки рукавички». Игра малой подвижности «Земля и Луна». Релаксационное упражнение «Спать хочется».
	03	1	Занятие № 50. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость, силу. Развивать в игре реакцию. Закреплять упражнение «Слоник».	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки». «Массаж головы». «Массаж лица». «Массаж ног». «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Насос». Ходьба по массажным подушкам. Упражнение на подражание «Слоник». Игра пальчиковая «Кулачки перчатки рукавички». Игра малой подвижности «Земля и Луна». Релаксационное упражнение «Спать хочется».
	08	1	Занятие № 51. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость. Учить выполнять одинаковые движения, находясь в колонне. Совершенствовать упражнение «Слоник».	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки». «Массаж головы». «Массаж лица». «Массаж ног». «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Насос». Акробатические прыжки на батутах. Упражнение на подражание «Слоник». Игра пальчиковая «Кулачки перчатки рукавички». Игра малой подвижности «Земля и Луна». Релаксационное упражнение «Спать хочется».
	10	1	Занятие № 52. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость, силу. Развивать в игре реакцию.	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки». «Массаж головы». «Массаж лица». «Массаж ног». «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Насос». Ходьба по массажным подушкам. Упражнение на подражание «Слоник». Игра пальчиковая «Кулачки перчатки рукавички». Игра малой подвижности «Земля и Луна». Релаксационное упражнение «Спать хочется».
	15	1	Занятие № 53. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость. Закреплять умения выполнять одинаковые движения, находясь в колонне.	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. Гимнастика для глаз. Точечный массаж «Волшебные точки». «Массаж головы». «Массаж лица». «Массаж ног». «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Насос». Акробатические прыжки на батутах. Упражнение на подражание «Слоник». Игра пальчиковая «Кулачки перчатки рукавички». Игра малой подвижности «Земля и Луна». Релаксационное упражнение «Спать хочется».

	17		1	Занятие № 54. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость, силу. Развивать в игре воображение. Учить приседать с прямой спиной держа палку на плечах.	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки». «Массаж головы». «Массаж лица». «Массаж ног». «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Насос». Ходьба, захватив пальцами ног карандаш или палочку. Силовые упражнения «Отжимания». Упражнение на подражание тяжелоатлет с гимнастической палкой. Игра пальчиковая «Перелетные птицы». Игра малой подвижности «Дотронься до...». Релаксационное упражнение «Конкурс лентяев».
	22		1	Занятие № 55. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость, силу. Развивать в игре воображение. Учить приседать с прямой спиной держа палку на плечах.	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки». «Массаж головы». «Массаж лица». «Массаж ног». «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Насос». Упражнения с мешочком. Ходьба, захватив пальцами ног карандаш или палочку. Силовые упражнения «Отжимания». Упражнение на подражание тяжелоатлет с гимнастической палкой. Игра пальчиковая «Перелетные птицы». Игра малой подвижности «Дотронься до...». Релаксационное упражнение «Конкурс лентяев».
	24		1	Занятие № 56. Задачи: 1. Закреплять упражнения на тренажерах. 2. Развивать гибкость, выносливость, равновесие. 3. Совершенствовать упражнения самомассажа. 4. Развивать в игре внимание, дружеские отношения.	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Ласточка». Релаксационное упражнение «Солнышко и тучка». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Ладони». Точечный массаж «Волшебные точки», «Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж рук», «Массаж ног» - «Покачай малышку», «Массаж ушных раковин». Игра малой подвижности «Грустный зайчик».
	29		1	Занятие № 57. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость. Развивать в игре воображение. Учить выполнять прыжки на батуте с подтягиванием коленей к груди.	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки». «Массаж головы». «Массаж лица». «Массаж ног». «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Насос». Акробатические прыжки на батуте. Упражнения с мешочком. Упражнение на подражание тяжелоатлет с гимнастической палкой. Игра пальчиковая «Перелетные птицы». Игра малой подвижности «Дотронься до...». Релаксационное упражнение «Конкурс лентяев».
МАЙ	06	16:35-17:00	1	Занятие № 58. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах.	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки»,

			Развивать гибкость, выносливость, силу. Развивать в игре внимание и воображение.	«Массаж головы», «Массаж лица», «Массаж ног», «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Насос». Акробатические прыжки на батуте. Отжимание упор от скамейки. Упражнение на подражание «Птица перед взлетом». Игра пальчиковая «Птицы прилетели». Игра малой подвижности «Что нам делать покажи». Релаксационное упражнение «Каждый спит».
13		1	Занятие № 59. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость, силу. Развивать в игре воображение. Учить приседать с прямой спиной держа палку на плечах.	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки». «Массаж головы». «Массаж лица». «Массаж ног». «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Насос». Ходьба, захватив пальцами ног карандаш или палочку. Упражнение на подражание тяжелоатлет с гимнастической палкой. Игра пальчиковая «Перелетные птицы». Игра малой подвижности «Дотронься до...». Релаксационное упражнение «Конкурс лентяев».
15		1	Занятие № 60. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость. Развивать в игре воображение. Совершенствовать умение выполнять прыжки на батуте с подтягиванием коленей к груди.	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки». «Массаж головы». «Массаж лица». «Массаж ног». «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Насос». Акробатические прыжки на батуте. Упражнение на подражание тяжелоатлет с гимнастической палкой. Игра пальчиковая «Перелетные птицы». Игра малой подвижности «Дотронься до...». Релаксационное упражнение «Конкурс лентяев».
20		1	Занятие № 61. Задачи: Закреплять упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость, силу. Развивать в игре воображение. Совершенствовать умение приседать с прямой спиной держа палку на плечах.	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки». «Массаж головы». «Массаж лица». «Массаж ног». «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Насос». Ходьба, захватив пальцами ног карандаш или палочку. Упражнение на подражание тяжелоатлет с гимнастической палкой. Игра пальчиковая «Перелетные птицы». Игра малой подвижности «Дотронься до...». Релаксационное упражнение «Конкурс лентяев».
22		1	Занятие № 62. Задачи: Закреплять упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость. Развивать в игре воображение.	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки». «Массаж головы». «Массаж лица». «Массаж ног». «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Насос». Акробатические прыжки на батуте. Упражнение на подражание

			Закреплять умение выполнять прыжки на батуте с подтягиванием коленей к груди.	тяжелоатлет с гимнастической палкой. Игра пальчиковая «Перелетные птицы». Игра малой подвижности «Дотронься до...». Релаксационное упражнение «Конкурс лентяев». Диагностика физических качеств.
27		1	Занятие № 63. Задачи: Совершенствовать упражнения на тренажерах. Развивать гибкость, выносливость, силу. Развивать в игре воображение. Учить выполнять прыжки на батуте с подтягиванием коленей к груди.	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах. «Гимнастика для глаз». Точечный массаж «Волшебные точки». «Массаж головы». «Массаж лица». «Массаж ног». «Массаж ушных раковин». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Насос». Силовые упражнения «Отжимания». Акробатические прыжки на батуте. Упражнение на подражание тяжелоатлет с гимнастической палкой. Игра пальчиковая «Перелетные птицы». Игра малой подвижности «Дотронься до...». Релаксационное упражнение «Конкурс лентяев». Диагностика физических качеств.
29		1	Занятие № 64	Итоговое открытое занятие для родителей.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Содержание программы включает в себя следующие направления:

Ходьба

5 – 6 лет

- Ходьба с имитацией походки животных (медведь, лошадка, верблюд, журавль, гусь и др.) и людей в зависимости от их внутреннего состояния (печаль – радость, бодрость – усталость и т.д.), возраста (старичок, юноша, ребенок).
- Произвольная ходьба под легкую и грациозную музыку.
- Игровые упражнения: «Великан», «Сбор цветов», «Михайло Потапыч», «Ходящий стол».
- Ходьба с изменением положения рук – с мячом и скакалкой, мешочком (и без них); игровые упражнения «Самолет», «Толкаем груз», «Троллейбус», «Грузовик».
- Ходьба по усложненным лабиринтам (соревнование на время). Игровые упр. «Прогулка по льдинкам», «Катание на коньках».
- Ходьба и бег в режиме чередования напряжения и расслабления мышц («Шалтай – болтай»).
- Имитация ходьбы и походки движениями рук по вертикальной (из положения стоя) и горизонтальной поверхности (передвигаясь на четвереньках).

6 -7 лет

- Ходьба с имитацией движения неодушевленных предметов (паровоз, башенный кран, ножницы).
- Игровые упражнения «Живая линейка» (приставные шаги разной длины вправо и влево); «Рисуем многоугольники» (изображением контуров фигур – многоугольников приставными шагами вперед-назад, вправо-влево); «Богатыри выходят из моря» (ходьба – и.п. в приседе с постепенным принятием нормального положения тела); «Фехтовальщики» (ходьба с выпадами).
- Ходьба по скамейке с преодолением препятствий (перешагивание, перепрыгивание натянутой веревки, куба высотой 20см.); по горизонтальному и наклонному бревну (высота 40см., ширина стесанной поверхности 15 – 20см.) прямо, боком, с разным положением рук; ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, то же в парном варианте (игровое упражнение «Тяни- толкай»).

Бег

5 - 6 лет

- Бег под легкую и грациозную музыку в разных направлениях, разными способами (на носках, с поднятыми коленями, широкими и мелкими шагами, с поднятыми руками и выпрямленной спиной, с прыжками) и с меняющимся темпом; концентрация внимания на ощущениях возникающих при этом, выработка умения «слушать ноги».
- Воспроизведение различных способов отталкивания от поверхности при беге (носками, пятками и т.д.). Отталкивание от разных поверхностей (пол, мягкий мат, батут, неглубокий песок).
- Бег по усложненным лабиринтам.
- Бег с преодолением препятствий в виде предметов путем их обегания и перепрыгивания, пролезания между ними.

6 – 7 лет

- Стремительный бег под легкую и энергичную музыку в разных направлениях, разными способами (на носках, с поднятыми коленями, приставным шагом боком, с махами и вращением рук, с прыжками) и с меняющимся темпом; концентрация внимания на ощущениях возникающих при этом в ногах.
- Бег спиной вперед в индивидуальном и в парном варианте с сохранением направления и равновесия.
- Бег по самостоятельно составленным из кубиков лабиринтам.
-

Прыжки

5 – 6 лет

- Прыжки с принятием игровой роли (лягушки, тигры и т.д.).
- Прыжки на двух ногах на месте: ноги вместе – ноги врозь; с продвижением вперед.
- Прыжки с поворотом на месте кругом (ноги вместе – ноги врозь).
- Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
- Прыжки с места через проведенную на полу линию (расстояние до линии не менее 80см.).
- Прыжки на батуте.

6 – 7 лет

- Прыжки на двух ногах на месте, смещая ноги влево-вправо; с продвижением вперед: по наклонной доске, с поворотом кругом, поочередно на одной и на другой ноге, по контурам геометрических фигур (прямая, кривая, круг), из полуприседа и приседа.
- Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой (согнутой) ноги мешочек с песком.

Ползание, лазание

5 – 6 лет

- Изображение реки, текущей под мостом (проползание под предметами), огибающей деревья и дома (проползание между предметами).
- Имитация движений ползающих животных (змеи, жуки и др.) с переползанием друг через друга. (Выполняя эти задания, дети должны проползать 13 – 15м.)
- Ползание по гимнастической скамейке.
- Игровые упражнения «Любопытный котенок», «Кошка ловит мышей», «Паровоз», «Гусеница – землемер».
- Лазание по гимнастической стенке с вхождением в образ обезьянки, акробата, альпиниста; концентрация внимания на ощущениях, возникающих при этом.
- Игровые упражнения на канате «Маятник», «Компас».

6 – 7 лет

- Лазание по веревочной лестнице и канату с вхождением в образ обезьянки, акробата и т.д.

Равновесие

5 – 6 лет

- Стойка с открытыми глазами на одной ноге с вхождением в образ (стойкий оловянный солдатик, гриб, кран, ласточка), другая нога согнута в колене, поднята вперед, отведена назад, в сторону.
- Стойка с закрытыми глазами: «Египетский шаг» - носок одной ноги касается пятки другой (10 – 15 сек.)
- Ходьба по плоским дощечкам, разложенным вдоль скамейки.
- Игровые упражнения «Верблюд на мосту», «Сбор грибов», «Козлик на мосту». Групповые упр. «Клавиши».
- Попытка кратковременного удерживания мяча на голове в положении стоя и при ходьбе.
- Ходьба и медленный бег с мешочком, книгой на голове – по полу, доске, скамейке.
- Ходьба с закрытыми глазами (10 – 15 шагов).

6 – 7 лет

- Дети данной группы выполняют все упражнения, которые предназначены для освоения в предшествующих группах. Кроме этого детям предлагаются новые упражнения («Ласточка», «Подъемный кран

Упражнения и задания на принятие и сохранение позы

5 – 6 лет

- Игровые задания: «Внимание, снимаю!» (вариант игры «Замри»); «Стоп-кадр» - имитация фотографических изображений: «Лошадки перед прыжком», «Орел в полете»; имитация игрушек и скульптур. Задание «Скульптор и глина» - один ребенок создает «скульптуру» из первоначально аморфной «глины», которую изображает другой ребенок; данное упр. Носит развивающий многофункциональный характер, включая в себя черты двигательной–игровой, продуктивной, театральной деятельности, а также эмоционально-энергетический контакт участников; имитация и самостоятельное придумывание поз перевертышей («Собака на заборе», «Кошка в мышиной норке»).
- Воспроизведение, придумывание и распознавание выразительных поз: напряженная поза (ожидание, испуг, сосредоточенность, готовность к действию); расслабленная поза (усталость, удовлетворение, получение удовольствия).

6 – 7 лет

- Игровые задания: «Сад скульптур», «Театр поз».

Упражнения и задания на развитие мелких мышц руки

5 – 6 лет

- Игровые упражнения: «Прикосновение» - движения кистями рук по воображаемому препятствиями; «Встреча друзей»-поочередное прикосновение пальцев одной руки к пальцам другой; «Угадай что нарисовано» - рисование пальцами на спине товарища.
- Физкультминутки для развития пальцевой моторики: «Дружба», «В гостях», «Домик», «Прогулка», «Засолка капусты», «Замок». Отдельные игровые упражнения для пальцев с показом движений и форм живых и не живых объектов, со стихотворным сопровождением: «Филин», «Петушок», «Курочка», «Осы», «Жук». Игровое упражнение «Лепим добрую и нежную руку».

6 – 7 лет

- Комплекс игровых упражнений «Теневой театр».
- Игровое упражнение с музыкальным сопровождением «Клавиши и струны». Физкультминутки для развития пальцевой моторики.
- Отдельные игровые упражнения для пальцев с изображением движений и форм живых и не живых объектов, самостоятельное придумывание детьми вариантов такого изображения.

Силовые упражнения

5 – 6 лет

- Отжимы 5-10 раз (руки в упоре на скамейке).
- Игровое упражнение «Тележка»: ходьба на руках в паре.
- Перекатывание вперед-назад 5-10 раз, и.п.- сидя.
- Ползание на животе, спине, ягодицах с помощью рук (расстояние 5м.)

6 – 7 лет

- Отжимы 10 – 20 раз (руки в упоре на полу).
- Ходьба на руках с подтягиванием туловища и ног (расстояние 8 – 10 м.).
- Парное упражнение: первый ребенок в положение руки за головой, лежа на спине, пытается поднять ноги; второй ребенок сидит на ногах первого.

Художественная гимнастика

5 – 6 лет

- Пружинные движения руками, ногами, туловищем.
- Волнообразные движения плечами и руками.

- Прыжки, выработка равновесия, повороты в рамках двигательных импровизаций.

6 – 7 лет

- Пружинистые движения тела в сочетании с танцевальными движениями.
- Плавные и волнообразные движения в процессе ходьбы, бега, выполнения танцевальных шагов, в рамках двигательной импровизации. (при этом могут использоваться обруч, мяч, скакалка, лента.).

Акробатические упражнения

5 – 6 лет

- «Ракета»: прыжки с колен на всю ступню.
- «Рыбка»: перекаты.
- «Ласточка с колена»: одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз сохраняя равновесие.
- «Мостик», «Березка » и т.д.

6 – 7 лет

- Группировки, перекаты, кувырки, равновесия, полушпагаты.
- Акробатические стойки.

Закаливание

5 – 6 лет

- Ходьба и бег в трусиках – 20 минут.
- Поглаживающий массаж.
- Игровые упражнения «Заряжаем водичку», «Левушка».

6 – 7 лет

- Растирание рук и ног охлажденной водой, а затем – сухой тканевой салфеткой.
- Игровой аутотренинг «Я – здоров».
- Самомассаж БАТК, связанных с активизацией защитных функций организма.

Дыхательные и звуковые упражнения

5 – 6 лет

- Вдохи – выдохи через правую и левую ноздрю (продолжительность 4-6 сек.) по очереди, закрывая одну большим, а другую указательным пальцем.
- Брюшно – носовое дыхание (резкий вдох через нос с одновременным втягиванием брюшных мышц, расположенных ниже пупка; выдох при обычном положении брюшного пресса).
- Спокойный вдох и выдох; на выдохе постукивание по крыльям носа с одновременным произнесением слогов «ба-бо-бу».

- Игровые упражнения «Зернышко», «Упрямый ослик», «Плаксы».

6 – 7 лет

- Игровые упражнения «Лошадка», «Ворона», «Зевота», «Смех», «Покорители космоса», «Затаивание», «Поплыли – полетели». Дыхание «шмелем».

Упражнения для формирования и коррекции осанки

5 – 6 лет

- Ходьба и бег по скамейке с мешочком на голове в разных направлениях, с изменением положения рук.
- Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с поддержкой.
- Напряжение и расслабление мышц спины через вхождение образы (медведь, слон, бабочка, зайчик).
- Игровые упражнения «Гордая походка», «Балерина», «Птица перед взлетом».

6 – 7 лет

- Выполнение движений руками, туловищем, ногами, и.п. – плотно прижавшись к стене.
- Повороты в стороны и.п. – сидя на стуле с фиксированным положением рук и ног.
- Подъем (и.п. сидя на стуле) и возвращение в и.п. без помощи рук, удерживая мешочек с песком на голове.
- Ходьба спиной вперед по начерченной на полу линии.
- Игровое упражнение «Кто там?».

Упражнения для профилактики плоскостопия

5 -6 лет

- Ходьба и бег на носках, пятках, перекатом с пятки на носок.
- Ходьба босиком по песку, мелкой гальке с изменением положения стопы; боковым шагом по палочке, жердочке, обручу.
- Ходьба и прыжки с мячом, зажатым между ступнями.
- Игровые упражнения «Малышка» (массаж стопы), «Танец на канате».
- Подбрасывание воображаемого мяча стопами, лежа на спине; подбрасывание и собирание пальцами ног мелких предметов (палочек, камешков, шишек и т.д.).
- Игровое упражнение «Если бы ноги стали руками».
- Перешагивание через гимнастические палки, набивные мячи.

6 – 7 лет

- Ходьба по шнуру «по-медвежьи».
- Двигательные импровизации, включающие в себя выполнение упражнения для профилактики плоскостопия.

Психогимнастика и массаж

5 – 6 лет

- Игровые упражнения «Холодно – жарко», «Руки любви», «Лепим красивое окно», «Потягивание», «Массаж грудной области», «Лебединая шея».
- Релаксация мышц рук и ног (игровые упражнения по методике мышечной релаксации Д.Джекобсона): «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем».
- Игровые упражнения для нормализации функционирования отдельных внутренних органов, воздействие на биологически активные точки и зоны кожи. «Скульптор замешивает глину» - массаж живота (нормализация работы кишечника). «Буратино» - укрепление шейного отдела позвоночных дисков, активизация шлаковыводящих процессов в организме. «Велосипед» - улучшение кровообращения в ногах, нормализация работы кишечника. «Массаж рук» - нормализация работы сердца, легких, печени, кишечника.
- Воздействие на БАТК, расположенные в разных областях тела: «Заводим машину» (БАТК в середине груди); «Чебурашка» (БАТК ушных раковин); «Массаж головы» (БАТК головы).

6 – 7 лет

- Вхождение в контрастные образы (Буратино – Карабас – Барабас). Имитация перехода от одних внутренних состояний (настроений) к другим – противоположным.
- Игровые упражнения по методике мышечной релаксации Д.Джекобсона: релаксация мышц рук, ног, корпуса, мышц губ, нижней челюсти.
- Игровые упражнения для нормализации функционирования отдельных внутренних органов, воздействие на биологически активные точки и зоны кожи.

Работа на тренажёрах

Длительность работы на тренажёре – от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 — 40 секунд.

Велотренажер

Возраст ребенка **3-8 лет.**

Максимальный вес ребенка – **50 кг**

Показывает информацию: **время, скорость дистанцию.**

Цели и задачи:

- Улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Профилактика и коррекция осанки, укрепление мышц спины и брюшного пресса.
- Развитие координации движений, гибкости и подвижности суставов.
- Способствует развитию выносливости.



Батут

Возраст ребенка **4-8 лет.**

Максимальный вес ребенка – **50 кг**

Цели и задачи:

- Улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Профилактика и коррекция осанки, укрепление мышц спины и брюшного пресса.
- Развитие координации движений, гибкости и подвижности суставов.



Виды упражнений:

«Зайка – попрыгайка» Произвольные прыжки на батуте с поддержкой и без поддержки (4 – 5 лет).

Прыжки на батуте с активным взмахом рук вперед – вверх (4 – 5 лет).

«С пенёчка на пенёк» Прыжки с батута на батут с активным взмахом рук и спрыгивание с последнего батута на пол (4 – 5 лет).

«Кенгуру». Прыжки на батуте с активным взмахом руками вперед – вверх и подтягивание коленей к груди (5 – 6 лет).

«Зайки». Прыжки на батуте в приседе и д.р. (5 – 6 лет).

«Ракета». Прыжки из и.п. сидя на двух коленях, ягодицами на пятках. С помощью взмаха руками (вперед – вверх) прыгнуть вверх и приземлится на ступни согнутых ног, т.е. перейти в присед. Затем из приседа подпрыгнуть и перейти на сед на двух коленях. Постепенно выполнять данные прыжки слитно, несколько раз подряд (6 – 7 лет).

«Вертушки». Прыжки стоя и в приседе с кружением и поворотами в разные стороны и кругом (6 – 7 лет).

«Пляска». Прыжки и подскоки с различными дополнительными движениями рук, головы, и тела (6 – 7 лет).

Детский степпер (бегущий по волнам)

Возраст ребенка **4-8 лет**.

Максимальный вес ребенка – **50 кг**

Цели и задачи:

- Укрепления мышцы ног, развития чувства равновесия.
- Укрепление мышц спины и ног.
- Развитие координации движений, гибкости и подвижности суставов.



Виды упражнений:

Ребенок встает ступнями на платформы, руки фиксируются на держателях.

1 вариант. Начинает раскачивать правую ногу вперед-назад, останавливается, затем левую ногу.

2 вариант. Раскачивает обе ноги: левая нога вперед, правая — назад.

Скамья под штангу детская



Возраст ребенка **4-8 лет**.

Максимальный вес ребенка – **50 кг**

Цели и задачи:

- Укрепление мышц груди, ног и рук.
- Развитие чувства равновесия.
- Развитие координации движений, гибкости и подвижности суставов.



Виды упражнений:

1 вариант. Ребенок ложится на спину, ставит ступни на подставку для ног. Берет штангу прямым хватом на расстоянии чуть шире плеч, опустив локти, и поднимает ее над собой, выпрямляя руки.

Отягощение: начиная с маленького груза с каждой стороны и заканчивая всеми тремя.

2 вариант (для детей 5-8 лет). Ребенок ложится на скамью на живот, ступни под упором тренажера.

Поднимать ноги с отягощением: начиная с маленького груза и заканчивая двумя.

Упражнения для разных групп мышц

ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ	Игровые упражнения	Цель
	«Тяжелоатлет» (хождение с воображаемой гигантской тяжестью на плечах (в виде скакалки, гантели), ее подъем на высоту вытянутых рук и опускание на плечи).	Укрепление мышц рук, плечевого пояса и спины.
	«Объятия» (с отведением рук за спину).	Укрепление мышц рук и плечевого пояса, создание положительного эмоционального настроения, развитие выразительности движения.
	«Гребля» (имитация движений весел руками – сидя на полу по – турецки).	Укрепление мышц спины, плечевого пояса, рук.
	«Любопытный котенок» (и.п. – сидя на коленях, затем на пятках; низкий наклон с опорой руками об пол, перебирание руками и повороты шеи в разные стороны).	Укрепление мышц спины, шеи, рук.
	«Любопытный ребенок» (и.п. – лежа на животе; повороты головы в разные стороны).	Укрепление мышц шеи, предплечья, спины.
	«Дискобол» (имитация движений дискобола).	Укрепление мышц спины, плечевого пояса, рук, развитие умения сохранять равновесие.
	«Ветряная мельница» (ноги расставлены, одна рука на поясе, другая поднятая вверх, описывает круги с постепенным ускорением, касаясь уха и ноги; усложненный вариант: круги описывают обе руки одновременно).	Укрепление мышц спины, предплечья, рук, формирование умения следить за осанкой.
	«С чашей воды на руках» (переход из и.п. сидя на пятках с поднятыми руками – в стойку на коленях).	- » -
	«Косарь» (имитация движений при косьбе).	Укрепление мышц плечевого пояса и спины.
	«Летящая птица» (и.п. – лежа на животе, руки разведены в стороны, бедра и ноги прижаты к полу, подъем и опускание головы и грудной клетки).	Укрепление мышц спины, живота и ног.
	«Поднимите вдвоем» (парное упр.: подъем и опускание гантели или палочки, и.п. – лежа на животе.)	- » -
	«Испуганные лошади» (парное упр.: и.п. – спинами друг к другу, руки отведены назад; перетягивание палки или гантели).	Укрепление мышц спины, плечевого пояса и рук.
	«Лошадки на карусели» (и.п. – лежа на животе, ноги согнуты в коленях, руки держаться за щиколотки; перекачивание тела вперед-назад).	Укрепление мышц спины, плечевого пояса, рук, ног, живота.
	«Гребцы» (парное упр.: имитация движений гребцов; и.п. – сидя на полу, крепко взявшись за руки; ступни ног одного ребенка упираются в ступни ног другого).	Укрепление мышц спины, плечевого пояса и рук.
	«Открытый перочинный ножик» (и.п. – выпрямив ноги и туловища, вытянув руки вдоль тела; наклоны туловища с поочередным	Укрепление мышц спины, бедер, живота, ягодичных мышц.

	поднятием ног).	
	«Пережат и подскок» (и.п. – лежж на спине, колени согнуты, руки обхватывают колени; перекачивание тела назад, а затем вперед с последующим подскоком на ноги).	Укрепление мышц спины и ног, ягодичных мышц.
	«Пальцы ног ходят в гости» (парное упр.: и.п. – лежж на спине (голова к голове, ноги врозь, взявшись за руки; подъем ног вверх за голову с последующим соприкосновением плечев)).	Укрепление мышц спины, живота, пальцев ног.

Упражнения для разных групп мышц

ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ	Упражнения (группы упражнений)	Цель
	Игровое упр. «Боксер» (имитация движения боксера)	Укрепление мышц плечевого пояса.
	Игровое упр. «Индец в дозоре» (и.п. – лежж на животе повороты головы направо и на лево, ладонь приставлена козырьком к глазам).	Укрепление мышц шеи, плечевого пояса.
	Игровое упражнение «Плотогон» (передвижение сидя на коврикe путем отталкивания руками от пола).	Укрепление мышц рук, плечевого пояса, спины, живота, бедер.
	Игровое упр. «Щенок» (передвижение на четвереньках с подтягиванием колен вперед).	Укрепление мышц рук, плечевого пояса, спины, живота, ног.
	Игровое упр. «Перетягивание палки» (парное упр.: - сидя по – турецки, прислонившись друг к другу спинами; перетягивание палки, которую держат вытянутыми вверх руками.)	Укрепление мышц рук, плечевого пояса и спины.
	«Арка» (парное игровое упр.: удерживать обруч одной рукой снизу, а другой над головой, наклонившись боком друг к другу).	Укрепление мышц рук, плечевого пояса, спины, ног.
	Игровое упр. «Веселый жеребенок» (и.п. сидя на корточках, опершись руками об пол, подкидывание ног назад – вверх с последующим приземлением на ступни).	- » -
	«Ноги за голову» (занесение прямых ног назад через голову с упором пальцев ног в пол).	Укрепление мышц ног, живота и спины.

Оздоровительно-профилактические занятия с использованием тренажеров строятся аналогично занятиям классического типа, т.е. состоят из трёх частей.

Вводная часть

Проводится в спортивном зале, продолжительность – 3 – 4 минуты. Включает разновидности ходьбы и бега. Затем дети выполняют комплекс общеукрепляющих упражнений: специальные упражнения на укрепление мышц стопы и голени, формирование свода стопы; упражнения для профилактики нарушений осанки.

Основная часть

Занятия на тренажерах. Работа на тренажерах строится по методу круговой тренировки. Каждое занятие включает работу с простыми и сложными тренажерами. Упражнение на одном тренажере выполняется не более 1 минуты, включая отдых.

Дыхательная гимнастика. После работы на тренажёрах дети выполняют дыхательную гимнастику по А.Н. Стрельниковой.

Игровой самомассаж: для кистей и пальцев рук; для ступней и пальцев ног; для ключиц; массаж головы; массаж лица.

Оздоровительная гимнастика для глаз; закаливающие упражнения на ушных раковинах; оздоровительные упражнения для горла.

Заключительная часть

Игры малой подвижности: «Времена года, месяцы и дни недели», «Птицелов», «Совушка» и т.д. комплекс упражнений на релаксацию (психогимнастика) по А.М. Чистяковой: «Ручеек», «Сон на берегу моря», «Волшебный сон». Упражнение на расслабление рук, ног и корпуса и т.д.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации Программы необходимо:

- ✓ «Велотренажёр».
- ✓ Детский тренажёр «Бегущий по волнам».
- ✓ Детская скамья с штангой.
- ✓ Батут.
- ✓ Скакалки.
- ✓ Обручи.
- ✓ Гимнастические палки.
- ✓ Мешочки с песком.
- ✓ Массажные мячи.
- ✓ Магнитофон.
- ✓ Массажные дорожки.
- ✓ Коврики для детей 60*80.
- ✓ Мат.
- ✓ Карточки – схемы заданий на занятие.

5. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Критериями оценки эффективности программы является:

- Снижение заболеваемости.
- Повышение уровня физического развития.
- Повышение уровня физической подготовленности.
- Приобретение навыков самомассажа.

№ п/п	Ф.И.О. воспитанника	Заболеваемость		Уровень физического развития						Уровень физической подготовленности										Навыки самомассажа	
		Н.г	Н.г	Рост		Вес		Окружности грудной клетки		Ходьба		Бег		Прыжки		Ползание		Равновесие		Н.г	К.г
1				Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г		

Критерии оценки результативности Программы:

4 (высокий уровень) - при выполнении теста ребенок самостоятельно без вмешательства взрослого действует в правильной последовательности.

3 (выше среднего уровень) – ребенок выполняет тест с косвенной помощью взрослого, допускается одна ошибка, существенно не влияющая на конечный результат.

2 (средний уровень) – тест выполнен с большим трудом, имеются значительные ошибки. С прямыми указаниями взрослого.

1 (низкий уровень) - тест практически не выполнен, однако ребенок делает попытки.

Критерии оценки заболеваемости:

4 (высокий уровень) - никогда не болеет.

3 (выше среднего уровень)- редко болеет.

2 (средний уровень) – часто болеет.

1(низкий уровень) – очень часто болеет.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. М.: ТЦ Сфера 2014.
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1993.
3. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М.: ТЦ Сфера 2008.
4. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду М., 1999.
5. Кириллова Ю.А. Комплексы упражнений и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп с 3 до 7 лет. СПб.: «Детство-Пресс» 2008.
6. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления. М.: ЛИНКА-ПРЕСС 2000.
7. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. 2007.
8. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве. М.: Просвещение 2005.

9. Трясорукова Т.П. Игры для дома и детского сада. М.: Феникс 2014.
10. Харитонов Н. Лечебная физкультура. // Дошкольное воспитание. 2005, № 11.
11. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. М.: ЛИНКА-ПРЕСС 2001.
12. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет. М., 2003.