

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа п. Угловка» (ДГШ)

«Рассмотрено» на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2023 года



Утверждаю
Директор школы
Н.А. Петрова
Приказ № 61-0
«30» августа 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
«Занятия на тренажёрах»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень образования: базовый
Возраст воспитанников: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год
Общее количество часов: 30 академических часов

Автор-составитель: Пинжина Елена Владимировна,
инструктор по физической культуре

п. Угловка
2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа (далее ДОП) «Занятия на тренажёрах» разработана и адаптирована с учётом основных принципов, требований к организации и содержанию к учебной деятельности в ДОУ, возрастных особенностях воспитанников, в том числе воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

Программа разработана в соответствии:

- с Федеральным законом от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - с письмом МО НО «О направлении методических рекомендаций /Методические рекомендации по разработке ОП ОО ДО» от 30 мая 2014 № 316-01-100-1674/14;
 - с письмом Минобрнауки России «О направлении информации» / Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» от 18 ноября 2015 № 09-3242;
 - с письмом Министерства культуры Российской Федерации «О направлении рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеобразовательных программ в области искусств» от 21 ноября 2013 № 191-01-39/06-ГИ;
 - с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями в ред. от 05.09.2019 № 470, в ред. от 30.09.2020 № 533;
 - с Правилами оказания платных образовательных услуг, утверждёнными постановлением Правительства Российской Федерации от 15 сентября 2020 № 1441;
- и руководствуясь:

- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 1.2.3685-21, утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года № 2;
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020 года № 28;
- Устав муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя школа п. Угловка» утверждён постановлением Администрации Окуловского муниципального района от 27.08.2015 № 1430. Изменения в Устав муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя школа п. Угловка» утверждён постановлением Администрации Окуловского муниципального района Новгородской области № 1437 от «07» ноября 2018 года (далее Устав);
- локальными нормативными актами, регламентирующими образовательную деятельность Учреждения.

Актуальность ДОП «Занятия на тренажёрах» характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растёт спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта. Дети начинают заниматься фитнесом уже в дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребёнок, который умеет двигаться, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников. ДОП «Занятия на тренажёрах» разработана на основе методики Н.Ч. Железняк «Занятия на тренажёрах в детском саду». Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ состоит в том, чтобы для каждого ребёнка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности. Оптимальный двигательный режим – основа для нормального роста и гармоничного развития ребёнка. Главной целью физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижении оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без

постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Использование занятий на тренажёрах позволяет тренировать как сердечнососудистую, так и дыхательную систему детского организма. А развитие общей выносливости и физических качеств, обучение двигательным умениям и навыкам будут способствовать укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста в целом.

Содержание занятий на тренажёрах позволяет решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, направленные на совершенствование двигательного опыта детей, формировании у них потребности в занятиях физическими упражнениями.

Весь период обучения дошкольников работе на тренажерах можно разделить на три этапа. На первом этапе обучения проводится ознакомление с тренажёрами, а также первоначальное разучивание упражнения с ними. Это необходимо для того, чтобы создать у воспитанников правильное представление о движении в целом и на тренажёре в частности. С этой целью следует использовать показ, объяснение и практическое апробирование тренажёра самими детьми. Таким образом, у детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения, и мышечными ощущениями.

На втором этапе упражнение на тренажёре разучивается углубленно. Инструктор уделяет внимание технике выполнения упражнения.

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

Занятия на тренажёрах строятся по методу круговой тренировки. Первая часть вводная (разминка), которая длится 5 минут, затем воспитанники идут на тренажёры. Каждое занятие включает работу с простыми и сложными тренажёрами.

Упражнения на каждом тренажёре выполняется в течение 1-2 минут.

После работы на каждом тренажёре организуются упражнения на расслабление, восстановление дыхания и воспитанники переходят к работе на другой тренажёр. На каждом занятии используются как знакомые детям, так и новые движения.

Инструктор по физической культуре определяет индивидуальную нагрузку, следит за выполнением правил безопасного использования тренажёров. Третья часть занятия - проводятся упражнения на релаксацию.

ДОП «Занятия на тренажёрах» предоставляет возможности обучения основным видам движений, даёт возможность разнообразить двигательный опыт, с помощью игровых технологий, познакомить со специфическими видами спорта. ДОП «Занятия на тренажёрах» поможет воспитанникам творчески развиваться и проявить себя импровизации в виде психогимнастики, игр с использованием тренажёров. Программа направлена на формирование и развитие у воспитанников таких физических данных, как подвижность, выносливость, сила, ловкость. Развивается также и познавательный интерес. С непосредственным участием родителей воспитанники будут применять полученные умения и навыки на спортивных праздниках, презентациях. Всё это, несомненно, содействует усилению оздоровительного и воспитательного эффекта, проводимого в комплексе семьи и образовательного учреждения.

Новизна ДОП «Занятия на тренажёрах» заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, физические упражнения, современные оздоровительные технологии, новые формы физического воспитания.

Отличительными особенностями является - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса.

Педагогическая целесообразность ДОП «Занятия на тренажёрах» заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм. Совместно с родителями и медицинским работником детского сада обусловлено исследование состояния здоровья каждого воспитанника. Выявилось, что у многих детей имеются отклонения в состоянии здоровья. Здоровье воспитанников – достаточно актуальная тема. Все понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, закалять свой организм, делать зарядку, но как трудно уже маленьким детям пересилить себя, оторваться от компьютеров и других статичных занятий, ограничивающих движения.

Адресат: ДОП «Занятия на тренажерах» рекомендуется для занятий с воспитанниками 5 - 7 лет, в том числе с воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья. Количество обучающихся не более 20 человек. Воспитанник может включаться в программу в любое время по результатам диагностики.

Цель ДОП «Занятия на тренажёрах» – развитие психически и физически здоровой личности, формирование и раскрытие творческой индивидуальности ребёнка, укрепление его здоровья.

Задачи:

Образовательные:

- обучить детей физическим упражнениям на спортивных тренажёрах;
- формировать культуру движения;
- формировать умение ориентироваться в пространстве;
- формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

Воспитательные:

- развивать у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности;
- формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе;
- формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми;
- создавать атмосферу радости детского творчества в сотрудничестве.

Развивающие:

- развивать двигательные способности детей;
- развивать навыки здорового образа жизни;
- развивать воображение, фантазию.

Оздоровительные:

- укрепление психического и физического здоровья детей.

Объём и срок освоения

Срок освоения программы – 1 год. В год проводится 30 занятий. Занятие проводится 1 раз в неделю, продолжительностью не более 30 минут (1 академический час). Уровень программы – базовый.

Формы обучения

Традиционная (занятия по подгруппам)

Режим занятий

Занятие проводится 1 раз в неделю, продолжительностью не более 30 минут (1 академический час) по утвержденному расписанию. Количество академических часов в год – 30.

Взаимодействие с родителями (законными представителями) и специалистами

Работа ДОП «Занятия на тренажёрах» проходит более эффективно и результативно при участии специалистов ОУ. Педагоги - принимают активное участие в подготовке открытых мероприятий.

Беседы с родителями, их участие в работе кружка помогают и дома закреплять знания и навыки, полученные воспитанниками на занятиях и, тем самым, достичь желаемых нами результатов.

Планируемые результаты

Во время проведения круговой тренировки у воспитанников развивается моторная память, творческое мышление, умение ориентироваться в пространстве, быстрота реакции, ловкость и самостоятельность в выполнении движений.

В результате проведения занятий на тренажёрах у дошкольников может наблюдаться улучшение не только общей физической подготовленности, но и укрепление здоровья в целом, удовлетворение биологической потребности детей в движениях, а также повышение эмоционального тонуса, активация их познавательной деятельности. А привлекательность самих тренажёров и занятия с ними являются действенным стимулом в формировании у детей интереса к занятиям физкультурой.

Занятия проводятся во второй половине дня и соответствуют возрастным особенностям данного возраста.

Учебный план ДОП «Занятия на тренажёрах»

Месяц	Кол-во занятий в месяц	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Октябрь	4	30 мин	5 мин	25 мин	Первичная тестовая диагностика на физическую подготовленность воспитанников
Ноябрь	4	30 мин	5 мин	25 мин	
Декабрь	4	30 мин	5 мин	25 мин	
Январь	2	30 мин	5 мин	25 мин	Промежуточная тестовая диагностика на физическую подготовленность воспитанников
Февраль	4	30 мин	5 мин	25 мин	
Март	4	30 мин	5 мин	25 мин	
Апрель	4	30 мин	5 мин	25 мин	
Май	2	30 мин	5 мин	25 мин	
					Итоговая тестовая диагностика на физическую подготовленность воспитанников

Учебный план ДОП «Занятия на тренажёрах»

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		I часть	II часть	III часть
Октябрь	1	Вводный инструктаж	Первичная тестовая диагностика на физическую подготовленность воспитанников	
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди свой цвет»	Игра малой подвижности «Затейники»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик»	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Эстафета с обручами.	Медленный бег. Ходьба. Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем»	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хрюкай, свинка, хрюкай»	Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		I часть	II часть	III часть
Ноябрь	2	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился».	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Вороны и гнёзда».	Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки.
		Игра малой подвижности. Игра «Совушка». Дыхательное упражнение на восстановление дыхания.	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «У медведя во бору».	Ходьба по залу. Упражнения в расслаблении мышц на фитболе.
		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд: мелкие (зайчики) и длинные (кенгуру)	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Зайцы и медведь».	Ходьба по залу. Упражнения на расслабление.

		Дыхательное упражнение.		
		Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Карусель». Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей».	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточками».	Ходьба по залу. Лёгкий бег.

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		Ічасть	ІІчасть	ІІІчасть
Декабрь	3	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Дискоотека с фитболом».	Ходьба в рассыпную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик».	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Салки с мячом».	Ходьба обычная. Самомассаж ног.
		Игровое упражнение «Катушка». Дыхательное упражнение.	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	Игра-упражнение «Ходим в шляпах». Самомассаж ног.
		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд дыхательное упражнение.	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки.	Разновидности ходьбы и бега.

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		Ічасть	ІІчасть	ІІІчасть
Январь	4	Промежуточная тестовая диагностика на физическую подготовленность воспитанников		
		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге (правой, левой), продвигаясь вперёд. Дыхательные упражнения.	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Фитбол-задорная игра».	Ходьба по залу. Упражнение на расслабление.
		Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. Дыхательное упражнение в ходьбе по залу.	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	Ходьба по залу в рассыпную. Вис на гимнастической стенке. Ходьба.

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		Ічасть	ІІчасть	ІІІчасть
Февраль	5	Игровое задание «Пауки и мухи». Игра «Узнай по голосу».	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Волк во рву».	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Червячок».
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная	Упражнение на расслабление. Игровое упражнение «Нос-пол-

		упражнение «Пловцы».	игра «Найди себе пару».	потолок».
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	Ходьба в рассыпную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.
		Разновидности ходьбы и бега.	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Самолёты».	Ходьба обычная. Самомассаж ног.

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		I часть	II часть	III часть
Март	6	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательные упражнения.	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточками».	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Котята отправляются в путешествие».
		Ходьба, бег. Дыхательное упражнение «Пловец кролем». Распределение детей по тренажёрам.	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару».	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Дерево».
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился».	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы-весёлые ребята».	Игра малой подвижности «Воротца».
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть».	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра.	Игровое упражнение «Балерина».

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		I часть	II часть	III часть
Апрель	7	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастим большими». Распределение детей по тренажёрам.	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы-весёлые ребята».	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка».
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле».	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Перелёт птиц».	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Астры».
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Каша кипит».	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Водяной, водяной...».	Релаксация «Встреча с Дюймовочкой».
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное	Работа на тренажёрах по методу круговой	Упражнение на снятие напряжения

		упражнение «Роза распускается».	тренировки. Подвижная игра «Караси и щука».	и усталости.
--	--	---------------------------------	---	--------------

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		І часть	ІІ часть	ІІІ часть
Май	8	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Удочка».	Игровое упражнение «Два и три».
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хитрая лиса».	Игровое упражнение «Жучок на спине».
		Итоговая тестовая диагностика на физическую подготовленность воспитанников		

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Наименование	Продолжительность обучения по программе	Занятий в неделю	Занятий в месяц	Дни в неделю	Диагностический период
ДОП«Занятия на тренажерах»	Октябрь – май Всего: <u>30 часов</u>	1	4	По утвержденному расписанию	Первичная тестовая диагностика-октябрь, промежуточная – январь, итоговая - май

Материально-техническая база

1. Помещение для занятий	Спортивный зал
2. Музыкальное сопровождение	Музыкальный центр, цифровые носители
3. Спортивное оборудование и инвентарь для выполнения ОРУ и подвижных игр	Мячи, гимнастические палки, кегли, обручи, флажки, шведская стенка, массажные дорожки и коврики, мячи – фитболы, массажные мячи, гантели, степ-платформы, гантели, кистевые эспандеры, плечевые эспандеры,
4. Тренажёры	Батут, велотренажёр, беговая дорожка, гребной тренажер, балансир, мини-степпер, силовая скамья, мини-твистер, степ-платформы, скамья для прессы, силовая тяга, брусья опорные

Данные тренажёры отвечают основным педагогическим требованиям:

- имеют привлекательный вид, а значит, вызывают у воспитанников интерес, побуждают их к разнообразной двигательной активности;
- учитывают особенности образного восприятия дошкольников;
- позволяют создавать игровые ситуации с использованием разных сюжетов;
- доступны всем воспитанникам, независимо от их физической подготовленности (высокий, средний, низкий);
- моделируют такие движения как бег, прыжки, подлезания и др.;
- соответствуют ростовым характеристикам детей и их функциональным возможностям.

Конструкции тренажёров соответствуют условиям эксплуатации в закрытых помещениях, размещать их можно в соответствии с той методикой, которой придерживается педагог на физкультурных занятиях. Непременное условие – соблюдение мер, предупреждающих травматизм детей.

Занятия с тренажёрами должны оказывать тренирующее воздействие на организм. Известно, что тренирующий эффект может достигаться при среднем уровне частоты сердечных сокращений (ЧСС) 140 – 160 ударов в минуту у детей 5 – 7 лет. Верхняя граница изменения ЧСС находится в пределах 160 – 180 ударов в минуту. Как правило, нагрузки при этом должны

быть кратковременными (длительность непрерывной работы – 2-3 минуты).

Содержание работы с воспитанниками

Занятия на тренажёрах строятся по методу круговой тренировки. Первая часть вводная (разминка), которая длится 5 минут, затем воспитанники идут на тренажёры.

Каждое занятие включает работу с простыми и сложными тренажёрами. Упражнения на каждом тренажёре выполняется в течение 1-2 минут. После работы на каждом тренажёре организуются упражнения на расслабление, восстановление дыхания и дети переходят к работе на другой тренажёр. На каждом занятии используются как знакомые детям, так и новые движения.

Инструктор по физической культуре определяет индивидуальную нагрузку, следит за выполнением правил безопасного использования тренажёров. Третья часть занятия - проводятся упражнения на релаксацию.

ДОП «Занятия на тренажёрах» включает семь блоков по четыре занятия в каждом. От блока к блоку упражнения на тренажёрах усложняются; за счёт введения новых тренажёров и времени работы на них становятся более разнообразными виды движений.

Задачи для занятий любого блока

1-е занятие:

- познакомить с четырьмя новыми упражнениями комплекса;
- познакомить с техникой выполнения упражнений на тренажёрах методом круговой тренировки (упростить эту задачу могут карточки-схемы с графическим изображением того, как их нужно делать). (см. приложение № 3).

Кроме круговой тренировки, могут использоваться фронтальный и поточный методы, предполагающие выполнение одного движения или упражнения всеми детьми одновременно или нескольких движений поочередно.

2-е занятие:

- познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса;
- разучить упражнения на тренажёрах, с которыми работали на предыдущем занятии.

3-е занятие:

- закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений;
- упражнений на тренажёрах.

4-е занятие:

- совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений;
- упражнения на тренажёрах.

Формы аттестации

Выступления на мероприятиях, праздниках ДООУ с родителями. Участие в конкурсах и фестивалях на различных уровнях.

Оценочные материалы

Педагогический анализ знаний и умений воспитанников (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае. Приложение.

Методы и приёмы реализации программы

1. Наглядно-слуховой - представление учебного материала, разбор по форме;
2. Наглядно-зрительный – показ движений педагогом, показ иллюстраций, схем, помогающий составить более полное впечатление об упражнении;
3. Словесный – объяснение, беседа, диалог;
4. Практический – упражнения, использование различных приёмов для детального обучения того или иного движения;
5. Игровой.

Условия реализации программы

Материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение

Занятия проводятся в музыкальном зале. Для эффективного использования занятий имеются:

1. Помещение для занятий	Спортивный зал
2. Музыкальное сопровождение	Музыкальный центр, цифровые носители
3. Спортивное оборудование и инвентарь для выполнения ОРУ и	Мячи, гимнастические палки, кегли, обручи, флажки, шведская стенка, массажные дорожки и коврики, мячи – фитболы, массажные мячи, гантели, степ-платформы, гантели,

подвижных игр	кистевые эспандеры, плечевые эспандеры,
4.Тренажёры	Батут, велотренажёр, беговая дорожка, гребной тренажер, балансир, мини-степпер, силовая скамья, мини-твистер, степ-платформы, скамья для пресса, силовая тяга, брусья опорные

Информационное обеспечение на сайте Учреждения в сети «Интернет», индивидуальные беседы, консультирование, ознакомление с результатами диагностики.

Кадровое обеспечение: руководитель ДОП «Занятия на тренажерах» Пономарева М. А. воспитатель, высшей категории.

Список литературы

1. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажёрах в детском саду. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
 2. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. - М., «Просвещение», 1973.
 3. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика – Синтез, 2000.
 4. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. Пособие для воспитателя, М.Просвещение, 1986г.
-

УПРАЖНЕНИЯ НА СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ И УСТАЛОСТИ

1. И. п. - стоя. Напряженные вытянутые руки упираются в воображаемое стекло. Пальцы расставлены, давят на препятствие с усилием до ощущения мелкой дрожи от перенапряжения. Далее - резкое расслабление.

2. И. п. - сидя на стульчике. Ноги на носках, пальцы с силой вдавливаются в пол (или: подъем пяток с усилием, носки не отрываются от пола). Далее - резкое расслабление.

3. «Астры». Инструктор предлагает детям взяться за руки так, чтобы получился круг, а затем присесть на корточки. Далее он говорит: «Представьте, что вы - астры и растете на клумбе». После этого ребята выполняют упражнения под текстовое сопровождение:

Мы астры, астры, астры

На клумбе вырастаем.

(Дети медленно встают с корточек, затем поднимают руки.)

Нас любят не напрасно,

Когда мы расцветаем.

(Ходьба по кругу, взявшись за руки.)

Мы - красивые цветы,

Мы - веселые цветы.

(Махи руками вперед и назад, 2-3 раза.)

4. «Саранча». И. п. - лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты за головой.

1 - оттянуть пальцы ног, потянуть пальцы рук;

2 - и. п.

Выполнять 3-4 раза по 8 секунд. На вдохе вытянуть позвоночник, на выдохе расслабиться.

5. «Червячок». Сидя на пятках, руки лежат на коленях.

1 - развести колени в стороны, руки согнуть в локтях;

2 - локти положить на пол, голову наклонить;

3-4 - и. п.

Повторить 2-3 раза. Ладони рук параллельно, голову на пол не опускать.

6. «Черепашка». Сидя на пятках, руки опущены вдоль туловища.

1 - руки вытянуть вперед и положить на колени;

2 - голову опустить к коленям; 3-4 - и. п.

Повторить 2-3 раза. Туловище от пяток не отрывать. Спина круглая.

7. «Дерево». Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуть друг к другу. Тянуться всем телом вверх. Спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут. Через 10-15 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки. Это упражнение способствует росту ребенка.

8. «В кукольном театре».

Инструктор. Бом, бом, бом! Это волшебные часы. Когда они пробьют двенадцать раз, куклы оживут. Здесь светло, задуйте свечи и поставьте их на стол. Встаньте в круг подальше один от другого, чтобы не мешать друг другу. Покажите, как движутся стрелки на волшебных часах. Согните руки в локтях перед собой. Руки-стрелки движутся то в одну сторону, то в другую. Тик-так, тик-так, бом, бом! Слышите? Часы бьют! Давайте вместе сосчитаем до двенадцати. Первыми ожили куклы бибабо. Каждому на руку я надену веселого Петрушку (*воображаемого*). Поиграйте пальчиками, чтобы руки и голова у Петрушки задвигались. Какой веселый Петрушка!

А теперь вы сами стали куклами бибабо. Наклоните голову, поздоровайтесь так, как Петрушка. Представьте, как сгибается и разгибается ваш палец, когда на него надета голова куклы. Разведите руки в стороны. Руки прямые, напряженные. Хлопните в ладоши. Петрушка танцует! Поклонитесь зрителям, как это делает Петрушка: руки и голова повисли, расслабились.

9. «Встреча с Дюймовочкой».

Инструктор. Посмотрите направо: нет ли там кого? А теперь налево: сначала вверх - на ветки деревьев, потом вниз - на траву. Что-то зашуршало? Спрячьтесь, втяните шею. Давайте еще раз выглянем и посмотрим: кто же там? Никого! Выходите, не бойтесь - это ветер играет листвой. Ну и озорник! Расслабьте шейку, покатайте головку по плечикам. Шея - как ниточка: болтается, легкая-легкая. Устала напрягаться, выглядывать из-за куста.

А вот и подоконник, на котором в ореховой скорлупке спит Дюймовочка. Представьте, что вы стали такими же маленькими, как Дюймовочка, и спите в скорлупке грецкого ореха. Ложитесь на коврики. В скорлупке так тесно - подогните ноги, руки сложите, ладошки под щеку. Долго так не проспите: ноги и руки затекут. Потянитесь хорошо, еще раз и еще. Выпрямите затекшие ноги, руки, спину. Вставайте! Хватит спать! Скорлупка Дюймовочки и наши скорлупки закачались. Возьмитесь парами за руки, как будто вы колыбелька, и покачайтесь. Ноги расставлены. Колыбелька то тихо качается, то сильно. Она так сильно раскачалась, что даже закружилась на одном месте: то в одну сторону крутится, то в другую. На подоконник за Дюймовочкой прилетел майский жук. Ж-ж-ж. Он перевернулся на спину.

Лежит и шевелит лапками, не может перевернуться. Но вот жуку удалось перевернуться, он полетел. Легко, свободно летит жук, громко жужжит.

10. «Котята отправляются в путешествие». Инструктор. Сейчас я дотронусь до каждого, произнесу волшебное заклинание, и вы превратитесь в маленьких котят. Вижу, вы готовы к путешествию. Впереди забор, через него надо перепрыгнуть. Только так тихо, чтобы мама-кошка не услышала и не оставила нас дома. А за забором - ручей. Котята не любят воды. Давайте перейдем его по камешкам. Шагайте за мной. Будьте внимательны! Наступайте только на камешки. Всё, мы на другом берегу. Обрадовались котята, что перебрались через ручей. Расслабили усталые лапки, спинку. Как ниточки, висят лапки, спинка расслаблена, плечи опущены. Хорошо, приятно! Отдохнули? И снова в путь! А на пути большая гора. Что делать? Я вижу узкий проход. Втянули животики, вытянулись в струночку и боком протискиваемся в узкий проход. Я пойду первой, а вы за мной. Какие вы молодцы, котята! Все перешли на другую сторону горы! Что здесь нас ждет? Надо быть осторожными! Давайте встанем на четыре лапки и подкрадемся к кусту: лапки мягкие, спинки прогнулись. Смотрите по сторонам: что же там такое? Любопытные котята, все им интересно! Какой-то шорох! Кто в кустах? Прислушайтесь, замрите, вытяните шейки, наострите ушки. Тс-тс-тс! Вроде никого. Давайте еще раз послушаем. Ква-ква-ква! Да это же большая жаба! Испугались котята, спрятались под куст. Свернулись клубочком, нос в лапки спрятали, почти не дышат. Давайте посмотрим: ускакала жаба или нет? Уф, наконец-то она ускакала, можно расслабиться и спокойно осмотреться по сторонам.

Контроль реализации программы

Педагогический анализ знаний и умений воспитанников (**диагностика**) проводится 2 раза в год: вводный – в октябре, итоговый – в мае. В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности воспитанника, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

Тесты для определения скоростно-силовых качеств.

Прыжок в длину с места

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

Воспитанник встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Педагог измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, в протокол заносится лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если воспитанник после приземления упал или сделал шаг назад, то засчитывается попытка и фиксируется тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору. Несколько ярких игрушек на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребёнку допрыгнуть до самой дальней из них.

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

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

Воспитанник встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его из-за головы как можно дальше. При этом одна нога - впереди, другая - сзади. При броске мяча ступни ног для повышения активности и интереса воспитанников не должны отрываться от пола. Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

Тест для определения ловкости и координационных способностей

Челночный бег 3 раза по 10 м

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

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

Тест на координационные способности

Сохранение равновесия

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

Тест на гибкость

Наклон вперед из положения стоя

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

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

Диагностическая карта тестов на физическую подготовленность
(первичная / промежуточная / итоговая)

№	Список обучающихся	Прыжок в длину с места			Бросок набивного мяча			Челночный бег (3 раза по 10 м)			Сохранение равновесия			Наклон вперед из положения стоя		
		окт.	январ.	май	окт.	январ.	май	окт.	январ.	май	окт.	январ.	май	окт.	январ.	май
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																
Всего (%)																

Красный кружок – выше нормы; зеленый кружок – норма; синий кружок – ниже нормы.

Воздушная Прогулка (балансир)



Детский тренажёр «Воздушная Прогулка» предназначен для укрепления мышц ног, развития чувства равновесия. Движения происходят с помощью качания ногами, так как будто вы идёте. Это помогает и улучшает баланс и координацию воспитанника, также идеально подходит для детей с плохими моторными навыками.

Цели и задачи

Общее оздоровление организма.

Улучшение работы сердечнососудистой и дыхательной систем.

Укрепление мышц спины и ног.

Развитие координации движений, гибкости и подвижности суставов.

Формирование у детей стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом.

Виды упражнений

Ребёнок встаёт ступнями на платформы, руки фиксируются на держателях.

Варианты:

Начинает раскачивать правую ногу вперёд-назад, останавливается, затем левую ногу.

Раскачивает обе ноги: левая нога вперёд, правая - назад.

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

Методические указания

Занятие делится на три части.

В начале занятия проводится небольшая разминка, общей длительностью 5 минут: - ходьба в разном темпе, переходящая в бег, - непрерывный бег не более двух минут.

В основную часть включены упражнения на тренажёрах длительностью - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд. При наличии нескольких видов тренажёров (3 и более) дети после одной минуты упражнений на одном тренажёре по кругу переходят к другим.

В конце занятия с детьми проводят комплекс упражнений на расслабление, во время которого дети выполняют движения: расслабленное поднимание, разведение, выпрямление рук из разных положений, махи в медленном темпе, вращение кистями рук; наклоны туловища вперёд, в стороны; вращения, приседания и т.д.

Технические характеристики:

Подходит для детей в возрасте 3-8 лет

Вес тренажёра 9,3 кг

Размеры тренажёра 78 x 65 x 80 см

Максимальный вес пользователя 65 кг

Волшебная Дорожка (беговая дорожка)



Тренажёр для детей «Волшебная Дорожка». Движения и скорость ребёнок создает своими ногами, а на дисплее отображается время пробежки, расстояние и количество потраченной энергии. Тренажёр предназначен для детей для улучшения работы сердечнососудистой и дыхательной систем, на развитие координации движений, для укрепления разных мышц ног, развития выносливости. Чтобы начать занятие ребёнок встаёт на дорожку. Взрослый предлагает ему сначала пройти по следам, а затем пробежать. Тренажёр предназначен для детей для улучшения работы сердечнососудистой и дыхательной систем, на развитие координации движений, для укрепления разных мышц ног, развития выносливости. Чтобы начать занятие ребёнок встаёт на дорожку. Взрослый предлагает ему сначала пройти по следам, а затем пробежать. Рекомендуемая длительность - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд.

С одной стороны тренажёра расположено беговое полотно, с другой встроенный диск здоровья. Мягкие поручни удобны для захвата и надежно защищают ребенка от падения.

На небольшом мониторе отображаются данные:

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

Особенности тренажёра:

Тренажёр предназначен для детей от 4 до 8 лет для улучшения работы сердечнососудистой и дыхательной систем, на развитие координации движений, для укрепления разных мышц ног, развития выносливости.

Ребёнок встаёт на дорожку. Взрослый предлагает ему сначала пройти по следам, а затем пробежать.

Велотренажёр для детей



Детский велотренажёр «Малышка» - это тренажёр, который позволяет проводить тренировки сердечнососудистой и дыхательной систем, способствует развитию выносливости. Модель рассчитана только на детей 3-8 лет. Тренажёр работает точно так же как и взрослая версия, но только с большим количеством развлечений!

Велотренажёр обеспечивает максимальный комфорт благодаря эргономичному дизайну сиденья, рукояток и педалей. У этого велотренажёра очень низкое стартовое сопротивление.

- Выполнен в привлекательном дизайне и расцветке.
- Бесступенчатый механический переключатель обеспечивает равномерное сопротивление, делает ход тренажера плавным и бесшумным.
- Имеет удобное, регулируемое по высоте, сидение.
- Тренажёр с успехом может применяться как дома, так и в любых детских учреждениях, комнатах отдыха.

Небольшой дисплей отображает:

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

Особенности тренажёра

Работа на велотренажёре осуществляется путём имитации езды на велосипеде длительностью - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд.

Нагрузка на нём создается путём попеременного поднятия и опускания педалей, при их вращении, под собственным весом занимающихся.

Технические характеристики: подходит для детей в возрасте 3-8 лет; вес тренажёра 6,7 кг. Размер тренажёра 54*34*50 см. Максимальный вес пользователя 65 кг.

Тренажёр для детей Степпер



Детский тренажёр Степпер сделан так, чтоб дети во время тренировки весело проводили время! Этот тренажёр оснащен регулятором нагрузки. Такой тренажёр отлично подходит для гимнастики.

Цели и задачи

Общее оздоровление организма.

Укрепление мышц туловища и ног.

Развитие координации движений.

Тренировка вестибулярного аппарата.

Формирование у детей стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом.

Методические указания

Занятие делится на три части.

В начале занятия проводится небольшая разминка, длительностью не более 3 минут. Она включает ходьбу в разном темпе, постепенно переходящую в бег (продолжительность непрерывного бега составляет 1,5 минуты), упражнения на дыхание.

В основную часть включены упражнения на тренажере длительностью - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд.

В конце занятия с детьми проводят комплекс упражнений на расслабление, во время которого дети выполняют движения: расслабленное поднимание, разведение, выпрямление рук из разных положений, махи в медленном темпе, вращение кистями рук; наклоны туловища вперед, в стороны; вращения, приседания и т.д.

Для детей в возрасте 4-11 лет

Вес тренажера 8,2 кг

Размеры тренажера 38 х 30 х 88 см

Максимальный вес пользователя 65 кг

Тренажёр для детей «Ножницы»



Детский тренажёр «Ножницы» сочетает в себе одновременную тренировку ног и рук. Нажимая на себя руль, ребенок одновременно двигает ногами. Устройство имеет мягкое сиденье и мягкий руль. Помогает с координацией и улучшает мускулатуру рук. С виду тренажер представляет собой нехитрую конструкцию наподобие ножниц. На одной части закреплено сиденье и опора для ног, другая часть служит фиксированной стойкой для тренажера, плюс рукоятки. С виду очень просто, но эффект превосходит все ожидания. Принцип действия данного тренажера - ребенок попеременно сжимает и разжимает «ножницы» усилиями рук и ног

С виду тренажер представляет собой нехитрую конструкцию наподобие ножниц. На одной части закреплено сиденье и опора для ног, другая часть служит фиксированной стойкой для тренажера, плюс рукоятки. С виду очень просто, но эффект превосходит все ожидания. Принцип действия данного тренажера - ребенок попеременно сжимает и разжимает «ножницы» усилиями рук и ног.

Устройство имеет мягкое сиденье и мягкий руль. Улучшает координацию движений ребенка и укрепляет мускулатуру рук и ног.

Тренажёр «Ножницы» развивает в ребенке координацию, баланс и развитие мускулатуры верхней части тела.

Вес тренажера 6,7 кг

Размеры тренажера 75 x 38 x 90 см

Максимальный вес пользователя 65 кг

Детский тренажер «Лодочка» (гребной тренажёр)



Тренажёр для детей «Лодочка» оборудован ремнями, которые удерживают ноги, для предотвращения их скольжения во время занятий. Это детский тренажёр для проведения тренировок в игровой форме. Он укрепляет сердечно-сосудистую систему, позволяет активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса. Разноцветная раскраска привлечет внимание детей и сделает спортивные занятия веселыми и увлекательными.

Это детский тренажёр для проведения тренировок в игровой форме. Он укрепляет сердечно-сосудистую систему, позволяет активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса. Разноцветная раскраска привлечет внимание детей и сделает спортивные занятия веселыми и увлекательными.

На ручке есть регулируемая шкала нагрузки. Такой тренажёр отлично подходит для гимнастики.

Подходит для детей в возрасте 3-8 лет

Вес тренажера 7,6 кг

Размеры тренажера 94 x 34 x 37 см

Максимальный вес пользователя 65 кг

Тренажер для детей «Вертелка» (мини-твистер)



Детский тренажёр «Вертелка» используется так: ноги ставятся на круглый диск на равном расстоянии. Руки ставятся на рукоятки. После этого делаются повороты туловища на 90 градусов влево и вправо от начальной позиции.

Цели и задачи

Общее оздоровление организма.

Укрепление мышц туловища и ног.

Развитие координации движений.

Тренировка вестибулярного аппарата.

Формирование у детей стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом.

Методические указания

Занятие делится на три части.

В начале занятия проводится небольшая разминка, длительностью не более 3 минут. Она включает ходьбу в разном темпе, постепенно переходящую в бег (продолжительность непрерывного бега составляет 1,5 минуты), упражнения на дыхание.

В основную часть включены упражнения на тренажёре длительностью - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд.

В конце занятия с детьми проводят комплекс упражнений на расслабление, во время которого дети выполняют движения: расслабленное поднимание, разведение, выпрямление рук из разных положений, махи в медленном темпе, вращение кистями рук; наклоны туловища вперед, в стороны; вращения, приседания и т.д.

Виды упражнений

Исходное положение: встать на диск, ноги на ширине плеч, руки на рукоятках. Начинаем делать движение ногами вправо-влево.

Исходное положение: встать одной ногой на диск (другая согнута или на полу). Начинаем выполнять вращательные движения влево-вправо.

Исходное положение: встать на диск на четвереньки, опереться руками на раму тренажера. Начать вращаться влево-вправо.

Исходное положение: встать на диск двумя ногами. Оттолкнуться от рукоятки и начать вращаться по кругу сначала в одну, затем в другую сторону.

Количество повторений: 7 - 10 раз.

Подходит для детей в возрасте 6-11 лет

Вес тренажера 12,9 кг

Размеры тренажера 86 x 58 x 23 см

Максимальный вес пользователя 65 кг

Тренажёр для детей «Байдарка» (гребной тренажёр)



Детский тренажёр Байдарка - это тренажёр для проведения тренировок в игровой форме. Он укрепляет сердечно-сосудистую систему, позволяет активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса. Разноцветная раскраска привлечет внимание детей и сделает спортивные занятия веселыми и увлекательными. Тренажёр для детей «Байдарка» имеет независимые рукоятки и удобное скользящее сиденье. Каждая ручка имеет отдельную настройку и покрыта мягкой обивкой. На дисплее показывается время тренировки, пройденное расстояние и количество потраченной энергии.

«Байдарка» имеет независимые рукоятки и удобное скользящее сиденье. Каждая ручка имеет отдельную настройку и покрыта мягкой обивкой. На дисплее показывается время, пройденное расстояние и количество потраченной энергии.

Подходит для детей в возрасте 6-11 лет

Вес тренажера 12,9 кг Размеры тренажера 86 x 58 x 23 см

Максимальный вес пользователя 65 кг

Релаксационные упражнения

«Солнышко и тучка»

Представьте себе, что вы загораете на солнышке, но вот на солнце набежала тучка, оно скрылось, стало сразу холодно – вы сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (выдох)

«Медвежата в лесу»

Давайте представим, что вы – медвежата, с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки, вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам.

«Лентяи»

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы лентяи и нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха окутывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки (имя ребёнка), ваши ноги (имя ребёнка). Приятное тепло окутывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено.

«Качели»

1.И.п.: ноги слегка расставлены, обе ступни касаются пола, вес перенесён на одну ногу. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую

2.И.п.: выдвинуть одну ногу вперёд, перенести на неё тяжесть тела. Покачиваться вперёд-назад.

«Жарко-холодно»

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Подул холодный ветер, вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер..

«На лесной полянке»

Представьте себе, что вы сидите на лесной полянке. Погладьте шёлковую, зелёную травушку-муравушку, а затем плотно прижмите ладони к ней (задержать дыхание). Опять погладьте травку, постепенно расслабляя кисть.

«Муравей»

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей (с силой тянуть носок на себя, ноги напряжены, прямые). Прислушаемся, на какой ноге сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Расслабим ноги (ноги отдыхают).

Психогимнастические этюды

«Тише»

Мышата должны перейти дорогу, на которой стоит котёнок. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!».

«Слоники в джунглях»

Создать образ, передать характерные особенности и повадки.

«Запомни своё место»

Дети стоят в разных углах зала. Каждому ребёнку необходимо найти своё место. Звучит музыка, дети разбегаются, музыка заканчивается, дети возвращаются на свои места.

«Винт»

И.п. – пятки и носки вместе. Корпус поворачивают вправо и влево. Одновременно с этим руки свободно следуют за корпусом в том же направлении.

«Медвежата заболели»

Медвежата Мик и Мак заболели. К ним пришёл доктор Микстура. Он вылечил медвежат. Покажите как стало хорошо медвежатам.

«Хорошее настроение»

Показать мимически своё настроение: в день рождения, во время встречи друзей, во время приёма подарков.

«Щенок уснул»

Ребёнок выполняет роль щенка, который укладывается спать на коврик и засыпает. У щенка равномерно поднимается и опускается живот. Он спокоен, ему снится хороший сон. Вначале у щенка сон спокойный – он ворчит, поворачивается во сне, затем крепко засыпает, и ему снится хороший сон – сахарная косточка и тёплое молочко.

Игры и игровые упражнения

«Найди свой цвет»

В разных концах площадки расставлены кегли разных цветов. Игроки плотно располагаются около них, запоминая цвет кегли. На первый условный сигнал педагога все дети разбегаются по площадке врассыпную. На сигнал «Найди свой цвет!» каждый ребёнок должен не только свой цвет, но и не уронить кеглю.

«Вороны и гнёзда»

На площадке медленно бегают дети - это вороны. Они кружат вокруг гнёзд (обручей). На всех ворон гнёзд не хватает, Через 30-40 секунд взрослый подаёт сигнал, по которому вороны спешат занять гнёзда.

«Совушка»

По сигналу «День наступает» дети бегают, прыгают. По сигналу «Ночь» играющие останавливаются и замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка», заметив шевельнувшегося игрока, уводит его в своё гнездо.

Игра на фитболах «Зайцы и медведь»

Ребёнок, изображающий медведя, спит в берлоге. Дети прыгают вокруг «медведя» на мячах:

Мишка бурый, мишка бурый

Отчего такой ты хмурый?

Медведь отвечает:

Я медком не угостился,

Вот на всех и рассердился,

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаю догонять.

Встаёт и начинает ловить детей.

«Ловишки с ленточками»

Дети образуют круг, сидя на фитболах. У каждого ребёнка ленточка крепится к одежде на спине. Считалкой выбирается водящий. По сигналу свистка дети прыгают по залу на фитболах, а водящий, догнав кого-либо из детей, должен забрать у того ленточку из-за спины. Игра повторяется с новым водящим.

«Стоп! Хоп! Раз!»