

Оглавление

[ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](#_Toc49384078)

[1.1 Нормативно-правовая основа для разработки программы 3](#_Toc49384079)

[1.2. Цели и задачи программы 5](#_Toc49384080)

[1.3 Ожидаемые результаты освоения программы 6](#_Toc49384081)

[1.4 Принципы и подход к формированию программы 6](#_Toc49384082)

[СОДЕРЖАНИЕ 8](#_Toc49384083)

[2.1. Содержание психолого-педагогической работы 8](#_Toc49384084)

[2.2. Формы организации занятий 9](#_Toc49384085)

[2.3. Учебный план реализации программы 9](#_Toc49384086)

[ОБЕСПЕЧЕНИЕ 14](#_Toc49384087)

[3.1. Материально-техническое обеспечение. 14](#_Toc49384088)

[3.2. Учебно-методическое обеспечение программы 16](#_Toc49384089)

[3.3. Кадровое обеспечение 17](#_Toc49384090)

[МОНИТОРИНГ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 17](#_Toc49384091)

[ПРИЛОЖЕНИЯ 1](#_Toc49384092)

[Приложение 1. 1](#_Toc49384093)

[Приложение 2. 1](#_Toc49384094)

[Приложение 3. 5](#_Toc49384095)

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1 Нормативно-правовая основа для разработки программы

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

3. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 6 июля 2018 г. N 1375, об утверждении Плана основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства.

5. План основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства, утвержденный распоряжением Правительства РФ от 6 июля 2018 г. № 1375-р.

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2011 г. № 2227-р.

8. Федеральная целевая программа развития образования на 2016–2020 годы, утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 г. № 497.

9. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

10. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

11. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов на 2015-2020 годы (утверждена Президентом Российской Федерации 3 апреля 2012 г. № Пр-827) и комплекс мер по ее реализации (утвержден Правительством Российской Федерации 27 мая 2015 г. № 3274пП8).

12. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642.

13. Национальный проект «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

14. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 года № 10).

15. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2019 N 56722)

16. Письмо Минобрнауки РФ от 11 декабря 2006 г. n 06-1844 о примерных требованиях к программам дополнительного образования детей

17. [Постановление правительства № 527-п 17.07.2018](http://iro.yar.ru/fileadmin/iro/RMCentr/Koncepcija-i-Postanovlenie-o-PFDO-527-p.pdf) Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области

18. [Приказ департамента образования ЯО от 27.12.2019 №47-нп](http://iro.yar.ru/fileadmin/iro/rmc-dop/2020/prikaz-271219-47-np.pdf)Правила персонифицированного финансирования ДОД

19. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Актуальность.** Одной из наиболее актуальных социальных проблем в настоящее время является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Как для отдельного человека, так и для общества в целом. Самым дорогим богатством является здоровье.

Здоровье основано на способности организма адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды. Фундамент здоровья, формирования организма, необходимых навыков и привычек закладывается в дошкольном возрасте, поэтому суть физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении заключается в выборе соответствующей формы двигательной активности для каждого ребенка дошкольного возраста. Ведь именно он является главным фактором, определяющим уровень обменных процессов в организме и, соответственно, состояние мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Здоровье дошкольников является одним из приоритетов государственной политики, в том числе образовательной, что нашло отражение в Федеральном законе "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ. Основной целью физического воспитания детей является удовлетворение их естественных биологических потребностей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. И достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Одной из наиболее эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы являются занятия с использованием тренажеров. Используются как простейшие тренажеры, так и тренажеры сложного устройства.

Современные детские тренажеры являются эффективным и многофункциональным помощником в решении не только ряда задач, направленных на укрепление физического развития, но и коррекцию имеющихся нарушений. Поскольку нарушение осанки и степень ее выраженности во многом обусловлены наличием различных зрительных диагнозов и плохим развитием глазодвигательных функций, выполняя упражнения на тренажерах, ребенок непроизвольно фокусируется и следует траектории движения, тем самым активизируя зрительные функции, тренируя глазодвигательные мышцы. Таким образом, универсальность, доступность и инновационность тренажерного оборудования делает необходимым и эффективным его применение на практике. Ведь физические упражнения на детских тренажерах, многостороннее воздействие которых превосходит эффективность других средств оздоровления, являются наиболее рациональным способом преодоления гиподинамии (недостатка двигательной активности) и на этой основе формирования необходимых скелетных мышц у детей, что предотвращает нарушение осанки, появление плоскостопия и других отклонений в состоянии здоровья.

Наиболее целесообразны и полезны занятия с использованием тренажеров для детей старшего дошкольного возраста. К этому времени дети уже достаточно хорошо владеют сложными видами движений и способами их выполнения. В этом возрасте интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышается адаптационная способность сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам. Старшие дошкольники обладают хорошей способностью адаптироваться к физическим нагрузкам различного типа, которые оказывают тренировочный эффект.

**Условия приёма в спортивное объединение:** отсутствие медицинских противопоказаний, наличие медицинской справки.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель программы:**

Поддержание и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественных потребностей в движении и дозирование физической активности с учетом здоровья и функциональных возможностей детского организма.

**Задачипрограммы:**

***Оздоровительные задачи:***

* Сохранять и укреплять здоровье детей;
* Способствовать улучшению функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;
* Содействовать укреплению мышц позвоночника, стоп, диафрагмы, опорно – двигательного аппарата;

***Развивающие задачи программы:***

* Развивать основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях;
* Обучать детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами;
* Обогащать двигательный опыт детей через занятия на различных детских тренажерах и развивать двигательные умения и навыки.

***Воспитательные задачи:***

* Формировать осознанное отношение к своему здоровью.
* Совершенствовать у детей такие качества личности, как дисциплинированность, выдержка, ответственность, инициатива, самостоятельность, уважение к товарищам, умение правильно оценить свои действия;
* Формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.
* Воспитывать потребность в здоровом образе жизни

## 1.3 Ожидаемые результаты освоения программы

* Укрепление здоровья и осознанное отношение детей к собственному здоровью;
* Формирование потребности в ежедневной двигательной активности и повышение ее уровня;
* Формирование двигательных умений и навыков
* Укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях;
* Развитие физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость и т.д.);
* Умение владеть тренажерами на достаточно высоком уровне

*Дети должны иметь представление:*

* Об основах здорового образа жизни;
* О способах укрепления своего здоровья;
* О многообразии физических и спортивных упражнений.

*Дети должны знать:*

* Назначение тренажерной зоны и правила поведения в ней;
* Назначение различных тренажеров;
* Правила безопасности при выполнении упражнений на тренажерах.

*Дети должны уметь:*

* Ориентироваться в тренажерной зоне;
* Самостоятельно выполнять простейшие двигательные задания;
* Выполнять задания на тренажерах;
* Владеть страховкой и страховать товарища.

## 1.4 Принципы и подход к формированию программы

Программа разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников, их уровня знаний, умений и навыков.

В программу включены здоровьесберегающие технологии (дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, коррекционная гимнастика, психогимнастика, ходьба босиком, релаксация и др.).).). Каждая из этих технологий имеет оздоровительную направленность, что в конечном итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию к здоровому образу жизни, полноценному развитию.

Эффективность оздоровительных тренировок связана с последовательностью физических упражнений на тренажерах и постепенным повышением физической активности, при этом особое внимание уделяется чередованию физической активности с отдыхом. Нагрузка на тренажеры должна быть прерывистой (интервальной): чередование интенсивной непрерывной работы на сложных тренажерах (2-3 минуты) с активными упражнениями на простых тренажерах (2-3 минуты), в течение которых восстанавливается частота сердечных сокращений.

Самостоятельная двигательная активность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Поэтому особое время уделяется самостоятельной деятельности, возникающей по инициативе детей. Процесс обучения не разрушается, а становится более доступным и увлекательным.

Игровой метод придает тренировочному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию воображения и творческих двигательных способностей ребенка. Предлагаемая программа в основном гибкая и рассчитана на то, чтобы не утомлять ребенка скучным однообразием занятий.

**Основные принципы программы:**

* Учёт индивидуальных особенностей детей:
* возраста;
* физического развития (гармоничность развития);
* группы здоровья (наличие хронических заболеваний);
* самочувствия (ребенок, ослабленный после болезни, часто болеющие дети и т.д.);
* уровня двигательной активности;
* уровня физической подготовленности.
* Занятия строятся с постепенным уменьшением нагрузки за счёт уменьшения дозировки и интенсивности работы на тренажёрах;
* Занятия носят систематический характер (проводятся два раза в неделю);
* Тренажёры регулируются, что позволяет использовать их в работе с детьми разной физической подготовки.

Весь период обучения дошкольников работе на тренажерах можно разделить на три этапа:

**На первом этапе** обучения проводится ознакомление с тренажерами, а также первоначальное освоение упражнений с ними. Это необходимо для того, чтобы дать детям правильное представление о движении вообще и на тренажере в частности. Для этого мы используем демонстрацию, объяснение и практическое тестирование тренажера самими детьми. Таким образом, у детей формируется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения, и мышечными ощущениями.

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

**На третьем этапе** закрепляется навык выполнения упражнений на тренажерах и совершенствуется техника выполнения. Программа включает два занятия в неделю и используется для организации групповой работы. Общее количество учебных занятий в год составляет 72 часа. Общая продолжительность занятий физической культурой на тренажерах составляет 30 минут. Занятия проводятся в группах по 7 человек, всего занимаются две группы (14 человек), по методу кругового обучения.

# СОДЕРЖАНИЕ

Содержание программы включает в себя один подготовительный, семь основных и один заключительный блок. В общей сложности программа может включать семь блоков, так как подготовительный и заключительный блоки раскрывают уровень физического развития детей. Деление на блоки связано с тем, что от блока к блоку происходит постепенное усложнение упражнений на тренажерах – от простейших к более сложным. В то же время виды движений становятся все более разнообразными в связи с внедрением новых тренажеров и временем, затрачиваемым на их отработку. Каждый блок включает в себя восемь классов. На первых двух уроках каждого блока дети знакомятся с четырьмя новыми упражнениями в каждом классе; на третьем и четвертом уроке обучают упражнениям, на пятом и шестом совершенствуют навыки выполнения всех восьми упражнений, на седьмом и восьмом уроке усиливают весь комплекс упражнений.

## 2.1. Содержание психолого-педагогической работы

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие детей 5-6 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

## 2.2. Формы организации занятий

Формы организации занятий на тренажерах являются гибкими и разнообразными (групповые, подгрупповые, индивидуальные, а также по методу круговой тренировки).

Для проведения занятий на тренажерах, в спортивном зале оборудовано место с разнообразными тренажерами.

## 2.3. Учебный план реализации программы

**Календарный учебный график:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата начала | Дата окончания | Количество учебных недель | Количество часов в год | Место проведения | Режим занятий |
| 01.09.2020 | 31.05.2021 | 36 | 72 | МДОУ «Детский сад «Родничок» | 2 раза в неделю по 1 академическому часу (30 мин.) во второй половине дня. |

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Блок | Цели и задачи | Содержание занятий | Всего часов | Теория | практика |
| **Сентябрь** | 1. | 1. Обучить правилам безопасности и нормам поведения при выполнении физических упражнений, занятий на тренажерах.  2. Выявить уровень физической подготовленности детей на начало года.  3.Воспитывать чувство ответственности за свое здоровье. | 1-8 занятие.  *Вводная часть:* Разновидности  ходьбы и бега.  *Основная часть:*  - Комплекс ОРУ без предметов;  - Работа на тренажерах;  - Сдача нормативов:   * Прыжок в длину с места; * Бросок набивного мяча; * Челночный бег; * Равновесие; * Наклон вперед из положения стоя.   *Заключительная часть:*  - Упражнения на расслабление, снятия напряжения и усталости;  - Самомассаж. | 8 | 1,6 | 6,4 |
| **Октябрь** | 2. | 1.Расширять представление о многообразии физических упражнений на тренажерах.  2.Расширить знания у детей о значении физкультуры и закаливания в оздоровлении своего организма.  3.Развивать нравственно-волевые качества: смелость, решительность. | 9-16 занятие.  *Вводная часть:*Разновидности  ходьбы и бега. Прыжки на двух  ногах через набивные мячи. Дыхательная гимнастика Стрельниковой:  «Ладошки», «Маятник».  *Основная часть:*  - Комплекс ОРУ на больших гимнастических мячах *(Приложение1)*;  - Работа на тренажерах;  - Подвижные игры:  «Найди свой цвет», «Вороны и гнезда», «У медведя во бору», «Зайцы и медведь» *Заключительная часть:*  - Релаксация «Встреча с Дюймовочкой» *(Приложение 2)* | 8 | 1,6 | 6,4 |
| **Ноябрь** | 3. | 1. Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий.  2. Побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах.  3. Формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений. | 17-24 занятие.  *Вводная часть:* Разновидности  ходьбы и бега. Прыжки через гантели на двух ногах вправо-влево.  Дыхательная гимнастика Стрельниковой:  «Насос», «Кошка».  *Основная часть:*  - Комплекс ОРУ с гантелями (вес 0,5 кг) *(Приложение 1 )*;  - Работа на тренажерах;  - Подвижные игры:  «Салки с мячом», «Удочка», «Хитрая лиса».  *Заключительная часть:*  - Релаксация «Котята отправляются в путешествие» *(Приложение 2)*. | 8 | 1,6 | 6,4 |
| **Декабрь** | 4. | 1. Формировать потребность в движений.  2. Развивать при работе на тренажерах разные группы мышц, физические качества.  3. Поддерживать уверенность в себе и в своих силах. | 25-32 занятие.  *Вводная часть:* Разновидности  ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух и на одной ногах с продвижением.  Дыхательная гимнастика Стрельниковой:  «Погончики», «Обними плечи».  *Основная часть:*  - Комплекс ОРУ с косичкой *(Приложение 1);*  - Работа на тренажерах  - Подвижные игры:  «Волк во рву», «Ловишка с ленточками», «Самолеты».  *Заключительная часть:*  - Релаксация «Снежная баба» *(Приложение 2)*. | 8 | 1,6 | 6,4 |
| **Январь** | 5. | 1. Формировать основы здорового образа жизни, путем использования разнообразных физических упражнений и физической нагрузки.  2.Побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах.  3. Воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью. | 33-40 занятие.  *Вводная часть:* Разновидности  ходьбы и бега. Прыжки с подскоками.  Дыхательная гимнастика Стрельниковой:  «Большой маятник».  *Основная часть:*  - Комплекс ОРУ у шведской стенки *(Приложение 1)*;  - Работа на тренажерах;  - Подвижные игры:  «Мы – веселые ребята», «Мороз – Красный нос», «Водяной, водяной».  *Заключительная часть:*  - Релаксация «Птички» *(Приложение2)* | 8 | 1,6 | 6,4 |
| **Февраль** | 6. | 1. Учить регулировать ЧСС, чередуя интенсивные движения и отдых.  2.Формировать правильную осанку и умения выполнять упражнения на координацию движения.  3.Воспитывать самостоятельность, инициативу, ответственность. | 41-48 занятие.  *Вводная часть:* Разновидности  ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед: мелкие (Зайчики) и длинные (Кенгуру).  Дыхательная гимнастика Стрельниковой:  «Маятник», «Насос».  *Основная часть:*  - Комплекс ОРУ с гимнастической палкой *(Приложение 1)*;  - Работа на тренажерах;  - Подвижные игры:  «У медведя во бору», «Зайцы и медведь», «Вороны и гнезда»  *Заключительная часть:*  - Релаксация «Замедленное движение» *(Приложение 2)* | 8 | 1,6 | 6,4 |
| **Март** | 7. | 1. Формировать интерес к активной двигательной деятельности, потребности в физическом самосовершенствовании.  2.Развивать общую выносливость и физические качества.  3.Воспитывать, целеустремленность, ответственность за товарища, коллективизм. | 49-56 занятие.  *Вводная часть:* Разновидности  ходьбы и бега. Прыжки из обруча в обруч с продвижением.  Дыхательная гимнастика Стрельниковой:  «Шарик», «Ладошки».  *Основная часть:*  - Комплекс ОРУ с обручем *(Приложение1)*;  - Работа на тренажерах;  - Подвижные игры:  «Ловишка с мячом», «Рыбаки и рыбки», «Мы – веселые ребята».  *Заключительная часть:*  - Релаксация «Летний денек» *(Приложение 2)* | 8 | 1,6 | 6,4 |
| **Апрель** | 8. | 1. Развивать двигательные умения и навыки в процессе выполнения физических упражнений.  2. Развивать мелкую мускулатуру рук.  3. Формировать у детей потребность в ЗОЖ: | 57-64 занятие.  *Вводная часть:* Разновидности  ходьбы и бега.  Дыхательная гимнастика Стрельниковой:  «Погончики», «Обними плечи».  *Основная часть:*  - Комплекс ОРУ с мячами диаметром 20-25 см *(Приложение 1)*;  - Работа на тренажерах;  - Подвижные игры:  «Перелет птиц», «Найди себе пару», «Хитрая лиса»  *Заключительная часть:*  - Релаксация «Бубенчик» *(Приложение 2)*. | 8 | 1,6 | 6,4 |
| **Май** | 9. | 1.Выявить уровень физической подготовленности детей на конец года.  2.Формировать двигательные умения и навыков.  3.Воспитывать стойкий интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и закаливанию. | 65-72 занятие.  *Вводная часть:* Разновидности  ходьбы и бега.  Дыхательная гимнастика Стрельниковой :  *«*Большой маятник», «Насос».  *Основная часть:*  - Комплекс ОРУ на гимнастических скамейках *(Приложение 1 )*;  - Работа на тренажерах;  - Сдача нормативов:   * Прыжок в длину с места; * Бросок набивного мяча; * Челночный бег ; * Равновесие; * Наклон вперед из положения стоя.   *Заключительная часть:*  - Упражнения на расслабление, снятия напряжения и усталости;  - Самомассаж. | 8 | 1,6 | 6,4 |
| **ИТОГО** | | | | **72** | **14,4** | **57,6** |

# ОБЕСПЕЧЕНИЕ

## 3.1. Материально-техническое обеспечение.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тип оборудования** | **Основной набор** | **Назначение** |
| Тренажеры простейшего типа | - детские гантели  - детский эспандер  - диск «Здоровье»  - малый мяч-массажер  - большой мяч-массажер | * для укрепления мышц рук и плечевого пояса * для развития мышц плечевого пояса * для укрепления мышц туловища и ног тренировки вестибулярного аппарата * для массажа кистей рук * для массажа мышц разных частей тела |
| Гимнастический комплекс. | - канат  - верёвочная лестница  - перекладина  - кольца | – для развития мышц рук, ног, координационных способностей и используются для упражнений с лазанием |
| Массажные  тренажеры | - коврик массажный  - тренажер «Каток»  - мяч-ёжик  - тренажер «Ступня»  - массажная дорожка (деревянная)  - массажная дорожка игольчатая  - набор «Камешки»  - коррекционные ступни (резиновые)  - доска ребристая  - валики пластмассовые, деревянные | ­– для массажа ступней ног, профилактики и коррекции плоскостопия. |
| Спортивный инвентарь для выполнения ОРУ и подвижных игр. | - мячи разных размеров;  - гимнастические палки;  - гимнастические ленты;  - кегли;  - обручи;  - флажки; | – для укрепления мышц всего организма в целом. |
| Разное | - мяч «Антистресс»  - батут  - фитбол-мяч  - мячи-хоппы  - мягкие модули | для снятия мышечного, психоэмоционального напряжения  для развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений, для профилактики плоскостопия  для формирования правильной осанки, развития чувства равновесия, координации движений  для развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений |
| Тренажёры сложного типа | - Детский тренажер «Бегущий по волнам»    - Детский тренажер «Лодочка»    - Детский тренажер «Скамья для жима»    - Детский тренажер для пресса    - Батут гимнастический | – для укрепления мышц ног, развития чувства равновесия. Движения происходят с помощью качания ногами, так как будто вы идете. Это помогает и улучшает баланс и координацию ребенка, также идеально подходит для детей с плохими моторными навыками.  – улучшает работу сердечно - сосудистой и дыхательной системы.– укрепляет мышцы спины и ног.  – развивает координацию движений, гибкости и подвижности суставов.  – для укрепления сердечно - сосудистой системы, развития мышц спины, ног, плечевого пояса и пресса.  – для укрепления верхних и нижних мышц живота.  – для укрепления мышц живота и брюшного пресса.  – для укрепления связочного и мышечного аппарат человека. |

## 3.2. Учебно-методическое обеспечение программы

1. Вавилова Е.Н. «Развитие основных движений у детей 3-7 лет», М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2008
2. Власенко Н.Э Фитнес в детском саду – Пралеска, 2006, №7.
3. Власенко Н.Э С физкультурой в дружбе – Пралеска, 2008, №3.
4. Власенко Н.Э. Фитнес для дошкольников – Содействие, 2008.
5. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
6. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят – Феникс, 2004.
7. Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду», М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2009
8. Железняк Н.Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования – ООО «ИД «Белый ветер», 2008.
9. Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2007, №1.
10. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2005.
11. Общероссийский общественный Фонд «Социальное развитие России».
12. Чечета М.В. Фитбол – гимнастика в детском саду, 2003.

## 3.3. Кадровое обеспечение

Педагог I квалификационной категории, образование - среднее-профессиональное.

# МОНИТОРИНГ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Мониторинг знаний и умений детей (диагностика) проводиться 2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, 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*

1. **Прыжок в длину с места**

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

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

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

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

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

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

*Тесты для определения ловкости и координационных способностей*

1. **Челночный бег 3 раза по 10 м**

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

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

*Тест на координационные способности*

1. **Сохранение равновесия**

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

*Тест на гибкость*

1. **Наклон вперед из положения стоя**

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

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

**Таблица оценок физической подготовленности**

**детей 5-7 лет в ДОУ *Мальчики***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Воз­раст | Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
|  |  | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Челночный бег на 10  метров  (сек)  1011103метров (сек) |  |  |  |  |  |  |
| 5 | 2,1 и <   |  | | --- | | 2,1 и < | | 2,2-2,4 | 2,5-3,0 | 3,1-4,1 | 4,2 и > |
| 6 | 2,0 и ниже   |  | | --- | | 2,0 и < |  |  | | --- | | 2,0 и < |  |  | | --- | | 2,0 и < |  |  | | --- | | 2,0 и < | | 2,1-2,3 | 2,4-2,8 | 2,9-3,0 | 4,0 и выше |
| Прыжки в длину с места (см) |  |  |  |  |  |  |
|  | 5 | 105 и дальше | 94-104 | 83-93 | 69-82 | 68 и ниже |
|  | 6 | 122 и дальше | 109-121 | 96-108 | 80-101 | 85 и ниже |
| Сохранение равнове­си (сек) |  |  |  |  |  |  |
| 5 | 35, 0 и больше | 33,0 | 30,0 | 28.0 | 25,0 и меньше |
| 6 | 50,0 и больше | 47,0 | 44,0 | 41,0 | 38,0 и меньше |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок набивного мяча из-за головы (см.) | 5 | 230 и дальше | 183-207 | 160-184 | 159-161 | 158 и меньше |
| 6 | 300 и дальше | 217-259 | 176-218 | 174-177 | 173 и меньше |
|  |  |  |  |  |  |
| Наклон вперед  вперед | 5 | 7 - 8 | 5 -6 | 4 - 5 | 3 - 4 | 0 |
| 6 | 8 - 9 | 7 - 8 | 6 - 7 | 4 -5 | 0 |

**Таблица оценок физической подготовленности**

**детей 5-7 лет в ДОУ *Девочки***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Воз­раст | Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
|  |  | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Челночный бег на 10  метров  (сек) |  |  |  |  |  |  |
| 5 | 2,2 и меньше | 2.3 – 3.1 | 3.2-3,1 | 3.2-4,3 | 4,4 и больше |
| 6 | 2.1 и меньше | 2.2- 2,4 | 2,5-3,0 | 3,1-4,1 | 4.2 и больше |
| Метание мешочка с песком на дальность (м) мешочка  (м) |  |  |  |  |  |  |
| 5 | 6 и больше | 5,5 | 5,0 | 4.5 | 4 и меньше |
| 6 | 7,5 и больше | 7,0 | 6,5 | 5,5 | 5 и меньше |
| Прыжки в длину с места (см)  длинуместа (см) |  |  |  |  |  |  |
| 5 | 95и дальше | 84-94 | 73-83 | 56-72 | 55и ниже |
| 6 | 110и дальше | 99-109 | 88-98 | 74-87 | 73 и ниже |
| Статистическое равнове­сие (сек) |  |  |  |  |  |  |
| 5 | 40, 0 и больше | 30,0 | 33.0 | 32.0 | 35,0 и меньше |
| 6 | 50,0 и больше | 48,0 | 45.0 | 43,0 | 40,0 и меньше |
| Бросок набивного мяча из-за головы (см.) | 5 | 225 и дальше | 224-200 | 199-175 | 174-150 | 149 и менее |
| 6 | 280 и дальше | 279-243 | 242-206 | 205-169 | 168 и менее |
|  |  |  |  |  |  |
| Наклон вперед | 5 | 9 | 7 - 8 | 5 -7 | 3 - 4 | 0 - 2 |
| 6 | 10 -12 | 9 - 8 | 6 - 7 | 4 - 5 | 0 - 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Итоговая оценка по уровням** | | | | | |
| Уровни |  | Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
|  | 5 | от 32 до 35 | от 21 до 31 | от 13 до 20 | от 8 до 12 баллов | 7 и менее баллов |
| 6 | от 32 до 35 | от 21 до 31 | от 13 до 20 | от 8 до 12 баллов | 7 и менее баллов |

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение 1.

**Журнал мониторинга образовательных результатов усвоения содержания   
программного материала программы «Здоровячки»**

Возраст детей\_\_\_\_\_\_\_\_ № группы\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата проведения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Списочный состав группы\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (человек) Охват диагностикой\_\_\_\_\_\_\_\_\_(человек) Воспитатели:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Критерии оценки | Прыжок в длину с места | | Бросок набивного мяча весом 0,5 кг из-за головы двумя руками стоя | | Челночный бег 3 раза по 10 м | | Сохранение равновесия | | Наклон вперед из положения стоя | | Итоговый показатель по каждому ребёнку (среднее значение) | |
| ФИ ребёнка | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## Приложение 2.

Комплексы общеразвивающих упражнений

*Комплекс ОРУ с мячами диаметром 20-25 см:*

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

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

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

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

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

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

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

*Комплекс ОРУ на больших гимнастических мячах:*

1. «Пружинка» - ребёнок, сидя на мяче, делает пружинистые движения.

2. «Лошадки» - пружинка с выпрямлением рук вперёд и пощёлкиванием языком.

3. «Бокс» - имитация движений рук при боксе.

4. «Хлопки» - руками над головой, сначала выполняем в медленном темпе, затем в быстром темпе.

5. «Юла» - переступая ногами, поворачиваться вокруг своей оси попеременно то в одну, то в другую сторону.

6. «Рыбка» - лёжа на мяче на животе, делается упор разведёнными руками и ногами о пол, голова опущена в низ, затем руки и голова одновременно поднимаются.

7. «Помашем хвостиком» - руки согнуты в локтях, чуть-чуть отведены в стороны, пальцы сжаты кулак. Вращательные движения тазом из стороны в сторону («виляем хвостиком»).

8. «Паук» - и. п.: лёжа на мяче на животе, руки и ноги прямые, расставлены в стороны. Раскачивание вперёд, назад, без отрыва рук и ног от пола, голова при этом движется вверх-вниз.

*Комплекс ОРУ с гантелями:*

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

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

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

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

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

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

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

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

*Комплекс ОРУ с косичкой:*

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

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

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

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

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

*Комплекс ОРУ у шведской стенки:*

1. И.п. – упор стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди.

1-3 – сгибаясь в тазобедренных суставах, пружинистые наклоны туловищем.

4 – и.п. (6-8 раз)

2. И.п. – упор стоя, хват за рейку на уровне плеч, поочерёдные махи ногами назад. То же в стороны. (6-8 раз)

3. И.п. – стоя вплотную спиной к стенке, держать хватом на уровне таза.

1-2 – упор стоя, сзади прогнувшись.

3-4 – вернуться в и.п.

Это же упражнение можно выполнять со сгибанием одной ноги, с махом прямой ноги, с выпадом, а также держась за рейку на уровне плеч или головы (6-8 раз)

4. И.п. – вис лицом к стенке хватом за рейку на уровне головы.

1 – поворот туловища в стороны с отведением руки в сторону.2 – и.п.

3-4 – то же в другую сторону. (6-8 раз)

5. И.п. – упор стоя на расстоянии шага, хват за рейку на уровне груди.

1-2 – согнуть руки до касания стенки грудью, 3-4 – разогнуть руки, и.п. (6-8 раз)

6. И.п. – вис на стенке, хват на уровне плеч, на каждый счёт сгибание и разгибание рук

7. И.п. – вис стоя лицом к стенке на расстоянии одного шага и держась на уровне плеч.1-2 – опуститься на колени,3-4 – вернуться в и.п.

8. И.п. – вис стоя лицом к стенке на нижней рейке на согнутых руках.

1 – поворот туловища с переходом в вис стоя на одной руке, 2 – и.п.

3-4 – то же в другую сторону.

9. И.п. – вис лицом к стенке.

1 – согнуть ноги назад до отказа, 2 – и.п.

10. И.п. – вис стоя ноги врозь на стенке согнув руки, хват на уровне плеч.

1 – выпрямляя руки, согнуться в тазобедренных суставах, 2 – и.п., 3 – выпрямляя руки, прогнуться, 4 – и.п.

11. И.п. – стоя на одной ноге на расстоянии шага от стенки, другая нога на третьей или четвёртой рейке, руки за головой.

1-2 – сгибая стоящую на стенке ногу наклон вперёд, 3 – 4 – и.п.Поочерёдная смена ног.

12. И.п. – упор стоя спиной к стенке, хват на уровне таза.

1-2 – наклон прогнувшись, 3-4 – и.п.

То же упражнение можно выполнять до касания головой коленей.

*Комплекс ОРУ с гимнастической палкой:*

1. И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить5- 6 раз.

2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить5- 6 раз.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Комплекс ОРУ с обручем:*

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

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

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

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

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

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

*Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке:*

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

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

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

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

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

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

## Приложение 3.

Упражнения на снятие усталости и напряжения.

*Релаксация «В кукольном театре»*

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

*Релаксация «Встреча с Дюймовочкой»*

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

*Релаксация «Котята отправляются в путешествие».*

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

*Релаксация «Снежная баба».*

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

*Релаксация «Птички»*

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

*Релаксация «Замедленное движение»*

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

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движенье, исчезает напряженье.

И становится понятно – расслабление приятно!

*Релаксация «Летний денек»*

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

Я на солнышке лежу,   
Но на солнце не гляжу.    
Глазки закрываем, глазки отдыхают.    
Солнце гладит наши лица,    
Пусть нам сон хороший снится.    
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!    
Прогуляться вышел гром.    
Гремит гром, как барабан.

*Релаксация «Бубенчик».*

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

*Релаксация «Слон»*

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