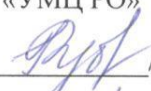


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8»
ДОШКОЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ «РОМАШКА»

СОГЛАСОВАНО

Директор МБУ

ДПО «УМЦ РО»

 /Рубан Е.В./

«1» сентября 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №8

ДО «Ромашка»

 /А.В. Борова/

«1» сентября 2023 г.



Программа

ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ

«КРЕПЫШ»

Срок реализации 3 года

Возраст детей: 4 – 7 лет

Составила: педагог по
физическому развитию

Олегина В.В.

Рассмотрено на заседании

Педагогического совета

от «29» августа 2023 г.

Протокол № 1

г.о. Мытищи

2023

Содержание

Пояснительная записка.....	2
Краткая характеристика физического развития детей.....	5
Цель программы.....	8
Задачи программы.....	8
Содержание программы.....	9
Предполагаемые результаты на конец года для детей.....	10
Диагностическое обеспечение программы «Крепыш».....	12
Структура занятия.....	15
Методическое сопровождение программы.....	17
Формы организации работы с детьми.....	20
Перспективный план работы кружка по физическому развитию "Крепыш" для детей 4-5 лет.....	21
Перспективный план работы кружка по физическому развитию "Крепыш" для детей 5-6 лет.....	29
Перспективный план работы кружка по физическому развитию "Крепыш" для детей 6-7 лет.....	37
Перечень физкультурного оборудования для тренажерного зала.....	46
Используемая литература.....	49

Пояснительная записка

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. Понятие «здоровье» принято рассматривать не только как отсутствие заболевания, но и как способность организма быстро адаптироваться к различным условиям жизнедеятельности и противостоять воздействию вредных влияний внешней среды. Во многом здоровье ребенка обусловлено социально-экономическими, климатогеографическими и экологическими условиями.

Важнейшей задачей дошкольного образовательного учреждения сегодня является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. Физическая культура является частью общечеловеческой культуры и рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка. В результате происходит созревание и совершенствование жизненно важных физиологических систем организма дошкольника, повышаются его адаптивные возможности и устойчивость к внешним воздействиям, приобретаются необходимые двигательные умения и навыки, физические качества, формируется личность в целом.

Во время занятий оздоровительной физической культурой с дошкольниками важно удовлетворение их естественной потребности в движении и ощущении «мышечной радости». При этом особое внимание следует обратить на развитие интереса детей к занятиям физкультурой. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали использовать различные физкультурно-оздоровительные тренажеры. Они способствуют укреплению разных групп мышц и всего организма в целом, достаточно просты и удобны в обращении.

Тренажеры отвечают основным педагогическим требованиям:

- *имеют привлекательный вид, вызывают у детей интерес, побуждают их к разнообразной двигательной активности;
- *учитывают особенности образного восприятия дошкольников;
- *доступны всем детям, независимо от уровня их физической подготовленности;
- *моделируют такие движения, как бег, прыжки, подлезание и др.;
- *соответствуют ростовым характеристикам детей и их функциональным возможностям.

Конструкции тренажеров соответствуют условиям эксплуатации в закрытых помещениях. Непременное условие работы на тренажерах – соблюдение мер, предупреждающих травматизм детей. Занятия на тренажерах должны оказывать тренирующее воздействие на организм детей. Такие занятия позволяют детям овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты, движений, ловкости, гибкости и общей выносливости. Кроме того, эти занятия значительно повышают эмоциональный тонус, активизируют познавательную деятельность, воспитывают выдержку, решительность, дисциплинированность, любознательность, воображение, формируют умение бережно обращаться с пособиями, управлять своим поведением и общаться со сверстниками.

Занятия с тренажерами оказывают положительное воздействие на организм ребенка только в том случае, если нагрузка строго дозируется. Нагрузка, превышающая уровень физиологических возможностей ребенка, может повлечь за собой перенапряжение сердечно - сосудистой, дыхательной систем и неблагоприятно отразиться на здоровье и развитии ребенка.

Имеются противопоказания для занятий на тренажерах:

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

Наблюдения за детьми, занимающимися по программе дополнительного образования по физической культуре «Крепыш», подтверждают положительную динамику состояния здоровья и показателей физического развития дошкольников.

Дифференцированное обучение детей положительно повлияло на психофизическое развитие дошкольников, на характер их поведения и на личностные качества.

Гиперактивные дети стали более качественно выполнять различные двигательные задания, они научились управлять своим поведением в соответствии с установленными правилами и нормами.

У малоподвижных детей пробудился интерес к спортивным играм и упражнениям, возникло желание участвовать в коллективных играх и соревнованиях, развилась потребность в различных формах двигательной активности, улучшились показатели физической подготовленности и появились предпосылки к физическому самосовершенствованию, что особенно важно перед поступлением в школу.

Произошли изменения и в работе с родителями. Они стали проявлять заметный интерес к спортивной жизни в детей. Охотно участвуют в праздниках, проводимых не только в детском саду, но и за его пределами.

Краткая характеристика физического развития детей

4-5 лет

Развитие двигательного аппарата детей 4-5 лет имеет ряд специфических черт по сравнению как с более ранними, так и более поздними возрастами. Развитие находящегося в процессе окостенения скелета 5-летнего ребенка носит не столь интенсивный характер по сравнению с предыдущими годами (особенно возрастом до 3 лет). Достаточно энергичен лишь процесс окостенения мелких костей запястья, благодаря которому движения кисти становятся более устойчивыми.

В течение 5-го года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры. Заметно увеличивается ее масса, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Совершенствуется координация многочисленных групп мышц. Ходьба 5-летнего ребенка отличается большей согласованностью движений верхних и нижних конечностей, устойчивостью туловища, более ритмичным отталкиванием ног от поверхности.

Значительно улучшаются показатели мелкой моторики. Благодаря этому у ребенка развиваются навыки меткого бросания. Интенсивно развивается кровеносная система, увеличивается масса сердца. В развитии дыхательного аппарата наблюдается дисбаланс: легкие мощные, а просвет верхних воздухоносных путей (полость носа и гортани) узок, слабые дыхательные мышцы.

У 5-летнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы и главным образом ее высшего отдела – головного мозга. Развитие нервной системы определяется количественным ростом. Качественное развитие мозга обусловлено расширением и обогащением деятельного опыта ребенка, характером его воспитания.

5-6 лет

Возраст 5-6 лет – период стремительного роста ребенка. В этом возрасте ежегодные прибавки роста составляют 8-10 см. Наиболее быстро растут нижние конечности. Интенсивно протекает окостенение скелета. Вместе с тем скелет ребенка еще достаточно эластичен.

С усложнением центральной нервной системы и развитием мелкой мускулатуры у детей 5-6 лет совершенствуются мышечные движения. На основе расширения и обогащения двигательного опыта совершенствуется координация движений. Активно развиваются основные виды движений:

ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание.

Продолжается увеличение массы сердца, но его мышцы еще слабы, и поэтому существует опасность перегрузки сердца работой. Улучшается состав крови. Жизненная емкость легких увеличивается. Продолжает развиваться нервная система.

6-7 лет

У детей 6-7 лет продолжается процесс окостенения скелета. К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физкультурные упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности управлять своими движениями.

6-7 - летние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно могут выполнять ряд движений и более сложных действий в определенной последовательности, контролируя их и изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

Ребенок постепенно овладевает своими движениями, особенно мелкими движениями руки, учится управлять не только крупной, но и мелкой мускулатурой, движениями каждого пальца.

Цель программы

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, содействие гармоничному физическому развитию и закаливанию организма, через занятия на тренажерах.

Задачи программы:

- Обогащать детей элементарными знаниями о многообразии физических и спортивных упражнений;
- обогащать двигательный опыт детей через занятия на различных детских тренажерах, развивать двигательные умения и навыки;
- формировать и укреплять разные группы мышц опорно-двигательного аппарата (*крупные, средние, мелкие*);
- развивать у детей основные физические качества (*силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.*) и умение рационально использовать их в различных условиях;
- совершенствовать у детей такие качества личности, как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива, самостоятельность, умение правильно оценить свои действия;
- знакомить детей с правилами безопасного поведения во время занятий на тренажерах, учить соблюдать эти правила;
- формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.

Содержание программы

Программа «Крепыш» дополняет и расширяет возможности реализации физического потенциала ребенка дошкольника. Она разработана на основе: «Программно-методического пособия: Развивающая педагогика оздоровления детей дошкольного возраста» авторов В.Т.Кудрявцева и Б.Б.Егорова, «Программы дополнительного физического образования в детском дошкольном образовательном учреждении для детей 5-6 лет» автора

Ю.А.Кириллова.

Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, 2 раза в неделю по 20-30 минут для детей 4-7 лет во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях. Состав группы 10-15 человек. Форма и тип занятия по программе дополнительного образования соответствует занятию классического типа. Дети занимаются на тренажерах в ходе круговой тренировки.

Кроме обучения технике выполнения движений на тренажерах, занятия включают:

- обучение релаксации (умение расслаблять и восстанавливать свой организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения)
- дыхательная гимнастика;
- развитие мелкой моторики рук;
- профилактика плоскостопия;
- игровой стретчинг;
- элементы самомассажа;
- упражнения для глаз;

В процессе составления комплексов упражнений на тренажерах необходимо опираться на следующие **принципы**:

- доступность
- повторяемость
- постепенное усложнение упражнений.

Предполагаемые результаты на конец года для детей

4 – 5 лет

Дети должны научиться:

- *правильно выполнять упражнения на тренажерах;
- *уметь выполнять 5-6 дыхательных упражнений;
- *уметь выполнять 5-6 упражнений: для мелкой моторики рук, для глаз, для профилактики плоскостопия;

- *уметь расслаблять свой организм после физической нагрузки;
- *правильно выполнять 3-4 упражнения массажа и самомассажа.

5 – 6 лет

Дети должны научиться:

- *правильно выполнять упражнения на тренажерах;
- *уметь выполнять 6-7 дыхательных упражнений;
- *уметь выполнять 6-7 упражнений: для мелкой моторики рук, для глаз, для профилактики плоскостопия;
- *сохранять правильную осанку;
- *проявлять творчество в двигательной деятельности;
- *уметь расслаблять и восстанавливать свой организм после физической нагрузки;
- *правильно выполнять 4-5 упражнений массажа и самомассажа.

6 – 7 лет

Дети должны научиться:

- *правильно, четко и ритмично выполнять упражнения на тренажерах;
- *знать название тренажеров;
- *уметь дышать правильно и глубоко, уметь выполнять 7-8 дыхательных упражнений;
- *уметь выполнять 7-8 упражнений: для мелкой моторики рук, для глаз, для профилактики плоскостопия;
- *сохранять правильную осанку;
- *проявлять творчество в двигательной деятельности;
- *уметь расслаблять и восстанавливать свой организм после физической нагрузки;
- *знать и уметь проводить массаж и самомассаж.

Диагностическое обеспечение программы «Крепыш»

Что бы добиться желаемых результатов в работе, программа предусматривает проверку диагностических данных, которые осуществляются в начале и конце учебного года (сентябрь, май). Это позволяет увидеть результаты и наметить дальнейшую перспективу.

МОНИТОРИНГ ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Название теста	Описание теста	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются на весу.	30 сек.	40-45 сек.	50-60 сек.
Силовая выносливость мышц спины	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в таком положении.	20-30 сек.	45-50 сек.	50-60 сек.
Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.	мал: 3-6 дев: 6-9	4-7 7-10	5-8 8-12
Статическое равновесие	И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удержать равновесие как можно дольше.	мал: 12-20 дев: 15-28	25-35 30-40	35-42 45-60

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер

выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

Игровая ситуация: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

Тест для определения силовой выносливости мышц спины (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии. Игровая ситуация: «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».

Тест для определения гибкости позвоночника (автор М.А. Рунова). Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны. Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

Тест для определения статического равновесия (автор М.А. Рунова). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с

первоначальной позиции, сходжение с места, балансирование расцениваются как минус.

Структура занятия

Форма и тип занятия по программе дополнительного образования в основном соответствуют занятию классического типа по общепринятой методике, состоит из трех частей:

Первая часть – вводная.

Начинается с ритуала встречи. Дети садятся на скамейки, приветствуют друг друга и произносят: *«Чтобы нам здоровыми быть, Будем со спортом крепко дружить!»* Далее проводится разминка длительностью не более 5 минут, которая включает в себя: ходьбу, прыжки, бег, профилактику плоскостопия, упражнения на дыхание. После этого дети выбирают тренажеры сами.

Вторая часть – основная.

В основную часть включены упражнения на простых и сложных тренажерах. Целесообразно иметь не менее 5 сложных тренажеров («Велотренажер», «Беговая дорожка», «Силовой тренажер», «Мини – батут», «Гребля», «Мини Степпер», «Мини Твист» и т.д.) и несколько тренажеров простейшего типа (детские эспандеры, диски «Здоровье», гантели, скакалки, мячи-массажеры, гимнастические мячи, корригирующие дорожки и т.д.). Всего тренажеров 10-15, упражнение на одном тренажере выполняется от 30 секунд до 2 минут. Это зависит от возраста, физического и психического состояния ребенка. Тренажеры устанавливаются так, чтобы дети могли свободно подходить к ним и заниматься и, чтобы чередовалась нагрузка на те, или иные группы мышц (например: для развития мышц плечевого пояса – укрепления мышц туловища и ног – для развития гибкости позвоночника – для мышц рук и т.д.).

Третья часть – заключительная.

В заключительной части проводятся упражнения для мелкой моторики рук, элементы самомассажа, игровой стретчинг, психомышечная тренировка, профилактика нарушения осанки, упражнения для глаз, игры малой подвижности, релаксация и др. Заканчивается занятие ритуалом прощания (также как и в начале занятия):\

«Мы со спортом крепко дружим.

Спорт для всех нас - очень нужен!

Спорт – здоровье, спорт – игра.

Скажем спорту мы – УРА!»

Во время занятий проводятся беседы: о здоровом образе жизни; о правильной осанке, как можно с помощью специальных упражнений исправить ее нарушения; о вреде плоскостопия; о профилактике простудных заболеваний, как с помощью самомассажа и дыхательных упражнений можно от них избавиться; о частях тела и многие другие.

Особое внимание уделяется созданию психологического комфорта и благоприятной обстановки на занятиях с целью укрепления психического здоровья детей и лучшего усвоения программного материала. Педагог использует дифференцированный подход к детям: регулирует физическую нагрузку, следит за состоянием здоровья каждого ребенка, за выполнением правил безопасности, стремится оказать помощь каждому, давая возможность почувствовать себя уверенным и защищенным в любой ситуации.

Методическое сопровождение программы

Физкультурно-оздоровительная работа

- Тренажеры
- Малоподвижные игры

- Элементы самомассажа
- Пальчиковая гимнастика
- Профилактика плоскостопия
- Упражнения для глаз
- Релаксация
- Игровой стретчинг
- Дыхательная гимнастика

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием бедра, перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, приставным шагом в левую и правую сторону. Ходьба с использованием игровых подражательных движений, с выполнением различных заданий педагога. Ходьба по массажным коврикам, ребристой доске, «следам», по канатам. Ходьба с предметами: мешочками с песком, «шляпкой», бабочкой на голове, с кубиками в руках, с гимнастической палкой за спиной, на плечах.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно; ноги врозь; одна нога вперед, другая назад), с поворотом, с продвижением вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед.

Игровой стретчинг. Стретчинг – это растяжка, специальная поза, предназначенная для увеличения и сохранения длины мышц. Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок, снижается опасность отложения в суставах шлаков, увеличивается их подвижность. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупреждать многие заболевания, т.к. воздействия на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы, вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

Занятия игровым стретчингом с детьми дошкольного возраста показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения. Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

Элементы самомассажа. Воздействие на кожу с помощью массажа улучшает энергетический баланс, стимулирует или успокаивает вегетативную нервную систему, усиливает артериальное кровоснабжение, уменьшает боль, снижает нервное и мышечное напряжение. Точечный самомассаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице, ушах, а также на пальцах рук оказывает влияние на весь организм ребенка. Точечный самомассаж используется не только как элемент психофизической тренировки, но и как средство профилактики ОРЗ и ОРВИ. В отличие от лечебного массажа, ребенок проводит массаж биологически активных точек в игровой форме. Здесь он не просто «работает», а играет, лепит, мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки и любви. Делая массаж определенной части тела, ребенок, воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивает у ребенка позитивное ценностное отношение к собственному телу.

Дыхательные упражнения. Частота и глубина дыхания связаны с интенсивностью и характером физической и эмоциональной нагрузки. Движение, которое сопровождается натуживанием, вызывает временную задержку дыхания. Упражнения, требующие динамического равновесия, выполняются с равномерным дыханием. Педагог подсказывает детям наиболее удобный в каждом отдельном случае ритм дыхания, привлекает их внимание к

наиболее удобному согласованию вдоха и выдоха с определенными моментами движения.

Общие дыхательные упражнения улучшают легочную вентиляцию, укрепляют дыхательную мускулатуру. Специальные дыхательные упражнения – активное средство профилактики и борьбы с ОРЗ, ОРВИ.

Релаксация. Использование игр и игровых упражнений на расслабление: «Качели», «Шарик», «Ветер и заяка», «Кораблик» и др., использование элементов самомассажа, аутотренинг и др.

Пальчиковая гимнастика. Пальчиковые игры и упражнения не только совершенствуют ловкость и точность движений, но и улучшают внимание, память, помогают научиться терпению, вырабатывают усидчивость. Это прекрасный стимул для развития творческих способностей детей, пробуждающий воображение и фантазию. Исследования показали, что уровень развития детской речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук.

Формы организации работы с детьми

Данная программа рассчитана на один год для детей старшего дошкольного возраста и предполагает подгрупповые формы организации работы.

Возраст детей	4 – 7 лет
Форма ОД	подгрупповое, 15 человек
Продолжительность ОД	20-30 минут
Продолжительность курса	Сентябрь - май
Количество ОД в неделю	2
Количество ОД в месяц	8

Количество ОД в год	72
---------------------	----

**Перспективный план работы кружка по физическому развитию "Крепыш"
для детей 4-5 лет**

Месяц	Содержание занятий		
	I часть	II часть	III часть
Сентябрь	Мониторинг Выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе диагностики целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств.		
	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Догонялки»	Ходьба обычная. Дыхательная гимнастика «Часики».
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Дудочка»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Огуречик, огуречик»	Игра на снижение мышечного напряжения «Щенок отряхивается»

Октябрь	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах через канат.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Прыгаем через ручеек»	Игра малой подвижности «Тишина»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ежики»	Игра малой подвижности «Узнай по голосу»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Петушок»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Автомобили».	Медленный бег. Ходьба. Пальчиковая гимнастика «Солим капусту»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Дудочка»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Удочка»	Пальчиковая гимнастика «Рыбки»
Ноябрь	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заводим машину»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Перелет птиц».	Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки «Гусеница»

	Разновидности ходьбы и бега. Игра «Совушка». Дыхательное упражнение на восстановление дыхания.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «У медведя во бору»	Ходьба по залу. Упражнения на расслабление мышц «Лодочка»
	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд «Зайка попрыгайка» Дыхательное упражнение «Свечка»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Самолеты»	Ходьба по залу. Упражнения на расслабление «Ленивая кошечка»
	Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Лиса и зайцы» Дыхательное упражнение «Гуси»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Лошадки»	Ходьба по залу. Самомассаж
Декабрь	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Ходьба враспынную по залу между конусами.

	вправо-влево. Дыхательное упражнение.	Подвижная игра «Охотник и зайцы»	Упражнение на расслабление мышц «Ежик».
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Котята и щенята»	Ходьба обычная. Самомассаж ног.
	Игровое упражнение «Мышка и мишка» Дыхательное упражнение «Петушок»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «День и ночь»	Игра-упражнение «Ходим в шляпах». Самомассаж ног
	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд дыхательное упражнение «Каша кипит»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Сидит, сидит заяка»	Разновидности ходьбы и бега. Упражнение для профилактики осанки «Кошка и котятa»
Январь	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Ходьба по залу. Упражнение на расслабление

	продвижением вперёд. Дыхательные упражнения «Веселый мячик»	Подвижная игра «Снежная баба»	«Воздушные шарики»
	Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. Дыхательное упражнение в ходьбе по залу.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Снежная карусель»	Ходьба по залу врассыпную. Самомассаж
	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки Дыхательное упражнение «Снежинки»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Лиса и зайцы»	Игровое упражнение «Горка»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди свой цвет»	Игровое упражнение «Жучок на спине»
Февраль	Игровое задание «Пауки и мухи». Игра «Узнай по голосу»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Волк во рву»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Червячок»

	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Надуваем пузырь»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»	Упражнение на расслабление. Игровое упражнение «Волк, волчок»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Ходьба врассыпную по залу между мячами. Упражнение в расслаблении мышц на «Тихое озеро».
	Разновидности ходьбы и бега.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Самолёты»	Ходьба обычная. Самомассаж ног.
Март	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательные упражнения «Часики»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Трамвай»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Котят отправляют в путешествие»
	Ходьба, бег. Дыхательное	Работа на тренажерах по методу круговой	Упражнение на снятие

	упражнение «Веселый мячик» Распределение детей по тренажерам.	тренировки. Подвижная игра «Лиса в курятнике»	напряжения и усталости «Дерево».
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Пробеги тихо»	Игра малой подвижности «Раки»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Лиса и гуси»	Игровое упражнение «Балерина»
Апрель	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастим большими» Распределение детей по тренажерам.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Уголки»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Дождь в лесу».
	Разновидности ходьбы и бега.	Работа на тренажерах по методу круговой	Упражнение на снятие

	Дыхательное упражнение «Как мыши пищат»	тренировки. Подвижная игра «Игра в мяч»	напряжения и усталости «Пружинка»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вот такие мы большие»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Охотник и зайцы»	Релаксация «Палуба»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Бездомный заяц»	Упражнение на снятие напряжения и усталости. Самомассаж
Май	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки «лягушкой». Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»	Ходьба между предметами «змейкой». Упражнение в расслаблении мышц.
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Понюхаем цветочек»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди свой цвет»	Ходьба обычная. Самомассаж ног.

	Мониторинг Выявление основных показателей степени освоения программы. В ходе диагностики установить особенности развития у детей физических качеств, динамику этих показателей в течение года.
--	--

**Перспективный план работы кружка по физическому развитию "Крепыш"
для детей 5-6 лет**

	Содержание занятий		
	I часть	II часть	III часть
Сентябрь	Мониторинг Выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе диагностики целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств.		
	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки «зайки». Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Лиса и зайцы»	Ходьба обычная. Самомассаж ног.
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Ветерок»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Курочка хохлатка»	Игра малой подвижности «Мы веселые ребята»

Октябрь	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Упражнения на расслабление. Самомассаж.
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хитрая лиса»	Игра малой подвижности «Заколдованный круг»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мышеловка».	Медленный бег. Ходьба. Пальчиковая гимнастика «Семейка»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Карусель»	Пальчиковая гимнастика «Замок»
Ноябрь	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы веселые ребята».	Ходьба по залу. Упражнения для профилактики плоскостопия.

	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение на восстановление дыхания.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Быстрее по местам»	Ходьба по залу. Игровое упражнение «Собери игрушки ножками» .
	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед: мелкие (зайчики) и длинные (кенгуру) Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Поймай бабочку»	Ходьба по залу. Упражнения на расслабление. Самомассаж.
	Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Совушка» Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Бездомный заяц»	Ходьба по залу. Лёгкий бег. Игра малой подвижности «Фигуры»
Декабрь	Игровое упражнение «Катушка» Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Быстро возьми»	Ходьба враспынную по залу между мячами.

			Упражнение на расслабление
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Салки с мячом»	Ходьба обычная. Самомассаж ног.
	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Парашют»	Игра-упражнение «Ходим в шляпах». Самомассаж ног
	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Перелет птиц»	Разновидности ходьбы и бега. Самомассаж.
Январь	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательные упражнения «Пловцы»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Стоп»	Ходьба по залу. Упражнение на расслабление.

	Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. Дыхательное упражнение в ходьбе по залу.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Белки в лесу»	Ходьба по залу враспынную. Вис на гимнастической стенке. Ходьба.
	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки поочерёдно на правой и левой ноге. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Удочка»	Игровое упражнение «Гусеница»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мороз – красный нос»	Игровое упражнение «Балерина»
Февраль	Ходьба, бег. Дыхательное упражнение «Пловец кролем»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Волк во рву»	Упражнение на снятие напряжения и усталости с массажным мячом.
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»	Упражнение на расслабление. Игровое упражнение

			«Нос-пол-потолок»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Ходьба врассыпную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.
	Разновидности ходьбы и бега.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Самолёты»	Ходьба обычная. Самомассаж ног.
Март	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательные упражнения.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка, бери ленту»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Котятя отправляются в путешествие»
	Игровое задание «Пауки и мухи». Игра «Узнай по голосу». Распределение детей по тренажерам.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Быстро возьми»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Дерево».

	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	Игра малой подвижности «Фигуры»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Надуй шарик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «автомобили»	Массаж спины в кругу (дети делают друг-другу)
Апрель	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Ветер в лесу» Распределение детей по тренажерам.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Караси и щука»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Балерина».
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пушок»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Космонавты»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Цветок»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «День и ночь»	Релаксация «Порхание бабочки»

	упражнение «Каша кипит»		
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Насос»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Удочка»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Солнечные лучики»
Май	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки «лягушкой». Дыхательное упражнение «Трубач»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Стоп»	Ходьба между предметами «змейкой». Самомассаж ног.
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Кто дальше загонит шарик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Чье звено скорее соберётся?»	Ходьба обычная. Массаж стоп.
	Мониторинг Выявление основных показателей степени освоения программы. В ходе диагностики установить особенности развития у детей физических качеств, динамику этих показателей в течение года.		

Перспективный план работы кружка по физическому развитию "Крепыш"
для детей 6-7 лет

Месяц	Содержание занятий		
	I часть	II часть	III часть
Сентябрь	Мониторинг Выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе диагностики целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств.		
	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки «лягушкой». Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Зайцы и медведь»	Ходьба обычная. Самомассаж ног.
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди свой цвет»	Игра малой подвижности «Заколдованный круг»
Октябрь	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах через набивные мячи.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Игра малой подвижности «Фигуры»

		Подвижная игра «Колдуны»	
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди свой цвет»	Игра малой подвижности «Затейники»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Эстафета с обручами.	Медленный бег. Ходьба. Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хрюкай, свинка, хрюкай»	Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»
Ноябрь	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Вороны и гнёзда».	Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки.

	Разновидности ходьбы и бега. Игра «Совушка». Дыхательное упражнение на восстановление дыхания.	Работа на тренажерах 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) Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Зайцы и медведь»	Ходьба по залу. Упражнения на расслабление.
	Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Карусель» Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	Ходьба по залу. Лёгкий бег.
Декабрь	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Дискотека с фитболом»	Ходьба в рассыпную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.

	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Салки с мячом»	Ходьба обычная. Самомассаж ног.
	Игровое упражнение «Катушка» Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Парашют»	Игра-упражнение «Ходим в шляпах». Самомассаж ног
	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Разновидности ходьбы и бега.
Январь	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге (правой, левой), продвигаясь вперёд. Дыхательные упражнения.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Фитбол-зазорная игра»	Ходьба по залу. Упражнение на расслабление.
	Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. Дыхательное	Работа на тренажерах по методу круговой	Ходьба по залу в рассыпную. Вис

	упражнение в ходьбе по залу.	тренировки. Подвижная игра «Мороз-Красный нос»	на гимнастической стенке. Ходьба.
	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки поочерёдно на правой и левой ноге. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Удочка»	Игровое упражнение «Два и три»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хитрая лиса»	Игровое упражнение «Жучок на спине»
Февраль	Игровое задание «Пауки и мухи». Игра «Узнай по голосу»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Волк во рву»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Червячок»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Упражнение на расслабление. Игровое

		Подвижная игра «Найди себе пару»	упражнение «Нос-пол-потолок»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах 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 тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Самолёты»	Ходьба обычная. Самомассаж ног.
Март	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательные упражнения.	Работа на тренажерах 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»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Упражнение на снятие напряжения и

	Распределение детей по тренажерам.	Подвижная игра «Найди себе пару»	усталости «Дерево».
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах 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 тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра	Игровое упражнение «Балерина»
Апрель	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастим большими» Распределение детей по тренажерам.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы-весёлые ребята»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка».
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное	Работа на тренажерах по методу круговой	Упражнение на снятие напряжения и

	упражнение «Поедем на автомобиле»	тренировки. Подвижная игра «Перелёт птиц»	усталости «Астры»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Каша кипит»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Водяной, водяной...»	Релаксация «Встреча с Дюймовочкой»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Караси и щука»	Упражнение на снятие напряжения и усталости.
Май	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки «лягушкой». Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбак и рыбки»	Ходьба между предметами «змейкой». Упражнение в расслаблении мышц.
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Ветерок»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Ходьба обычная. Самомассаж ног.

		Подвижная игра «Салки с мячом»	
	Мониторинг Выявление основных показателей степени освоения программы. В ходе диагностики установить особенности развития у детей физических качеств, динамику этих показателей в течение года.		

Перечень физкультурного оборудования для тренажерного зала

Тип оборудования	Основной набор	Назначение
Тренажеры простейшего типа	Детские гантели	Для укрепления мышц рук и плечевого пояса
	Диски «Здоровье»	Для укрепления мышц туловища и ног тренировки вестибулярного аппарата
	Мячи - массажеры	Для массажа кистей рук
	Балансир	Для развития координации, укрепления всех мышц тела, улучшение мозговой деятельности, выработки чувства равновесия
	Мягкий модуль «Классики»	Для развития умения действовать экономно, проявляя необходимый в конкретных условиях уровень быстроты, ловкости, силы, выносливости, повышает физическую работоспособность. Это еще и превосходный способ развития

		глазомера и чувства равновесия, тренировка хорошей координации движений и прекрасная нагрузка на ноги.
	Коврик «Волшебная дорожка»	Для тренировки правильного свода стоп, профилактики плоскостопия, развитие мышц нижних конечностей, координации, ловкости, внимания, массаж рефлекторных зон стопы; формирование навыков различных видов ходьбы, прыжков
Тренажеры сложного типа	«Велотренажер»	Для развития выносливости и укрепления мышц ног
	«Мини - твистер»	Для тренировки координационных способностей
	«Гимнастический диск»	Для тренировки мышц бедер, живота и ног
	«Беговая дорожка»	Для развития выносливости и укрепления мышц ног
	«Мини - степпер»	Для развития выносливости и укрепления мышц ног
	«Универсальная силовая скамья»	Для развития мышц плечевого пояса
	«Гребля»	Для развития мышц плечевого пояса
	«Лихой наездник»	Для развития мышц плечевого пояса
	«Степпер с ручкой»	Для развития выносливости, для укрепления мышц ног

	«Гребной тренажер»	Для развития мышц плечевого
	«Лыжи»	Для укрепления мышечного корсета ребенка, развития координации движений и выносливости, умения держать равновесие
	Силовой тренажер для рук «Бабочка»	Для развития мышц плечевого пояса, развития и укрепления мышечного корсета спины
Гимнастический комплекс	Гимнастическая лестница; Перекладина	Для развития мышц рук, ног, координационных способностей и упражнений с лазанием
Разное	Массажные дорожки; Мячи-ёжики; Доска ребристая; Валики массажные;	Для массажа рук, ступней ног, профилактики и коррекции плоскостопия
	Батут	Для развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений, для профилактики плоскостопия
	Фитболы; Мячи прыгуны	Для формирования правильной осанки, развития чувства равновесия, координации движений, развития мышц ног

Используемая литература:

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях. – М.: АЙРИС-ПРЕСС, 2006.
2. Инструкции к тренажерам
3. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления

(дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.

4. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 176 с.

5. Методические рекомендации по реализации проекта «ДА!» (двигательная активность) – Тюмень: ТОГИРРО, 2014 г. – 60 с.

6. Новиковская О.А. Ум на кончиках пальцев. – М.: АСТ; СПб; Сова, 2006.

7. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды). Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.

8. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2008. – 128 с.

9. Широкова Г.А. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 222 с. – (Мир вашего ребенка).