

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребёнка - детский сад № 166 города Тюмени

Принята  
на педагогическом совете,  
протокол № 1  
от 30 августа 2023 г.

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ  
д/с № 166  
\_\_\_\_\_/Т.Ю. Королева/  
30 августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
по физическому развитию на тренажерах «Здоровейка»**

**детей 4 – 7 лет**

**Срок реализации 3 года**

**Уровень: базовый**

**Автор – составитель:  
Липунова Татьяна Владимировна,  
инструктор по физической культуре**

г. Тюмень, 2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Страница
<b>1</b>	<b>Целевой раздел программы</b>	3
1.1	Актуальность	3
1.2	Цель и задачи программы	4
1.3	Планируемые результаты	6
<b>2</b>	<b>Содержательный раздел программы</b>	7
2.1	Содержание программы	7
2.2	Учебные планы	10
<b>3</b>	<b>Организационный раздел программы</b>	10
3.1	Педагогическая диагностика	10
3.2	Рабочая программа блоков	14
3.3	Условия реализации программы	28
4	Литература	29
	Приложение 1. Примерные диагностические карты	30

# **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

## **1.1. АКТУАЛЬНОСТЬ**

Здоровье – бесценное достижение не только каждого человека, но и всего общества. А хорошее, крепкое здоровье, которое разумно сохраняется и укрепляется самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Здоровье перестало быть только личным делом человека, а стало категорией социальной и экономической. И, конечно, особое место в решении сохранения и укрепления здоровья занимает детский дошкольный возраст.

Удивляет способность детей целый день проводить в неугомонных играх, неумение спокойно посидеть на одном месте. А между тем для детворы такая двигательная активность жизненно необходима. Самой природой в ребенке заложена любовь к играм, к движению, которая приносит огромную пользу здоровью маленького человека. Физическое развитие и правильное формирование осанки, уровень физической и умственной работоспособности, снижение заболеваемости напрямую зависят от объема и характера двигательной деятельности. То есть для того, чтобы ребенок хорошо развивался, ему необходимо много двигаться.

В последние годы всё заметнее проблема – возросло количество физически ослабленных новорожденных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка, двигательная активность уменьшается в силу объективных причин. У детей практически отсутствует возможность заниматься физическими упражнениями, играть в подвижные игры дома. Родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием, забывая о том, что процесс полноценного развития складывается из трех составляющих: телесно-физического, когнитивного и социально-эмоционального развития. Именно поэтому проблема сохранения здоровья и психофизиологического развития детей актуальна.

Занятия на тренажерах, на сегодняшний день, способны решить проблему здоровьесбережения и физического развития, кроме того, тренажеры – это актуально и современно. Упражнения на них совершенствуют координацию движений, укрепляют связочно – суставной аппарат, в результате чего улучшается гибкость позвоночника, развивается грудная клетка, совершенствуется осанка, повышается устойчивость вестибулярного аппарата, увеличивается жизненная емкость лёгких, укрепляются сосуды сердца и мозга.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительными особенностями программы являются: поэтапное усложнение практической части программы, высокая информативность теоретической части программы, возможность выбора, творческой, индивидуальной работы над собой и своим телом.

Кроме того, реализуя программу, педагог имеет возможность включать упражнения коррекционной направленности для индивидуальной работы с ребёнком, выполняя рекомендации врачей.

При необходимости возможна регулировка тренажёров, что позволяет использовать их в работе с детьми разной физической подготовленности.

Педагогическая целесообразность программы – наряду с физическим развитием педагог большое внимание уделяет развитию у детей таких личностных качеств как трудолюбие и упорство, вера в свои силы, стремление к победе и нацеленность на успех. В процессе освоения программы формируется индивидуальный стиль, происходит преодоление комплексов.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

**Цель:** физическое развитие детей, воспитание у детей мотивации к здоровому образу жизни, потребности в двигательной активности средствами занятий на тренажёрах.

### **Задачи для детей 4 – 5 лет:**

- обучение детей работе на тренажерах;
- укрепление мышечного тонуса путем интенсификации двигательной активности;
- развитие выносливости, силы, координации движений, ловкости при работе с тренажёрами;
- профилактика плоскостопия и нарушения осанки, используя роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, тактильные дорожки;
- обучение упражнениям на развитие дыхательной мускулатуры.

### **Задачи для детей 5 – 6 лет:**

- совершенствование опорно – двигательного аппарата средствами занятий на тренажёрах;
- укрепление мышечного тонуса путем интенсификации двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на всю мускулатуру при работе на тренажерах;
- совершенствование умений в выполнении упражнений на развитие дыхательной мускулатуры;
- обучение упражнениям на профилактику плоскостопия и нарушений осанки, используя массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, массажные кольца, цилиндры;
- обучать детей приемам страховки при работе с тренажерами;

### **Задачи для детей 6 – 7 лет:**

- совершенствование опорно – двигательного аппарата, функциональных возможностей всех органов и систем средствами занятий на тренажёрах;

- укрепление мышечного тонуса путем интенсификации двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на всю мускулатуру при работе на тренажерах;
- совершенствование умений в самомассаже с использованием роликовых ленточных массажеров;
- формирование навыков в выполнении упражнений для профилактики плоскостопия, нарушений осанки, используя роликовые массажеры, массажные коврики, «дорожки здоровья» (ребристая дорожка, дорожка со следочками, тактильные следочки);
- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании, формирование эмоционально – волевого контроля состояний «хочу», «могу» и «надо»;
- формирование осознанного выполнения страховки.

### **Возрастные особенности**

Двигательная сфера детей **4 – 5 лет** характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

Старший дошкольный возраст характеризуется тем, что дети **5 – 6 лет** достаточно хорошо владеют различными движениями, у них интенсивно развивается опорно – двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно – сосудистой, дыхательной систем к физическим нагрузкам.

**Дети 6 – 7 лет** стремятся не только удовлетворить потребность к активным движениям, но и показать свои физические возможности – силу, ловкость, смелость. В данном возрасте дети могут анализировать свои действия и действия сверстников, контролировать своё самочувствие, что очень важно при самостоятельном выполнении упражнений. Для детей уже важен результат.

Высоко значение использования тренажеров для физического развития детей дошкольного возраста. Занятия на тренажерах позволят решить оздоровительные, обучающие и воспитательные задачи, направленные на совершенствование двигательного опыта, формирование у детей интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

Занятия на тренажерах позволяют тренировать как сердечно – сосудистую, так и дыхательную системы детского организма, а развитие физических качеств будет способствовать укреплению здоровья и физическому развитию детей дошкольного возраста в целом.

В зависимости от того, насколько будут учтены возрастные особенности и физические возможности дошкольников, занятия с использованием тренажеров дают различные результаты в оздоровительном и образовательном отношении.

### **1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Результативность определяется степенью сформированности двигательных умений и уровнем развития двигательных качеств, уровнем овладения техникой в работе на тренажёрах доступной для детей данной возрастной группы и количественными показателями.

#### **Дети 4 – 5 лет**

1. Умеет выполнять упражнения на тренажерах в заданном темпе.
2. При работе с тренажёрами показывает интенсивность двигательной активности, общую выносливость.
3. Выполняет силовые упражнения, упражнения на координацию движений, ловкость на тренажёрах;
4. Выполняет упражнения для профилактики плоскостопия, нарушений осанки, используя роликовые массажеры, массажные дорожки.
5. Выполняет комплексы упражнений на развитие дыхательной мускулатуры.

#### **Дети 5 – 6 лет**

1. Выполняет упражнения на совершенствование опорно-двигательного аппарата на тренажёрах.
2. Выполняет упражнения в заданном интенсивном темпе, с постепенным увеличением физической нагрузки на всю мускулатуру при работе на тренажерах.
3. Умеет выполнять упражнения на развитие дыхательной мускулатуры.
4. Выполняет упражнения на профилактику плоскостопия, нарушений осанки, используя массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, массажные кольца, цилиндры.
5. Владеет некоторыми приемами страховки при работе с тренажерами.

#### **Дети 6 – 7 лет**

1. Выполняет комплексы упражнений при работе с тренажёрами на совершенствование опорно – двигательного аппарата и функциональных возможностей всех органов и систем.
2. Выполняет упражнения с постепенным увеличением физической нагрузки на всю мускулатуру при работе на тренажерах.
3. Умеет выполнять самомассаж с использованием роликовых, ленточных массажеров.
4. Имеет навыки в выполнении упражнений для профилактики плоскостопия, нарушений осанки, используя роликовые массажеры, массажные коврики, «дорожки здоровья».
5. Проявляет потребность в физическом самосовершенствовании, присутствует эмоционально – волевой контроль состояний «хочу», «могу» и «надо».
6. Владеет приемами страховки при работе с тренажерами.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Занятия по программе дополнительного образования по физическому развитию на тренажерах детей с 4 до 7 лет предполагают:

- организацию деятельности детей таким образом, чтобы они были свободны и самостоятельны и в тоже время чувствовали себя уютно и комфортно;
- неформальное общение с детьми, развитие их активности;
- отслеживание внутреннего состояния каждого ребёнка, уважение его индивидуальности;
- создание благоприятных двигательно – игровых условий для реализации естественного двигательного потенциала каждого ребёнка.

#### **Структура занятия, время выполнения**

Структура занятия / возраст детей	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Вводная часть	3 – 4 мин	4 – 5 мин	5 – 6 мин
Основная часть	12 – 13 мин	17 – 18 мин	20 – 22 мин
Заключительная часть	2 – 3 мин	3 – 4 мин	3 – 4 мин
Общее время	20 мин	25 мин	30 мин

Первая часть вводная – подготовительная – разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия.

Возраст детей	Ходьба	Бег	Прыжки	Упражнения на восстановление дыхания, развитие дыхательной мускулатуры

<b>4 – 5 лет</b>	На носках, на пятках, с высоким подниманием колен, перекатом с пятки на носок, захлестывая голень, боком приставным шагом	На носках, мелким и широким шагом, перепрыгивая через предметы, «змейкой», захлестывая голень, семенящий бег, с ускорением, с высоким подниманием колен, широким шагом	Прыжки на двух ногах, ноги вместе, ноги врозь, прыжки через предметы, прыжки вверх, прыжки на одной ноге	«Большой и маленький», «Часы», «Гуси летят», «Весёлая пчёлка», «Насос» «Дровосек», «Гуси», «Ёжик сердится», «Весёлый мячик» «Шарик», «Хлопушка» «Дудочка», «Подуем на плечико», «Шумит бор» «Воздушный шарик», «Аист», «Подышим весенним воздухом»
<b>5 – 6 лет</b>	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен, между предметами, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием ноги, полуприсядью, полной присядью, перекатом с пятки на носок, на высоких четвереньках, с упражнениями на внимание, приставным шагом боком, выпадами, скрестным шагом	На носках, мелким и широким шагом, с выбрасыванием прямых ног вперед, с преодолением препятствий (прыжки через предметы), «змейкой», захлестывая голень, семенящий бег, с ускорением, с высоким подниманием колен, широким шагом	Прыжки на двух ногах, ноги вместе, врозь, через предметы, вверх, на одной ноге попеременно, боком через предметы, подскоки вверх	«Шаги», «Аист», «Поднимаем выше груз», «Астры», «Ушки», «Ёжик», «Малый маятник», «Кошка», «Веселый мячик», «Любопытная Варвара» «Ладошки» «Ветерок» «Ёжик сердится», «Гуси летят» «Дровосек», «Большой – маленький» «Гуси», «Насос»,
<b>6 – 7 лет</b>	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен, между предметами, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра, захлестыванием ноги,	На носках, мелким и широким шагом, с выбрасыванием прямых ног вперед, с преодолением препятствий (прыжки через предметы),	Прыжки на двух ногах, ноги вместе, ноги врозь, прыжки через предметы, прыжки вверх, прыжки на одной ноге,	Большой и маленький» «Паровоз» «Гуси летят» «Аист» «Дровосек» «Гуси» «Ёжик сердится» «В лесу» «Дудочка» «Весёлый мячик»

	полуприсядью, полной присядью, перекатом с пятки на носок, на высоких четвереньках, с упражнениями на внимание, скрестным шагом боком, спиной вперед	«змейкой», захлестывая голень, семенящий бег, с ускорением, с высоким подниманием колен, широким шагом	боком через предметы, подскоки вверх боковой галоп, с поворотом на 180*	«Надуем шарик», «Котёнок хочет поиграть», «Ушки», «Любопытная Варвара»
--	--	--	---	--

Вторая часть – основная, состоит из трёх этапов:

на первом этапе дети выполняют комплекс упражнений, направленный на развитие правильной осанки, профилактику плоскостопия (приложение 2)

на втором этапе дети занимаются по подгруппам: одна подгруппа работает на тренажёрах, другая в это время выполняет упражнения на развитие физических качеств или на совершенствование умений (планируется чередование разделов «Упражнения на развитие физических качеств» и «Упражнения на совершенствование умений»).

При работе на тренажерах используется способ круговой тренировки. Сущность её заключается в том, что каждый ребёнок упражняется последовательно на каждом виде тренажеров, причем сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребенку в зависимости от его индивидуальных и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определенное количество повторений упражнения или дается временной коридор для выполнения данного задания. От задания к заданию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. Минимальное время 1 минута, на последующих занятиях время выполнения увеличивается и доводится до 2 минут на каждом тренажере.

По сигналу педагога дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определенного времени подается сигнал к переходу на другой тренажер, тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения. По окончании выполнения каждого задания на тренажере, во избежание переутомления, все дети выполняют элементы самомассажа, которые разучивались на предыдущих занятиях. Дети переходят от одного упражнения на тренажерах к другому, передвигаясь по кругу, выполняя, таким образом, все предложенные педагогом упражнения.

Третья часть – заключительная

В заключительной части проводятся упражнения на развитие дыхательной мускулатуры (приложение 3).

Помимо круговой тренировки в занятии используются следующие формы организации детей: фронтальный, поточный, предполагающие выполнение одного движения или упражнения всеми детьми одновременно или поочередное выполнение нескольких движений друг за другом.

Образовательная деятельность проводится при соблюдении санитарно – гигиенических норм, при максимальном составе группы - 12 детей. С учётом общего функционального состояния ребёнка определяется индивидуальная нагрузка.

### **Взаимодействие с семьей**

Достижение полноценных результатов невозможно, если не налажена совместная деятельность с семьей, если не создано детско - взрослое сообщество: дети - родители - педагоги, для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

Совместная работа с семьей, строится на следующих положениях:

- единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только педагогу, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием программы, методами и приемами работы педагога дополнительного образования;
- систематичность и последовательность работы педагога (в соответствии с конкретным планом), использование лучшего опыта семейного воспитания;
- индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей;
- взаимное доверие и взаимопомощь.

В соответствии с этими основными положениями система работы с семьей включает:

- ✓ ознакомление родителей с результатами диагностики;
- ✓ педагогическое просвещение родителей, обучение конкретным приемам и методам оздоровления, рекомендации упражнений на развитие дыхательной мускулатуры;
- ✓ обучение приемам самомассажа, упражнениям, направленным на профилактику плоскостопия, нарушений осанки.

Информационное пространство для родителей включает:

- информацию в родительских уголках в папках - передвижках;
- консультации;
- занятия семинаров-практикумов, мастер - классов;
- “открытые дни” для родителей с просмотром занятий;
- анкетирование;
- совместные досуги и праздники.

## **2.2. УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ**

### **Календарный учебный план**

Год обучения (возраст детей)	Начало и окончание обучения по программе	Количество учебных месяцев	Количество в год	Количество в месяц	Количество в неделю	Продолжительность образовательной деятельности

<b>Первый год обучения (дети 4 – 5 лет)</b>	Сентябрь - июнь	10 месяцев	80	8	2	20 минут
<b>Второй год обучения (дети 5 – 6 лет)</b>	Сентябрь - июнь	10 месяцев	80	8	2	25 минут
<b>Третий год обучения (дети 6 – 7 лет)</b>	Сентябрь - июнь	10 месяцев	80	8	2	30 минут
<b>Итого по курсу</b>	<b>240</b>					

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА**

Диагностика умений осуществляется два раза в год: по итогам первого полугодия – в декабре, по итогам второго полугодия – в апреле.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в организованной образовательной деятельности. Инструментарий педагогической диагностики — план, критерии уровней освоения программного материала, диагностическая карта, позволяющая фиксировать индивидуальную динамику.

В ходе занятия педагог создаёт диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Содержание диагностических заданий подобрано с учётом:

- ✓ степени овладения детьми двигательными умениями и техникой движений на тренажёрах;
- ✓ развития основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных способностей;
- ✓ способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений в самостоятельной деятельности на тренажёрах.

Результаты диагностики являются точкой отсчёта для прогнозирования особенностей развития ребёнка и подбора оптимального содержания деятельности на тренажёрах, средств и приёмов адекватного педагогического воздействия.

#### **Критерии уровней освоения программы дополнительного образования по физическому развитию на тренажёрах детей 4 – 5 лет**

##### Высокий уровень

Ребёнок выполняет упражнения на тренажёрах в заданном темпе, владеет необходимыми умениями и применяет их самостоятельно. При работе с тренажёрами показывает интенсивность двигательной активности, общую выносливость.

Без помощи взрослого выполняет упражнения, соблюдая технику движений, темп. Выполняет нормы, предусмотренные программой дополнительного образования. Выполняет элементы самомассажа, упражнения дыхательной, пальчиковой гимнастики, релаксационные упражнения. Использует массажеры и тренажёры простейшего типа при выполнении упражнений с

целью профилактики плоскостопия и нарушения осанки. Проявляет потребность в двигательной активности при работе на тренажёрах.

#### Средний уровень

Ребёнок имеет предусмотренный программой запас знаний и умеет использовать их для решения задач, однако ему требуется помощь педагога. Если ребёнок пытается справиться сам, то делает это не в полном объёме, рекомендуемом программой дополнительного образования для данного возраста. Ребёнок выполняет упражнения на тренажёрах в заданном темпе, владеет необходимыми умениями и применяет их при затруднениях с помощью взрослого. При работе с тренажёрами показывает интенсивность двигательной активности, общую выносливость. Выполняет по показу элементы самомассажа, упражнения дыхательной, релаксационные упражнения. Совместно с педагогом использует массажеры и тренажеры простейшего типа при выполнении упражнений с целью профилактики плоскостопия и нарушения осанки. Проявляет потребность в двигательной активности посредством занятий на тренажёрах.

#### Низкий уровень

При выполнении упражнений - движения робкие, неловкие, скованные. Ребёнок имеет навыки, предусмотренные программой дополнительного образования для данного возраста, однако испытывает затруднения при выполнении упражнений. Плохо развита координация движений. Ребёнок не всегда справляется с заданием, часто отказывается выполнять упражнения или делает их неправильно, не укладывается в нормы для данного возраста, малоактивен, не проявляет творчества. Помощь педагога не оказывает значимого влияния на действия ребёнка.

### **Критерии уровней освоения программы дополнительного образования по физическому развитию на тренажерах детей 5 – 6 лет**

#### Высокий уровень

Ребёнок выполняет упражнения на тренажёрах, владеет необходимыми умениями и применяет их самостоятельно. Умеет выполнять упражнения на совершенствование опорно-двигательного аппарата на тренажёрах. Выполняет упражнения в заданном интенсивном темпе, с постепенным увеличением физической нагрузки на всю мускулатуру при работе на тренажерах без помощи взрослого. Выполняет нормы, предусмотренные программой дополнительного образования. Выполняет элементы самомассажа, упражнения дыхательной, релаксационные упражнения. Владеет некоторыми приемами страховки при работе с тренажерами. Использует массажеры и тренажеры простейшего типа при выполнении упражнений с целью профилактики плоскостопия и нарушения осанки. Проявляет потребность в двигательной активности при работе на тренажёрах.

#### Средний уровень

Ребёнок выполняет упражнения на тренажёрах, владеет необходимыми умениями, однако ему требуется помощь педагога. Умеет выполнять

упражнения на совершенствование опорно-двигательного аппарата на тренажёрах. Выполняет упражнения в заданном интенсивном темпе, с постепенным увеличением физической нагрузки на всю мускулатуру при работе на тренажерах, но делает это не в полном объёме, рекомендуемом программой дополнительного образования для данного возраста. Выполняет элементы самомассажа, упражнения дыхательной, релаксационные упражнения по показу. Владеет некоторыми приемам страховки при работе с тренажерами и применяет их при затруднениях с помощью взрослого. При работе с тренажёрами показывает не достаточный уровень интенсивности двигательной активности, общей выносливости.

Выполняет по показу элементы самомассажа, упражнения дыхательной гимнастики, релаксационные упражнения. Совместно с педагогом использует массажеры и тренажеры простейшего типа при выполнении упражнений с целью профилактики плоскостопия и нарушения осанки. Проявляет потребность в двигательной активности посредством занятий на тренажёрах. Проявляет потребность в двигательной активности при работе на тренажёрах.

#### Низкий уровень

При выполнении упражнений - движения робкие, неловкие, скованные. Ребёнок имеет навыки, предусмотренные программой дополнительного образования для данного возраста, однако испытывает затруднения при выполнении упражнений. Плохо развита координация движений. Ребёнок не всегда справляется с заданием, часто отказывается выполнять упражнения или делает их неправильно, не укладывается в нормы для данного возраста, малоактивен, не проявляет творчества. Помощь педагога не оказывает значимого влияния на действия ребёнка.

#### **Критерии уровней освоения программы дополнительного образования по физическому развитию на тренажерах детей 6 – 7 лет**

#### Высокий уровень

Выполняет нормы, предусмотренные программой дополнительного образования. Ребёнок выполняет упражнения на тренажёрах, владеет необходимыми умениями и применяет их самостоятельно. Умеет выполнять упражнения на совершенствование опорно - двигательного аппарата и функциональных возможностей всех органов и систем на тренажёрах. Выполняет упражнения в заданном интенсивном темпе, с постепенным увеличением физической нагрузки на всю мускулатуру при работе на тренажерах без помощи взрослого. Выполняет элементы самомассажа, упражнения дыхательной гимнастики, релаксационные упражнения. Владеет приемам страховки при работе с тренажерами. Использует массажеры и тренажеры простейшего типа при выполнении упражнений с целью профилактики плоскостопия и нарушения осанки. Проявляет потребность в физическом самосовершенствовании посредством эмоционально - волевого контроля состояний «хочу», «могу» и «надо», в двигательной активности при

работе на тренажёрах, в здоровом образе жизни через понимание здоровья как средства достижения жизненных успехов.

#### Средний уровень

Выполняет нормы, предусмотренные программой дополнительного образования. Ребёнок выполняет упражнения на тренажёрах, владеет необходимыми умениями, однако ему требуется помощь педагога. Умеет выполнять упражнения на совершенствование опорно - двигательного аппарата и функциональных возможностей всех органов и систем на тренажёрах, но делает это не в полном объёме, рекомендуемом программой дополнительного образования для данного возраста. Старается выполнять упражнения в заданном интенсивном темпе, с постепенным увеличением физической нагрузки на всю мускулатуру при работе на тренажерах без помощи взрослого. Выполняет элементы самомассажа, упражнения дыхательной гимнастики, релаксационные упражнения по показу. Владеет приемам страховки при работе с тренажерами и применяет их при затруднениях с помощью взрослого. Совместно с педагогом использует массажеры и тренажеры простейшего типа при выполнении упражнений с целью профилактики плоскостопия и нарушения осанки. Проявляет потребность в двигательной активности посредством занятий на тренажёрах. Проявляет потребность в двигательной активности при работе на тренажёрах. Изредка проявляет потребность в физическом самосовершенствовании посредством эмоционально - волевого контроля состояний «хочу», «могу» и «надо», в двигательной активности при работе на тренажёрах, в здоровом образе жизни через понимание здоровья как средства достижения жизненных успехов.

#### Низкий уровень

При выполнении упражнений - движения робкие, неловкие, скованные. Ребёнок имеет навыки, предусмотренные программой дополнительного образования для данного возраста, однако испытывает затруднения при выполнении упражнений. Плохо развита координация движений. Ребёнок не всегда справляется с заданием, часто отказывается выполнять упражнения или делает их неправильно, не укладывается в нормы для данного возраста, малоактивен, не проявляет творчества. Помощь педагога не оказывает значимого влияния на действия ребёнка.

\*Условные обозначения:

Высокий уровень – 

Средний уровень – 

Низкий уровень - 

### **3.2. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА БЛОКОВ**

<b>1 год обучения</b> (возраст 4 – 5 лет)				
Месяц	Тренажеры для детей 4-5 лет	Дозировка	Содержание занятия	Дозировка

Сентябрь	<b>Работа на тренажёрах</b> Батут Бегущая по волнам Мини-степ Мини-твист Гантели (упражнения с гантелями)	1 мин 1 мин 1 мин 1 мин 1 мин	<b>Профилактика плоскостопия, нарушения осанки</b> Упражнение на равновесие: «Пройди по дорожке» «Пройди по мостику» Ходьба по дорожкам с шипами Ходьба по ребристым дорожкам Массаж стоп массажными мячами Комплекс №1 <b>Развитие физических качеств</b> Прокатывание мяча между предметов Метание шишек в вертикальную цель Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед Прыжки вверх «Достань пчёлку» <b>Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры</b> «Дудочка», «Аист», «Хлопушка», «Ежик сердится»	2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 1 мин 6 упр. 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 3-4 раза
Октябрь	<b>Работа на тренажёрах</b> Батут (прыжки вокруг своей оси) Бегущая по волнам Мини-степ Мини-твист Массажные мячи Гантели	1 мин 1 мин 1 мин 1 мин 1 мин 1 мин	<b>Профилактика плоскостопия, нарушения осанки</b> Упражнения с палками, ходьба по палке, катание Работа с массажерами для ног Комплекс упражнений «Поздняя осень» <b>Развитие физических качеств</b> Катание мяча друг другу Прокат мяча в ворота расстояние 1,5м Ползание на четвереньках по прямой Прыжки на 2-х ногах на месте Перелезание через бревно <b>Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры</b> «Шарик» «Большой – маленький», «Подуем на плечико», «Веселый мячик»	3-4 мин 2-3 мин 7-10 упр 1 мин 2-3 раза 2-3 раза 30 сек 2-3 раза 3-4 раза
Ноябрь	<b>Работа на тренажёрах</b> Батут (прыжки на батуте с гантелями в руках) Бегущая по волнам Мини-степ Мини-твист Массажные мячи Гантели	1,5 мин 1,5 мин 1,5 мин 1,5 мин 1,5 мин	<b>Профилактика плоскостопия, нарушения осанки</b> Упражнения «Мишки-спортсмены» Ходьба по изогнутому канату Прыжки через канат Ходьба по ребристым дорожкам Работа с роликовыми массажерами <b>Развитие физических качеств</b> Ползание на четвереньках между предметами Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед	5 упр. 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 1 мин 2-3 раза 2-3 раза

			<p>Перешагивание через кубы</p> <p>Ползание на четвереньках между предметов с мешочком на спине</p> <p>Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры «Весёлая пчёлка», «Шумит бор» «Дровосек», «Большой и маленький»</p> <p><b>Упражнения на совершенствование умений</b></p> <p>Ползание на четвереньках между реек лестницы</p>	<p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p>
Декабрь	<p><b>Работа на тренажёрах</b></p> <p>Батут (прыжки на батуте с гантелями в руках)</p> <p>Бегущая по волнам</p> <p>Министеппер</p> <p>Минитвист</p> <p>Баскетбольные стойки</p> <p>Гантели</p>	<p>1,5 мин</p> <p>1,5 мин</p> <p>1,5 мин</p> <p>1,5 мин</p> <p>1,5 мин</p> <p>2 мин</p>	<p><b>Профилактика плоскостопия, нарушения осанки</b></p> <p>Ходьба по ребристой доске</p> <p>Массаж ног, стоп цилиндрическими массажерами</p> <p>Комплекс №2</p> <p><b>Развитие физических качеств</b></p> <p>Подлезание под шнур</p> <p>Метание в горизонтальную цель</p> <p>Лазание на гимнастическую стенку</p> <p>Ведение мяча по прямой</p> <p>Ведение мяча и забрасывание в кольцо</p> <p><b>Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры</b></p> <p>«Ёжик сердится», «Воздушный шарик» «Весёлая пчёлка», «Насос»</p> <p><b>Упражнения на совершенствование умений</b></p> <p>Вис на гимнастической лестнице, с поочередным поднятием ног, согнутых в колене</p>	<p>2-3 раза</p> <p>1 мин. 5 упр.</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раз</p> <p>4-6 раз</p>
Январь	<p><b>Работа на тренажёрах</b></p> <p>Батут (ноги вместе, ноги врозь)</p> <p>Бегущая по волнам</p> <p>Министеппер</p> <p>Минитвист</p> <p>Велотренажер</p> <p>Мячи-фитболы (прыжки на мячах)</p> <p>Гантели</p>	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>2 мин</p>	<p><b>Профилактика плоскостопия, нарушения осанки</b></p> <p>«Курочка собирает червячков» «Обезьянки читают газеты»</p> <p>Ходьба по корригирующим дорожкам</p> <p>Комплекс упражнений «Мишка»</p> <p><b>Развитие физических качеств</b></p> <p>Лазание по гимнастической стенке</p> <p>Ползание по скамье на четвереньках</p> <p>Спрыгивание со скамьи</p> <p>Пролезание в обруч боком</p> <p>Упражнение с мячом «Подбрось, поймай»</p> <p><b>Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры</b></p> <p>«Гуси летят», «Насос», «Хлопушка» «Котёнок хочет поиграть»</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>7 упр.</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>1 мин</p>

Февраль	<p><b>Работа на тренажёрах</b> Батут (прыжки на батуте на 1 ноге поочередно) Бегущая по волнам Министеппер Минитвист Велотренажер Мячи-фитболы (из положения лежа на мяче, отрывание рук от пола) Гантели Диск здоровье</p>	<p>1 мин 2 мин 2 мин 2 мин 1,5 мин  1 мин 2 мин 1 мин</p>	<p><b>Профилактика плоскостопия, нарушения осанки</b> Ходьба по обручу серединой стопы Катание стопой палочек Катание массажного мяча ногой Комплекс упражнения «Веселый гномик» <b>Развитие физических качеств</b> Отбивание мяча о пол Прыжки на 2х ногах с продвижением вперед Лазание по гимнастической стенке Ползание по доске на четвереньках <b>Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры</b> «Часы» «Ёжик сердится» «Весёлый мячик» <b>Упражнения на совершенствование умений</b> Вис на гимнастической лестнице, с поднятием ног, согнутых в колене</p>	<p>30 сек 30 сек 30 сек  8 упр.  5-6 раз 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза  3-4 раза  6-8 раз</p>
Март	<p><b>Работа на тренажёрах</b> Батут (прыжки на батуте на 1 ноге поочередно с хлопками) Бегущая по волнам Министеппер Минитвист Велотренажер Мячи-фитболы Диск здоровье (вращение диска попеременно правой и левой ногой)</p>	<p>1,5 мин 2 мин 2 мин 2 мин 1,5 мин 1,5 мин  1,5 мин</p>	<p><b>Профилактика плоскостопия, нарушения осанки</b> Комплекс упражнений «Игрушки» Ходьба на пятках между предметов Ходьба на носках с мешочком на голове, Ходьба по ребристой доске, с мешочком на голове <b>Развитие физических качеств</b> Прыжки вверх с места Перелезание через скамью Спрыгивание с куба Пролезание в тоннель Ползание по скамейке на высоких четвереньках <b>Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры</b> «Гуси летят» «Большой и маленький», «Надуем шарик» <b>Упражнения на совершенствование умений</b> Вращение большого обруча на талии, Вращение малого обруча на руке</p>	<p>9 упр. 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза  3-4 раза  1 мин 1,5 мин</p>

Апрель	<p><b>Работа на тренажёрах</b> Батут (прыжки одна нога вперед, другая назад) Минитвист Велотренажер Мячи-фитболы Диск здоровье Гантели</p>	<p>1,5 мин 2 мин 2 мин 2 мин 2 мин 2 мин</p>	<p><b>Профилактика плоскостопия, нарушения осанки</b> Работа на роликовых массажерах Ходьба по массажным дорожкам Массаж ног, рук, спины массажным мячом Комплекс №3 <b>Развитие физических качеств</b> Прыжки вверх с места Метание вдаль Прыжки в длину с места Упражнение «Пройди по мостику» Пролезание в тоннель <b>Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры</b> «Весёлая пчёлка» «Ёжик» <b>Упражнения на совершенствование умений</b> Вис на гимнастической лестнице, разведение ног в стороны «ножницы»</p>	<p>1,5 мин 2-3 раза  1,5 мин 6 упр.  3-4 раза 2-3 раза 2-3 раза 3-4 раза 2-3 раза  3-4 раз   6-8 раз</p>
Май	<p><b>Работа на тренажёрах</b> Батут (прыжки на батуте на 1 ноге поочередно) Бегущая по волнам Министеппер Минитвист Велотренажер Мячи-фитболы Диск здоровье (сидя, колени касаются груди)</p>	<p>1,5 мин 2 мин 2 мин 2 мин 2 мин 2 мин 2 мин</p>	<p><b>Профилактика плоскостопия, нарушения осанки</b> Комплекс упражнений «Игрушки» Массаж стоп роликовыми массажерами Ходьба по дорожкам «Здоровья» Упражнения с палочками «Катаем палочки» <b>Развитие физических качеств</b> Подлезание под дуги Метание в вертикальную цель Ползание по дорожке на высоких четвереньках Прыжки через косички Отбивание мяча о пол в ходьбе <b>Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры</b> «Подышим весенним воздухом» «Гуси» <b>Упражнения на совершенствование умений</b> Перелезание через бревно Вращение малого обруча на руке</p>	<p>14 упр.  1 мин 2-3 раза  1 мин  2-3 раза 2-3 раза  2-3 раза 2-3 раза 1,5 мин  3-4 раза  3-4 раза 1 мин</p>
Июнь	<p><b>Работа на тренажёрах</b> Батут (прыжки на батуте на 1 ноге поочередно) Бегущая по волнам</p>	<p>1,5 мин 2 мин</p>	<p><b>Профилактика плоскостопия, нарушения осанки</b> Упражнение «Буратино в цирке» Ходьба по дорожкам «Здоровья» Ходьба по шнуру боком Массаж шишкой <b>Развитие физических качеств</b></p>	<p>5 упр. 2-3 раз 2-3 раза 1 мин</p>

	Министеппер Минитвист Велотренажер Мячи-фитболы Диск здоровье	2 мин 2 мин 2 мин 2 мин 1,5 мин	Отбивание мяча о пол Ползание между предметов Лазание по гимнастической стенке Ползание по доске с мешочком на спине <b>Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры</b> «Весёлый мячик» «Шарик» <b>Упражнения на совершенствование умений</b> Перелезание через бревно (с разбега) Вращение малого обруча на руке	1-2 мин 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 3-4 раз 3-4 раза 2 мин
--	---	---	---	---

### 2 год обучения (возраст 5 – 6 лет)

Месяц	Тренажеры для детей 5-6 лет	Дозировка	Содержание занятия	Дозировка
Сентябрь	<b>Работа на тренажёрах</b> Беговая дорожка (ходьба) Батут (руки свободно) Прыжки на батуте вокруг своей оси Бегущая по волнам Министеппер Минитвист	1 мин 1 мин 30 сек 1 мин 1 мин 1 мин	<b>Профилактика плоскостопия нарушения осанки</b> Комплекс №1 Ходьба по ребристым дорожкам Массаж с шишкой Массаж ленточными массажерами <b>Развитие физических качеств</b> Ведение мяча между предметов (двумя руками) Метание в горизонтальную цель Отбивание мяча землю без остановки, стоя на месте Подбрасывание вверх, с хлопком в ладоши Ползание по скамье на животе <b>Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры</b> «Поднимаем выше груз» «Аист», «Астры» <b>Упражнения на совершенствование умений</b> Упражнения с медболом	6-8упр 1 мин 1 мин 1 мин 2-3 раза 2-3 раза 30 сек 2-3 раз 2-3 раза 4-5 раз 6-8 раз
Октябрь	<b>Работа на тренажёрах</b> Беговая дорожка (ходьба с ускорением) Батут (прыжки с работой рук) Прыжки на батуте вокруг себя Бегущая по волнам Министеппер	1 мин 1 мин 30 сек 1 мин 1 мин	<b>Профилактика плоскостопия, нарушения осанки</b> Комплекс №2 Работа с массажными мячами массаж стоп роликовыми массажерами <b>Развитие физических качеств</b> Ведение мяча одной рукой Прыжки через предметы Ведение мяча 1 рукой и забрасывание мяча в кольцо Вращение обруча на талии	5-7 упр 1 мин 1 мин 2-3 раза 2-3 раза 1 мин 1 мин

	Минитвист Велотренажер Диск «Здоровье»	1 мин 1 мин 1 мин	Отбивание теннисного мяча ракеткой Ползание на четвереньках по скамье с мешочком на спине Мячи-фитболы (прыжки) <b>Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры</b> «Ушки», «Малый маятник» <b>Упражнения на совершенствование умений</b> Перекачивание мяча друг другу в парах (2 мяча одновременно)	1 мин 2-3 раза 2-3 раза 1 мин 4-5 раз 1 мин
Ноябрь	<b>Работа на тренажёрах</b> Беговая дорожка (ходьба с ускорением) Батут (прыжки с подниманием колена) Бегущая по волнам Министеппер Минитвист Велотренажер Диск «Здоровье» (вращение диска правой и левой ногой) Гантели	1,5 мин 30 сек 1 мин 1 мин 1 мин 1,5 мин 1 мин 1 мин 1,5 мин	<b>Профилактика плоскостопия, нарушения осанки</b> Комплекс №3 Ходьба по шнуру боком приставным шагом Ходьба по дорожкам «здоровья» Массаж стоп «волшебные карандаши» Упражнение «Собери платочек» Развитие физических качеств Ведение мяча ногой по прямой Вращение обруча вокруг талии Ползание по скамье на животе Прыжки через модули высота 20 см Прыжки боком через канат <b>Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры</b> «Кошка», «Аист», «Шаги» <b>Упражнения на совершенствование умений</b> Ходьба по доске с отбиванием мяча о доску	6-8 упр. 2-3 раза 2-3 раза 1 мин 1 мин 2-3 раза 1,5 мин 3-4 раза 2-3 раза 2-3 раза 4-5 раз 2-3 раза
Декабрь	<b>Работа на тренажёрах</b> Беговая дорожка (бег) Батут (прыжки с гантелями в руках) Бегущая по волнам Министеппер Минитвист Велотренажер Диск «Здоровье» (сидя, колени касаются груди) «Гребля»	1 мин 1 мин 1,5 мин 1,5 мин 1,5 мин 2 мин 1 мин 1 мин	<b>Профилактика плоскостопия, нарушения осанки</b> Комплекс № 6 Ходьба по канату с мешочком на голове Работа с малыми массажными мячами: массаж ног, рук, грудной клетки, шеи, головы Упражнение «Кабанчики», «Носильщик» <b>Развитие физических качеств</b> Прыжки через скакалку на месте Прыжки, через скакалку продвигаясь вперед Ползание по скамье на спине Прокат обруча в парах Отбивание теннисного мяча ракеткой Мячи-фитболы (упражнения на мячах)	6-8 упр 2-3 раза 1,5 мин 1 мин 1 мин 1,5 мин 2-3 раза 5-6 раз 1,5 мин 1,5 мин

			<b>Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры</b> «Веселый мячик», «Любопытная Варвара» <b>Упражнения на совершенствование умений</b> Ходьба на ходулях Работа с ленточными массажерами	4-5 мин  1,5 мин 1 мин
Январь	<b>Работа на тренажёрах</b> Беговая дорожка (бег) Бегущая по волнам Министеппер Минитвист Велотренажер Диск «Здоровье» (сидя, колени касаются груди) «Гребля» Гантели	1,5 мин  2 мин 2 мин 2 мин 2 мин  2 мин 1 мин 2 мин	<b>Профилактика плоскостопия, нарушения осанки</b> Комплекс №4 Массаж ног, грудной клетки, шеи, стопы шишкой, ленточными массажерами <b>Развитие физических качеств</b> Лазание по гимнастической стенке разными способами Упражнение «уголок» Ходьба по скамье с передачей мяча вокруг себя Прокат обруча в парах Ходьба на ходулях <b>Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры</b> «Ушки», «Ладонки» <b>Упражнения на совершенствование умений</b> Катание на самокатах по прямой	6-8 упр.  1 мин  2-3 раза 4-5 раз  2-3 раза 6-8 раз 2 мин  4-5 раз  1 мин
Февраль	<b>Работа на тренажёрах</b> Беговая дорожка (бег попеременно с ходьбой) Батут (прыжки с хлопком в ладоши над головой) Министеппер Минитвист Велотренажер (натяжение педалей1) Диск «Здоровье» (стоя на коленях) «Гребля» Гантели	2 мин  2 мин 2 мин 2 мин  1 мин 1,5 мин 1,5 мин 2 мин	<b>Профилактика плоскостопия, нарушения осанки</b> Комплекс №7 Массаж спины, ног ленточными массажерами Ходьба по корригирующим дорожкам Ходьба по канату Ходьба по обручу <b>Развитие физических качеств</b> Ведение мяча ногой между предметами Забрасывание мяча в кольцо Ходьба по скамье с передачей мяча над головой Ходьба по скамье боком, обхватив пальчиками ног край скамьи Прокат мяча между стоек ногой Прыжок вверх <b>Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры</b> «Ёжик», «Ветерок» <b>Упражнения на совершенствование умений</b> Катание на самокатах между стоек	7 упр.  1,5 мин  2-3 раза 1 мин 1 мин  3-4 раза 3-4 раза  2-3 раза  2-3 раза 2-3 раза 3-4 раза  4-5 раз  1,5 мин

Март	<p><b>Работа на тренажёрах</b> Беговая дорожка (бег попеременно с ходьбой) Батут (прыжки с хлопком в ладоши над головой) Бегущая по волнам Министеппер Минитвист Велотренажер (натяжение педалей 1) Диск «Здоровье» (стоя на коленях) «Гребля»</p>	<p>2 мин  1,5 мин 2 мин 2 мин 2 мин  1,5 мин 1,5 мин 1,5 мин</p>	<p><b>Профилактика плоскостопия, нарушения осанки</b> Ходьба боком по шнуру Ходьба на носках, на пятках Работа с роликовыми массажерами Работа с массажными мячами <b>Развитие физических качеств</b> Ползание по скамье на четвереньках Подлезание под скамью Прыжки через длинную скакалку Ходьба по скамье с мешочком на голове Ползание по скамье на животе Лазание по гимнастической стенке Ведение мяча одной рукой <b>Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры</b> «Дровосек», «Ушки», «Кошка» <b>Упражнения на совершенствование умений</b> Прыжки боком через скамью Передача мяча в парах (один катит, другой бросает)</p>	<p>1,5 мин 1,5 мин 1 мин 1 мин  2-3 раза 2-3 раза 1 мин  2-3 раза 3-4 раза 1,5 мин 1 мин  4-5 раз  2-3 раза 1 мин</p>
Апрель	<p><b>Работа на тренажёрах</b> Батут (прыжки с хлопком в ладоши над головой) Бегущая по волнам Министеппер Минитвист Велотренажер (натяжение педалей 1) Диск «Здоровье» (сидя на диске, вращение на 360*) «Гребля»</p>	<p>2 мин  2 мин 2 мин 2 мин 2 мин  2 мин 1,5 мин 2 мин</p>	<p><b>Профилактика плоскостопия, нарушения осанки</b> Комплекс №5 Ходьба на носках, пятках Ходьба с перекатом пятки на носок Ходьба по ребристой доске Массаж стоп роликовыми массажерами <b>Развитие физических качеств</b> Вращение обруча на талии, на руке, на полу Прыжки, через обруч, продвигаясь вперед по дорожке Лазание по гимнастической стенке разными способами Ходьба по дорожке с отбиванием мяча Катание на самокате <b>Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры</b> «Поднимаем выше груз», «Аист», «Большой – маленький» <b>Упражнения на совершенствование умений</b> Ходьба по повышенной площади опоры с отбиванием мяча о пол слева и справа от скамьи</p>	<p>6-8 упр. 1,5 мин 1,5 мин 2-3 раза  1,5 мин  1,5 мин 2-3 раза 3-4 раза 4-5 раз 1,5 мин  4-5 раз  2-3 раза</p>
Май	<p><b>Работа на тренажёрах</b></p>		<p><b>Профилактика плоскостопия, нарушения осанки</b></p>	

	<p>Беговая дорожка (бег попеременно с ходьбой)</p> <p>Батут (прыжки с хлопком в ладоши над головой, «ножницы»)</p> <p>Минитвист</p> <p>Велотренажер (натяжение педалей 1)</p> <p>Диск «Здоровье» (сидя на диске, вращение на 360*)</p> <p>«Гребля»</p>	<p>1,5 мин</p> <p>1,5 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1,5 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Ходьба на носках, пятках</p> <p>Массаж стоп шишкой, палочками</p> <p>Массаж ленточными массажерами</p> <p>Ходьба по корригирующим дорожкам</p> <p><b>Развитие физических качеств</b></p> <p>Перелезание через бревно</p> <p>Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p> <p>Прыжки через скакалку</p> <p>Вращение обруча</p> <p>Прыжки через скамью боком</p> <p>Ходьба по повышенной площади опоры с отбиванием мяча о скамью</p> <p>Отбивание теннисного мяча ракеткой</p> <p><b>Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры</b></p> <p>«Ёжик сердится», «Гуси летят», «Любопытная Варвара»</p> <p><b>Упражнения на совершенствование умений</b></p> <p>Отбивание мяча коленом</p> <p>Бросание мяча о стену и прыжки через мяч</p>	<p>1,5 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2 мин</p> <p>1,5 мин</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>1,5 мин</p> <p>4-5 раз</p> <p>1 мин</p> <p>1,5 мин</p>
Июнь	<p><b>Работа на тренажёрах</b></p> <p>Беговая дорожка (бег)</p> <p>Батут (упражнение «ножницы»)</p> <p>Бегущая по волнам</p> <p>Министеппер</p> <p>Минитвист</p> <p>Велотренажер (натяжение педалей 1)</p> <p>Диск «Здоровье» (сидя на диске, вращение на 360*)</p>	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1,5 мин</p>	<p><b>Профилактика плоскостопия, нарушения осанки</b></p> <p>Массаж спины ленточными массажерами</p> <p>Массаж ног роликовыми массажерами</p> <p>Ходьба по корригирующим дорожкам</p> <p>Ходьба по канату</p> <p><b>Развитие физических качеств</b></p> <p>Ведение мяча одной рукой, забрасывание мяча в кольцо</p> <p>Ходьба по бревну, спрыгивание</p> <p>Метание вдаль</p> <p>Прыжки, через скакалку двигаясь вперед</p> <p>Прыжки боком через предметы</p> <p>Катание на самокатах между стоек</p> <p>Бросание мяча о стену и прыжки через мяч</p> <p><b>Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры</b></p> <p>«Гуси», «Насос», «Ладошки», «Астры»</p>	<p>1,5 мин</p> <p>1,5 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3 раза</p> <p>2 мин</p> <p>2-3 раза</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>4-5 раз</p>

**3 год обучения (возраст 6-7 лет)**

Месяц	Тренажеры для	Дозировка	Содержание занятия	Дозировка
-------	---------------	-----------	--------------------	-----------

	детей 6-7 лет			
Сентябрь	<b>Работа на тренажёрах</b> Велотренажер Беговая дорожка (ходьба) Батут (прыжки, руки свободно) Бегущий по волнам Министеппер Минитвист	1 мин 1 мин 1 мин 1 мин 1 мин 1 мин	<b>Профилактика плоскостопия, нарушения осанки</b> Комплекс №1 Упражнения с массажным мячом (массаж рук, ног, грудной клетки, шеи) <b>Развитие физических качеств</b> Ведение мяча между предметов Отбивание мяча о стену и прыжки через мяч Отбивание о землю, подбрасывание вверх, Ползание по скамье на животе Прыжки боком через скамью Ходьба по канату с мешочком на голове Лазание по гимнастической стенке разными способами <b>Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры</b> «В лесу», «Аист», «Паровоз» <b>Упражнения на совершенствование умений</b> Ползание по скамье на спине	6 упр. 1 мин 2-3 раза 1 мин 1 мин 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 4-5 раз 2-3 раза
Октябрь	<b>Работа на тренажёрах</b> Велотренажер Беговая дорожка (ходьба с ускорением) Батут (прыжки с гантелями в руках) Бегущий по волнам Министеппер Минитвист Диски «Здоровье»	1,5 мин 1 мин 1 мин 1 мин 1 мин 1 мин 1 мин	<b>Профилактика плоскостопия, нарушения осанки</b> Ходьба по массажным дорожкам по шнуру боком Массаж стоп роликовыми массажерами Комплекс упражнений на фитболах <b>Развитие физических качеств</b> Забрасывание мяча в кольцо Ведение мяча двумя руками Ползание на четвереньках по скамье Прыжки через скакалку на месте Ведение мяча одной рукой Ползание по скамье на спине <b>Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры</b> «Ёжик сердится», «Большой – маленький» <b>Упражнения на совершенствование умений</b> Перебрасывание мяча друг другу в парах (перебрасывание 2х мячей одновременно друг другу)	1 мин 1 мин 5-6 мин 2-3 раза 1 мин 2-3 раза 1 мин 1 мин 2-3 раза 4-5 раз 1 мин
Ноябрь	<b>Работа на тренажёрах</b> Велотренажер	1, 5 мин	<b>Профилактика плоскостопия, нарушения осанки</b> Ходьба по ребристой доске	2-3 раза

	<p>Беговая дорожка (бег)</p> <p>Батут (свободные прыжки, прыжки вокруг своей оси)</p> <p>Бегущий по волнам</p> <p>Министеппер</p> <p>Минитвист</p> <p>Диски «Здоровье» (стоя на 1 ноге, другая на полу, вращение влево, вправо)</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1,5 мин</p> <p>1,5 мин</p> <p>1,5 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Ходьба по шнуру боком приставным шагом</p> <p>Массаж стоп орешками</p> <p>Комплекс №1</p> <p><b>Развитие физических качеств</b></p> <p>Ползание по скамье на животе</p> <p>Прыжки через бревно</p> <p>Ведение мяча ногой по прямой</p> <p>Вращение обруча вокруг талии, на руке</p> <p>Прыжки через модули</p> <p><b>Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры</b></p> <p>«Надуем шарик», «В лесу»</p> <p><b>Упражнения на совершенствование умений</b></p> <p>Ходьба по скамье с отбиванием мяча о скамью</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>8 упр.</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1,5 мин</p> <p>2-3 раза</p> <p>4-5 мин</p> <p>2-3 раза</p>
Декабрь	<p><b>Работа на тренажёрах</b></p> <p>Батут (ноги вместе, ноги врозь, с гантелями в руках)</p> <p>Бегущий по волнам</p> <p>Министеппер</p> <p>Минитвист</p> <p>диски «Здоровье» (сидя, руки сзади в упоре, толчок руками, обхватив колени поворот на 360*)</p> <p>Гантели</p>	<p>1 мин</p> <p>1,5 мин</p> <p>1,5 мин</p> <p>1,5 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	<p><b>Профилактика плоскостопия, нарушения осанки</b></p> <p>Ходьба на носках, на пятках</p> <p>Массаж ног, рук массажерами – цилиндрами</p> <p><b>Развитие физических качеств</b></p> <p>Прыжки через скакалку</p> <p>Ходьба по скамье с палкой на плечах</p> <p>Прыжки на фитболах</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в парах (перебрасывание 2-х мячей одновременно друг другу)</p> <p><b>Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры</b></p> <p>Упражнения «Дровосек», «Аист», «Любопытная Варвара»</p> <p><b>Упражнения на совершенствование умений</b></p> <p>Прокат обруча по прямой и пролезание в него</p>	<p>1 мин</p> <p>1,5 мин</p> <p>1,5 мин</p> <p>2-3 раза</p> <p>1,5 мин</p> <p>1,5 мин</p> <p>4-5 мин</p> <p>2-3 раза</p>
Январь	<p><b>Работа на тренажёрах</b></p> <p>Батут (свободные прыжки, прыжки вокруг своей оси)</p> <p>Бегущий по волнам</p> <p>Министеппер</p> <p>Минитвист</p> <p>Диск «Здоровье» (стоя на 1 ноге, другая на полу, вращение влево,</p>	<p>1 мин</p> <p>1,5 мин</p> <p>1,5 мин</p> <p>1,5 мин</p>	<p><b>Профилактика плоскостопия, нарушения осанки</b></p> <p>Массаж спины, плеч ленточными массажерами</p> <p>Массаж стоп шишками</p> <p>Комплекс №2</p> <p><b>Развитие физических качеств</b></p> <p>Ведение мяча, пас</p> <p>Отбивание мяча коленом</p> <p>Работа с резиновым экспандером</p> <p>Ведение шайбы, пас, забивание в ворота</p> <p>Катание на самокатах по кругу</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>6 упр.</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1,5 мин</p> <p>1,5 мин</p> <p>3-4 раза</p>

	вправо) Гребля Гантели	1,5 мин 1 мин 1,5 мин	Прокат обруча прямо и пролезание в него <b>Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры</b> «Котёнок хочет поиграть», «Паровоз»	2-3 раза  4-5 мин
Февраль	<b>Работа на тренажёрах</b> Батут (свободные прыжки, прыжки вокруг своей оси) Бегущий по волнам Министеппер Минитвист Диски «Здоровье» (стоя на 1 ноге, другая на полу, вращение влево, вправо) Гребля Роллеры Гантели	1 мин 1,5 мин 1,5 мин 1,5 мин  1,5 мин 1 мин 1 мин 2 мин	<b>Профилактика плоскостопия, нарушения осанки</b> Ходьба по скамье боком, обхватив пальчиками ног край скамьи Упражнение «Мишки на роликах» (с роликовыми массажерами) «Если бы ноги стали руками» Массаж грудной клетки, рук, ног шишкой Комплекс упражнений на фитболах <b>Развитие физических качеств</b> Ведение мяча ногой между предметами Отбивание мяча коленом Забрасывание мяча в кольцо Прокат мяча между стоек ногой Прыжок вверх Прыжки через скакалку <b>Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры</b> «Ушки», «Дудочка», «Веселый мячик» <b>Упражнения на совершенствование умений</b> Прыжки парами через длинную скакалку	3-4 раза  1,5 мин 1 мин  1,5 мин 6-7 мин  3-4 раза 1,5 мин 3-4 раза 2-3 раза 3-4 раза 1,5 мин  4-5 раз  6-7 раз
Март	<b>Работа на тренажёрах</b> Министеппер Минитвист Диски «Здоровье» (сидя вращение переставляя ноги) Гребля Брусья Силовой тренажер Роллеры Гантели (+150г)	1,5 мин 1,5 мин  1,5 мин 1 мин 1 мин  1 мин 1,5 мин 1 мин	<b>Профилактика плоскостопия, нарушения осанки</b> Массаж спины, шеи ленточными массажерами Массаж рук, шеи, головы шишкой Ходьба боком по шнуру с отбиванием мяча <b>Развитие физических качеств</b> Ползание по скамье на четвереньках Прыжки боком через скамью Подлезание под скамью Прыжки через скакалку на месте Ползание по скамье на животе Лазание по гимнастической стенке Ползание по скамье на спине <b>Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры</b> «Дровосек», «Гуси», «Любопытная Варвара»	1,5 мин 1 мин  2-3 раза  2-3 раза 3-4 раза 2-3 раза 1,5 мин 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза  4-5 раз

			<b>Упражнения на совершенствование умений</b> Прыжки, через скакалку вращая её над полом вокруг себя	1 мин
Апрель	<b>Работа на тренажёрах</b> Министеппер Минитвист Диски «Здоровье» (сидя вращение переставляя ноги) Гребля Брусья («уголок») Силовой тренажер Гантели	1,5 мин 1,5 мин  1,5 мин 1 мин 7-8 раз 1 мин 1,5 мин	<b>Профилактика плоскостопия, нарушения осанки</b> Ходьба на внешней стороне стопы, по шнуру Перекатом с пятки на носок Упражнения «Носильщик» Ёжик» (с массажными мячами) Комплекс №3 <b>Развитие физических качеств</b> Упражнения с мячом по желанию детей Прыжки боком через предметы Работа с обручем (вращение вокруг себя, на руке, на полу) Лазание по гимнастической стенке разными способами Упражнение «Уголок» (на гимнастической стенке) <b>Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры</b> «В лесу», «Паровоз» <b>Упражнения на совершенствование умений</b> Ходьба по скамье с отбиванием мяча слева и справа	1 мин 1 мин 1,5 мин 1 мин 8 упр  1,5 мин 2-3 раза  1,5 мин 2-3 раза 6-7 раз  4-5 раз  3-4 раза
Май	<b>Работа на тренажёрах</b> Гребля Брусья («уголок») Силовой тренажер Велотренажер (натяжение педалей 1) Беговая дорожка (бег) Батут (упражнение «ножницы») Гантели	1,5 мин 1 мин 1 мин 2 мин 2 мин 1,5 мин 2 мин	<b>Работа на тренажёрах</b> <b>Профилактика плоскостопия, нарушения осанки</b> Работа на роликовых массажерах (массаж рук, ног) Ходьба по дорожкам «здоровья» Упражнения с палочками «Катаем палочки» Упражнение «Лисички» Комплекс №4 <b>Развитие физических качеств</b> Ведение мяча, пас Отбивание мяча коленом Лазание по гимнастической стенке разными способами Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину Прыжки, через скакалку двигаясь вперёд Катание на самокате между конусов <b>Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры</b> «Ёжик сердится», «Гуси летят»,	1,5 мин 2 мин  1 мин 1 мин 8 упр.  3-4 раза 1,5 мин 2-3 раза  2-3 раза 2 мин 3-4 раза

			«Ушки» <b>Упражнения на совершенствование умений</b> Вращение обруча в движении	4-5 раз 1,5 мин
Июнь	<b>Работа на тренажёрах</b> Гребля Брусья («уголок») Силовой тренажер Велотренажер (натяжение педалей 1) Беговая дорожка (бег) Батут (упражнение «ножницы») Роллеры	2 мин 8-10 раз 1 мин 2 мин 2 мин 2 мин 2 мин	<b>Профилактика плоскостопия, нарушения осанки</b> Ходьба по канату с мешочком на голове Работа с маленькими массажными мячами: массаж ног, рук, грудной клетки, шеи, головы Ходьба перекатом пятки на носок, по обручу Упражнение «Прогулка по лианам» Упражнения с роллерами <b>Развитие физических качеств</b> Ведение мяча одной рукой между стоек Ходьба по бревну с мешочком на голове Метание вдаль Прыжки через скакалку парами Подлезание под препятствие Прыжки на фитболах Катания на самокате между стоек <b>Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры</b> «Дудочка», «Веселый мячик», «Любопытная Варвара»	1 мин 1,5 мин 1 мин 1 мин 6-7 упр. 3-4 раза 2-3 раза 3 раза 1 мин 3-4 раза 1,5 мин 2-3 раза 4-5 раз

### 3.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия на тренажерах проводятся в физкультурном зале, где имеется разнообразное спортивное оборудование, тренажёры, пособия для профилактики плоскостопия, различные массажёры, а также нестандартное физкультурное оборудование, изготовленное руками педагогов и родителей.

Для обеспечения страховки, предотвращения травматизма имеются гимнастические маты.

Для проведения профилактических мероприятий имеются бактерицидные лампы. Рекомендуемая форма одежды для занятий белая футболка, темные шорты, носочки.

Тренажёры, использующиеся в разных возрастных группах		
Тренажеры простейшего типа, спортивное оборудование для детей 4 - 5 лет	Тренажеры и спортивное оборудование для детей 5 - 6 лет	Тренажеры и спортивное оборудование для детей 6 - 7 лет

Батут Бегущий по волнам Министеппер Минитвист Диски «Здоровье» Велотренажер Гантели детские	Батут Бегущий по волнам Министеппер Минитвист Диски «Здоровье» Велотренажер Беговая дорожка Гребля Гири Гантели Волейбольная сетка Самокаты Резиновые кольца Детские эспандеры «Колибри» Роллеры Скакалки	Батут Бегущий по волнам Министеппер Минитвист Диски «Здоровье» Велотренажер Беговая дорожка Гребля Гири Гантели Волейбольная сетка Самокаты Резиновые кольца Детские эспандеры «Колибри» Роллеры Скакалки Наездник Байдарка Ходунки Брусья
<b>Спортивное оборудование</b>		
Мячи - фитболы, мячи - массажеры, массажные коврики, роликовые, ленточные массажеры, массажеры - цилиндры, обручи, кольца, кегли, палки, кубы для прыгивания, дуги для подлезания, доски для ходьбы, мячи, скакалки, гири, колебросы, гимнастическая стенка, баскетбольные стойки, ребристые доски, дорожки «здоровья»		

#### 4. ЛИТЕРАТУРА

1. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребёнка. - М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 2000. – 109 с.
2. Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Книга для воспитателей детского сада. - М.: Просвещение, 1992. - 159с.: ил.
3. Голицина, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. - М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2004. – 72с.
4. Дик, Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников/ Н.Ф. Дик, Е.В. Жердева. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 256 с. (Сердце отдаю детям)
5. Железняк, Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. - 120 с.
6. Кудрявцев, В.Т., Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст)/В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров: Программно-методическое пособие. - М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 2002. - 296с.: ил.

7. Лайзане, С.Я. Физическая культура для малышей: Книга для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1987. - 160с.: ил.
8. Осокина,Т.И. Физическая культура в детском саду. - М.: «Просвещение», 1986.
9. Подольская, Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. - 80 с.
10. Рунова, М.А. /Двигательная активность ребёнка в детском саду//: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. - М.: Мозайка - Синтез, 2000. – 256с.
11. Утробина, К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. - М.: «Просвещение», 2003.
12. Шишкина, В.А. Движения + движения: Книга для воспитателей детского сада. - М.: Просвещение, 1992. - 96с.: ил.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### План педагогической диагностики по программе дополнительного образования физического развития детей на тренажёрах «Здоровейка» для детей 4 -5 лет

Задача	Задание	Ход	Материалы
<p>1.Продолжать обучение детей работе на тренажерах;</p> <p>2.Укрепление мышечного тонуса путем интенсификации двигательной активности;</p> <p>3.Развитие выносливости, силы, координации движений, ловкости при работе с тренажёрами;</p> <p>4.Профилактика плоскостопия и нарушения осанки, используя роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, тактильные дорожки;</p> <p>5. Обучение упражнениям на развитие дыхательной мускулатуры</p>	<p>1. Работа на тренажерах</p> <p>2. Упражнения в подлезании и лазании, ползании</p> <p>3.Выполнение упражнений с простыми тренажерами</p> <p>4. Ходьба по корригирующим дорожкам, работа на массажерах</p> <p>5. Выполнение упражнений на дыхание</p>	<p>1. Наблюдение по серии занятий</p> <p>2. Выполнение упражнений «Мышки в норках», «Проползи по скамье», «Проползи по тоннелю»,</p> <p>3. Наблюдение по серии занятий</p> <p>4. Выполнение упражнения «Пройди по дорожкам», «Мишки на роликах»</p> <p>5. Дыхательная гимнастика «Гуси», «Дровосек»</p>	<p>Спортивное оборудование: бревно, скамейка, обручи, гимнастическая стенка, массажеры корригирующие дорожки, тоннель, тренажеры</p>

### План педагогической диагностики по программе дополнительного образования физического развития детей на тренажёрах «Здоровейка» для детей 5 -6 лет

Задача	Задание	Ход	Материалы
<p>1.Совершенствование опорно - двигательного аппарата средствами занятий на тренажёрах;</p> <p>2.Укрепление мышечного тонуса путем интенсификации двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на всю мускулатуру при работе на тренажерах;</p> <p>3.Совершенствование умений в выполнении упражнений на развитие дыхательной мускулатуры;</p> <p>4.Обучение упражнениям на профилактику плоскостопия и нарушений осанки, используя</p>	<p>1.Работа на тренажерах</p> <p>2.Ползание по скамье, подтягивание на турнике</p> <p>3. Выполнение упражнений на дыхание</p> <p>4. Ходьба по корригирующим дорожкам, работа на массажерах</p>	<p>1. Наблюдение по серии занятий</p> <p>2.Упражнение «Проползи на животе по скамье» «Подтянись на турнике»</p> <p>3. Дыхательная гимнастика «Весёлый мячик», пальчиковая гимнастика «Наши пальцы»</p> <p>4. Выполнение упражнения «Курочка собирает червячков», массаж головы, стопы</p>	<p>Спортивное оборудование: скамейка, гимнастическая стенка, массажеры корригирующие дорожки, тоннель, тренажеры</p>

<p>массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, массажные кольца, цилиндры;</p> <p>5. Научить детей приемам страховки при работе с тренажерами;</p>	<p>5. Выполнение упражнений на тренажерах</p>	<p>5. Сохранение равновесия в положении стоя на гимнастической скамейке на носках, ходьба по скамье с мешочком на голове, прыжки в длину, прыжки на батуте</p>	
--	---	--	--

**План педагогической диагностики по программе дополнительного образования физического развития детей на тренажерах «Здоровейка» для детей 6 – 7 лет**

Задача	Задание	Ход	Материалы
<p>1. Совершенствование опорно - двигательного аппарата, функциональных возможностей всех органов и систем средствами занятий на тренажерах;</p> <p>2. Укрепление мышечного тонуса путем интенсификации двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на всю мускулатуру при работе на тренажерах;</p> <p>3. Совершенствование умений в самомассаже с использованием роликовых ленточных массажеров;</p> <p>4. Формирование навыков в выполнении упражнений для профилактики плоскостопия, нарушений осанки, используя роликовые массажеры, массажные коврики, «дорожки здоровья»</p> <p>5. Воспитание потребности в физическом самосовершенствовании, формирование эмоционально - волевого контроля состояний «хочу», «могу» и «надо»;</p> <p>6. Продолжать учить приемам страховки при работе с тренажерами.</p>	<p>1. Работа на тренажерах</p> <p>2. Ползание по скамье, подтягивание на турнике,</p> <p>3. Выполнение массажа помощью массажеров</p> <p>4. Ходьба на носках, на пятках, по корригирующим дорожкам, работа на массажерах</p> <p>5. Отжимание от пола, подъем туловища в сед за 10 секунд</p> <p>6. Упражнения на равновесие, прыжки в длину, прыжки на батуте, спрыгивание с батута</p>	<p>1. Наблюдение по серии занятий</p> <p>2. Упражнение «Проползи на животе по скамье» «Подтянись на турнике»</p> <p>3. Выполнение массажа с роликовыми и ленточными массажерами</p> <p>4. Выполнение упражнения «Куручка собирает червячков», «Мишки на роликах»</p> <p>5. Упражнение «Отожмись от пола», «Кто самый быстрый»</p> <p>6. Сохранение равновесия в положении стоя на гимнастической скамейке на носках, ползание по скамье с мешочком на спине, прыжки в длину, прыжки на батуте с гантелями в руках, упражнение «10 раз подпрыгни, один раз спрыгни»</p>	<p>Спортивное оборудование: скамейка, гимнастическая стенка, массажеры корригирующие дорожки, тоннель, тренажеры, секундомер</p>

**Диагностическая карта педагогической диагностики по программе дополнительного образования физического развития детей на тренажёрах «Здоровейка» для детей 4 – 5 лет**

№	Ф. И. ребенка	Умения											
		Работа на тренажерах		Упражнения в подлезании и лазании, ползании		Выполнение упражнений с простыми тренажерами		Ходьба по корригирующим дорожкам, работа на массажерах		Выполнение упражнений на развитие дыхательной мускулатуры		Итог	
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Уровень	Высокий												
	Средний												
	Низкий												

**Диагностическая карта педагогической диагностики по программе дополнительного образования физического развития детей на тренажёрах «Здоровейка» для детей 5 - 6 лет**

№	Ф. И. ребенка	Умения											
		Работа на тренажерах		Ползание по скамье, подтягивание на турнике		Выполнение упражнений на дыхание		Ходьба по корригирующим дорожкам, работа на массажерах		Выполнение упражнений на тренажерах		Итог	
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Уровень	Высокий												
	Средний												
	Низкий												

**Диагностическая карта педагогической диагностики по программе дополнительного образования физического развития детей на тренажёрах «Здоровейка» для детей 6 – 7 лет**

№	Ф. И. ребенка	Умения														
		Работа на тренажерах		Ползание по скамье, подтягивание на турнике		Выполнение массажа помощью массажеров		Ходьба на ногах, на пятках, по корригирующим дорожкам, работа на массажерах		Отжимание от пола, подъем туловища в сед за 10 секунд		Упражнения на равновесие, прыжки в длину, прыжки на батуте, спрыгивание с батута		Итог		
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
Уровень	Высокий															
	Средний															
	Низкий															

Условные обозначения: 1 – итоги первого полугодия;  
2 – итоги второго полугодия.