Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №250»

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ:
Протокол №1
от 24.08. 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА:
Приказ №59/4-осн
от 25.08.2022 г.
_____ Т.А. Петрова

МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД №250"

Подписано цифровой подписью: МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД №250"
Дата: 2022.09.27 13:20:11 +07'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРОВ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 8 месяцев
Возраст обучающихся: 5-7 лет

Автор-составитель:
Мильхина Лариса Владимировна
инструктор по физической культуре

БАРНАУЛ
2022

Содержание

Раздел №1«Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка 3

1.2. Цель и задачи программы 6

1.3. Содержание программы 7

1.4. Планируемые результаты освоения программы 8

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график 8

2.2.Условия реализации программы 12

2.3. Формы аттестации 14

2.4. Оценочные материалы 14

2.5. Методические материалы 16

Список литературы 19

Приложения

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Общеукрепляющие занятия с использованием тренажеров» (далее Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Закон Российской Федерации от 07.02.1992 №2300-1 «О защите прав потребителей».
3. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
6. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
7. Положение об организации деятельности по оказанию платных образовательных услуг МАДОУ «Детский сад №250».
8. Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам МАДОУ «Детский сад №250».

В программе представлена система общеразвивающих занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников, обеспечивающая сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий.

Технология использования детских тренажеров носит сугубо профилактический характер и направлена на удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития.Весь практический

материал разработан в соответствии с научно обоснованными оздоровительными методиками, адаптированными к данному возрасту детей.

В настоящее время состояние здоровья детей вызывает большую тревогу. Это связано с разнообразными причинами.

Во-первых, социально-экономическими и экологическими условиями современной действительности.

Во-вторых, в культуре общества, институтах общественного и семейного воспитания недостаточно сформировано ценностное отношение к своему здоровью и здоровью детей. Мотивация на здоровый образ жизни у детей и взрослого населения практически отсутствует. Действующая система медицинского обеспечения в дошкольных образовательных учреждениях недостаточно ориентирована на профилактику заболеваний, взаимодействие медицинских работников и педагогов по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей не всегда эффективно.

В последнее время в детском саду увеличилось количество детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата. Диагностика физической подготовленности воспитанников ДОУ из года в год показывает недостаточное развитие силы мышц рук детей старшего дошкольного возраста (33%), которое имеет большое значение при поступлении ребенка в школу.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. И в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении. В этой ситуации говорить о развитии физических качеств, которая является основой накопления и обогащения двигательного опыта детей, не приходится.

Комплексному решению этих проблемможет способствовать использование тренажеров,которые привлекательны детям не только по внешнему виду, но и по содержанию: на них можно заниматься «как взрослые», развить свои физические качества, удовлетворить естественную потребность в движении.

Современные тренажеры малогабаритны, легко устанавливаются, эстетичны и гигиеничны. Они достаточно просты и удобны в обращении: могут использоваться в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре, во время гимнастики как после дневного сна, так и утром, на физкультурных праздниках и досугах, в самостоятельной деятельности. Работа на них позволяет детям овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты движений, ловкости, гибкости и общей выносливости; удовлетворить их потребность в двигательной активности. Кроме того, эти упражнения значительно повышают эмоциональный тонус, активизируют познавательную деятельность, воспитывают выдержку, решительность, смелость,

любознательность, воображение, формируют умение бережно обращаться с пособиями, управлять своим поведением и обращаться со сверстниками.

Занятия с тренажерами способствуют развитию у детей интереса к разным видам и формам двигательной деятельности, формированию осознанного отношения к занятиям физической культурой, развитию физических качеств, обеспечению детей оптимальным уровнем двигательной активности.

Таким образом, использование простейших спортивных тренажеров в системе физического воспитания дошкольников является перспективным направлением.

Программа позволяет своевременно и эффективно устранять причины на ранних стадиях формирования нарушений осанки. Именно своевременность использования физических упражнений с целью коррекции является наиболее значимым фактором внедрения таких занятий в практику работы дошкольного учреждения.

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Форма обучения: очная, групповая, разновозрастная.

Занятия проводятся во вторую половину дня в количестве 15-20 человек.

Срок реализации Программы: 8 месяцев.

Количество занятий: в неделю – 2, в год – 64.

Длительность занятия: 30 минут.

Программа предполагает проведение общеукрепляющих занятий с использованием тренажеров в условиях дошкольного учреждения с детьми 5-7 лет.Ограничения по уровню подготовки детей, их физическим способностям, половой принадлежности отсутствуют.

Возрастные особенности детей 5-7 лет

Возраст 5- 7 лет называют часто *«периодом первого вытяжения»*, когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти-семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а

также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько *«узловых»* этапов. Один из них - это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия, поэтому он может выполнять упражнения с различной амплитудой.

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем - 1100-1200 см3, но она зависит и от других факторов *(длины тела, типа дыхания и др.)*. К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет *«возрастом двигательной расточительности»*.

1.2 Цель и задачи Программы

Цель:

улучшение физического развития организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством общеукрепляющих занятий с использованием тренажеров, удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении.

ЗадачиПрограммы:

Образовательные:

- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- способствовать обучению детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами.

Развивающие:

- развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;

• укреплять мышечный тонус ребёнка путём интенсификации его двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;

• обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов).

Воспитательные:

• воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни;

• воспитывать доброжелательное отношение со сверстниками;

• воспитывать морально-волевые качества.

1.3. Содержание программы

Весь период реализации Программы делится на три этапа.

Первый этап

Ознакомление с тренажёрами, а также правилами техники безопасности при работе. Первоначальное освоение комплекса упражнений по первому периоду. Необходим для того, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажёре в частности. С этой целью используется показ, объяснение и практическое апробирование тренажёра самими детьми.Таким образом, у детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения, и мышечными ощущениями.

Второй этап

Упражнение на тренажёре разучивается углублённо. Уделяется внимание технике выполнения упражнения.

Третий этап

Закрепление навыка выполнения упражнений на тренажёрах и совершенствование техники выполнения.

Учебный план на год

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности)	4	1	3	Беседа
2	Комплекс общеукрепляющих упражнений по 1 периоду	9	1	8	Контрольное занятие
3	Комплекс общеукрепляющих упражнений по 2 периоду	15	2	13	Контрольное занятие
4	Комплекс общеукрепляющих упражнений по 3 периоду	5	1	4	Контрольное занятие
5	Дыхательная гимнастика	2		2	Педагогическое наблюдение
6	Пальчиковая гимнастика	2		2	Самоконтроль

7	Работа на тренажерах	21	2	18	Педагогическое наблюдение
8	Релаксация	2		2	Самоконтроль
9	Игры разной подвижности	2		2	Самоконтроль
10	Итоговое занятие	2	1	1	Тестирование
	Всего	**64**			

Распределение часов на разделы условно, так как в большинстве занятий предусмотрены содержание практического и теоретического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.

1.4. Планируемые результаты

К концу освоения Программы воспитанник будет знать

- способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений;
- комплексы упражнений, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- правила здорового образа жизни.

К концу освоения Программы воспитанник будет уметь использовать

- средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы морально-волевых качеств;
- приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение);
- методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

Количество учебных недель: 32
Количество учебных дней: 64
Даты начала и окончания учебного года: с 03.10.2022 по 29.05.2023 г.

Наименование услуги	Группа	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятия в день	Количество занятий в месяц								Кол-во занятий в год
				октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	

«Общеукрепляющие занятия с использованием тренажеров»	№1,	2	30 мин	9	9	8	7	8	8	8	7	64
	№2	2	30 мин	8	9	9	7	7	9	8	7	64

Календарно-тематический план

Месяц	Неделя	Тема занятия	Вводная часть	Основная часть	Дыхательные упражнения	Работа на тренажерах	Заключительная часть
Октябрь	1	Вводное занятие. Техника выполнения движений. (2 часа)	Ходьба по «следовой» дорожке колонной, руки на поясе.	Упражнения корригирующей гимнастики по I периоду.	«Послушаем свое дыхание»	Круговая тренировка по 1 мин на каждом тренажере.	Релакс «Мы подуем высоко, мы подуем низко»
	2	Развитие координации. (2 часа)	Ходьба по «следовой» дорожке на четвереньках.	Упражнения корригирующей гимнастики по I периоду.	«Дышим плавно медленно»	Круговая тренировка по 1 мин. на каждом тренажере.	«Ветер, ветер, поскорей тучи темные развей»
	3	Учимся дышать правильно. (2 часа)	Ходьба по «следовой» дорожке с перешагиванием через модули.	Упражнения корригирующей гимнастики по I периоду.	«Цветок распускается»	Круговая тренировка по 1 мин на каждом тренажере.	«Цапля» Упражнение на равновесие
	4	Диагностика мышечной выносливости. (2 часа)	Ходьба с перешагиванием через препятствия по «следовой» дорожке.	Упражнения корригирующей гимнастики по I периоду.	«Ежик»	Круговая тренировка по 1 мин на каждом тренажере.	«Домик» Коррекция осанки
Ноябрь	1	Профилактика плоскостопия. (2 часа)	Ходьба на п/п, руки на поясе.	Физические упражнения по II периоду.	«Дуем на снежинку»	Круговая тренировка по 1 мин на каждом тренажере.	Релакс «Падает снег»
	2	Техника выполнения упражнений по II периоду. (2 часа)	Ходьба на п/п с переходом на пятки, руки за спиной.	Физические упражнения по II периоду.	«Губы трубочкой»	Круговая тренировка по 1 мин на каждом тренажере	Пальчиковая гимнастика «Замок»
	3	Укрепление мышц спины и брюшного пресса. (2 часа)	«Степ» на массажном модуле.	Физические упражнения по II периоду.	«Насос»	Круговая тренировка по 1 мин на каждом тренажере.	Релакс «Мы волшебные снежинки»

	4	Формирование здорового образа жизни у детей. (2 часа)	Ходьба на полупальцах по массажной дорожке	Физические упражнения по II периоду.	«Ушки»	Круговая тренировка по 1 мин на каждом тренажере.	Игра на внимание «Карлик – Великан»
Декабрь	1	«Неболейка» (2 часа)	Ходьба босиком по массажным коврикам «травка»	Физические упражнения по II периоду с гимнастической палкой.	«Волшебные звуки»	Круговая тренировка по 1 мин на каждом тренажере.	Массаж горла «Чтобы горло не болело»
	2	Путешествие в зимний лес. (2 часа)	Бег босиком по массажным коврикам «травка».	Физические упражнения по II периоду с гимнастической палкой.	«Воздушный шар» (грудное дыхание)	Круговая тренировка по 1 мин на каждом тренажере.	Массаж спины «Дятел»
	3	Зимние забавы. (2 часа)	Ходьба и бег по массажным коврикам «травка», спрыгивание с батута.	Физические упражнения по II периоду с гимнастической палкой.	Диафрагмальное дыхание лежа на спине	Круговая тренировка по 1 мин на каждом тренажере.	Массаж стоп «Молточки»
	4	Здравствуй, Новый год! (2 часа)	Ходьба и бег змейкой с остановкой на массажных ковриках травка.	Физические упражнения по II периоду с гимнастической палкой.	«Воздушный шар» (верхнее дыхание)	Круговая тренировка по 1 мин на каждом тренажере.	Игра «Зайка беленький сидит…»
Январь	1	В гости к зимушке (2 часа)	Ходьба по солевой дорожке.	Физические упражнения по II периоду с мячом.	«Дуем на снежинку»	Круговая тренировка по 1 мин на каждом тренажере.	Релакс «Стоим прямо, дышим ровно».
	2	Закаляйся, если хочешь быть здоров (2 часа)	Чередование ходьбы и бега по солевой дорожке.	Физические упражнения по II периоду с мячом.	«Воздушный шар» (грудное дыхание)	Круговая тренировка по 1 мин на каждом тренажере.	Пальчиковая гимнастика «Каша»
	3	В зимнем лесу (2 часа)	Ходьба по массажным модулям приставным шагом.	Физические упражнения по II периоду с мячом.	«Ветер»	Круговая тренировка по 1 мин на каждом тренажере	Релакс «Мороз»

	4	Путешествие к Умке (2 часа)	Ходьба по массажным модулям приставным шагом, высоко поднимая колени	Физические упражнения по II периоду с мячом.	«Лыжник»	Круговая тренировка по 1 мин на каждом тренажере	Игра «Белые медведи»
Февраль	1	В мире животных (2 часа)	Ходьба по «следовой» дорожке.	Физические упражнения по II периоду без предметов.	«Лотос»	Круговая тренировка по 1 мин на каждом тренажере	Массаж лица «Кран откройся»
	2	В гости к зверятам (2 часа)	Ходьба по «следовой» дорожке на четвереньках.	Физические упражнения по II периоду без предметов.	«Зимний ветер»	Круговая тренировка по 1 мин на каждом тренажере	Пальчиковая гимнастика «Семья»
	3	По лесной тропинке (2 часа)	Ходьба и бег по «следовой» дорожке	Физические упражнения по II периоду без предметов	«Дуем на снежинку»	Круговая тренировка по 1 мин на каждом тренажере	Массаж спины «Рельсы – рельсы …»
	4	Прогулка по зимнему лесу (2 часа)	«Степ» на массажный модуль лицом к зеркалу.	Физические упражнения по II периоду без предметов.	Звуковая гимнастика	Круговая тренировка по 1 мин на каждом тренажере	Игра «Совушка»
Март	1	Профилактика простудных заболеваний (2 часа)	Чередование ходьбы и бега в колонне «змейкой».	Физические упражнения по II периоду с гимнастической палкой.	Звуковая гимнастика при простудах.	Круговая тренировка по 1 мин на каждом тренажере.	Массаж биологически активных точек лица «Неболейка»
	2	Весна красна (2 часа)	Чередование ходьбы и бега в колонне «змейкой» по сигналу присесть в «домик».	Физические упражнения по II периоду с гимнастической палкой.	«Гармошка»	Круговая тренировка по 1 мин на каждом тренажере.	Пальчиковая гимнастика «Замок»
	3	В гости к весне (2 часа)	Чередование гимнастического шага с маршем под музыку	Физические упражнения по II периоду с гимнастической палкой	«Паровоз»	Круговая тренировка по 1 мин на каждом тренажере	Массаж спины «Дождь»

	4	Здоровые ножки. Профилактика плоскостопия (2 часа)	Ходьба босиком по массажному лабиринту.	Физические упражнения по II периоду с гимнастической палкой.	Звуковая гимнастика.	Круговая тренировка по 1 мин на каждом тренажере.	Игра «Найди себе пару»
Апрель	1	Техника выполнения движений по III периоду (2 часа)	Ходьба по солевой дорожке.	Физические упражнения по III периоду с мячом.	Диафрагмальноедыхание лежа на спине	Круговая тренировка по 1 мин на каждом тренажере.	Массаж лица «Снеговик»
	2	Профилактика плоскостопия. (2 часа)	Ходьба по солевой дорожке с прыжками через препятствия.	Физические упражнения по III периоду с мячом.	«Дуем на плечо»	Круговая тренировка по 1 мин на каждом тренажере.	Пальчиковая гимнастика «Дождик»
	3	Укрепление мышц спины и брюшного пресса (2 часа)	Ходьба «слоником».	Физические упражнения по III периоду с мячом.	«Мы подуем высоко»	Круговая тренировка по 1 мин на каждом тренажере	Релакс «Цветик-семицветик»
	4	Дышим правильно. (2 часа)	Бег на полупальцах с хлопками, на сигнал – присесть с прямой спиной.	Физические упражнения по III периоду с мячом.	Закаливающая дыхательная гимнастика.	Круговая тренировка по 1 мин на каждом тренажере.	Игра на внимание «Горячо холодно»
Май	1	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. (2 часа)	Ходьба босиком по массажным коврикам.	Физические упражнения по III периоду без предметов.	«Грибок»	Круговая тренировка по 1 мин на каждом тренажере	Массаж стоп
	2	В гости к Солнышку. (2 часа)	Бег босиком по массажным коврикам.	Диагностика мышечной выносливости.	«Радуга»	Круговая тренировка по 1 мин на каждом тренажере	Релакс «Ветер-ветер»
	3	Мы – крепыши. (2 часа)	Ходьба и бег босиком по массажным коврикам.	Диагностика мышечной выносливости.	«Насос»	Круговая тренировка по 1 мин на каждом тренажере.	Игра «Солнышко и дождик»
	4	Итоговое занятие на стадионе. (2 часа)	Ходьба и бег по «тропе здоровья» босиком.	Спортивные эстафеты на стадионе.	«Радуга»	----------	Игра «Мы веселые ребята»

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Общеукрепляющие занятия с использованием тренажеров проводятся в спортивном зале детского сада.В дошкольном учреждении используются тренажёры от простейших до тренажёров сложного устройства. Тренажёры регулируются, что позволяет использовать их в работе с детьми разной физической подготовки. Условно к тренажёрам можно отнести также гантели пластмассовые, шведскую стенку, массажные коврики и ортопедические дорожки, массажеры для рук и ног.

Перечень оборудования:

- тренажер «Гребля»
- тренажер «Наездник»
- тренажер Растяжения двух видов
- велотренажер
- тренажер «Степ»
- диск здоровья
- балансир (трех видов)
- тренажер «Беговая дорожка»
- тренажер «Бегущий по волнам»
- тренажер «Штанга»
- тренажер «Батерфляй»
- тренажер «Жим ногами»
- батут
- шведская стенка
- массажеры для ног
- массажные коврики, ортопедические дорожки, «кочки-следочки»
- индивидуальные коврики для гимнастики
- гимнастические палки
- мячи
- гантели
- скакалки
- самокаты
- обручи
- дуги для подлезания
- массажные мячи, су-джок, платочки
- музыкальный центр

Кадровое обеспечение

Инструктор по физической культуре - Мильхина Лариса Владимировна, высшая квалификационная категория по должности «инструктор по физической культуре».

Образование согласно диплому:

№	Наименованиеобразовательного Учреждениепрофессионального	Дата окончания	Специальность по диплому	Квалификация по диплому

	образования	учебного заведения		
1	Алтайский государственный институт культуры, руководитель самодеятельного танцевального коллектива	1989	Культурно-просветительная работа	Руководитель самодеятельного танцевального коллектива

Стаж педагогической работы:

Педагогический	В данной должности	В данном учреждении
29лет	13 лет	14 лет

Сведения о повышении квалификации:

№	Кол-во часов	Сроки обучения	Наименование образовательного учреждения ДПО	Наименование курсов
1	36 часов	февраль 2019	АНОО ДПО «Дом учителя»	«Содержание и методика физического воспитания детей в условиях реализации ФГОС»
2		С 01 ноября 2019 по 14 января 2020	ООО «Московский институт профессиональной переподготовки и повышения квалификации педагогов»	«Преподавание физической культуры в дошкольном образовании»

2.3 Формы аттестации

Результативность освоения детьми Программы отслеживается с помощью различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль:
- итоговый контроль умений и навыков.

Итоги реализации Программы подводятся по окончании каждого пройденного периода, в виде бесед, контрольных тестов, осмотра стоп и осанки, бесед, совместных занятий с родителями.

2.4 Оценочные материалы

Мониторинг результатов освоения программы

Педагогический мониторинг	Мониторинг образовательной деятельности
Контрольные задания и тесты	Самооценка воспитанника
Диагностика личного роста и продвижения	Ведение «Дневничка здоровья»

Виды мониторинга:

Время проведения	Цель проведения	Формы мониторинга
Начальный или входной мониторинг		
В начале учебного года	Определение уровня физической подготовленности	тестирование
Текущий мониторинг		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения воспитанниками материала. Определение готовности к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности детей в обучении. Выявление отстающих и опережающих обучение. Подбор эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, опрос, самоанализ детей по «Дневничкам здоровья».
Итоговый мониторинг		
В конце учебного года	Определение изменения уровня развития детей, их способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение.	Контрольное открытое занятие для родителей, итоговое тестирование, коллективный анализ работы, самоанализ детей по «Дневничкам здоровья».

«Дневничок здоровья» - это индивидуальный блокнот для записи ребенком результатов своей деятельности на тренажерах. Заполняется ребенком индивидуально в конце каждого занятия по трем разделам:

1. комплекс общеукрепляющих, корригирующих упражнений, направленных на коррекцию осанки и плоскостопия;
2. работа на тренажерах;
3. заключительная часть: упражнение на дыхание, релаксация.

Диагностика мышечной выносливостидетей проводится в начале, середине и окончании обучения.

Тестирование силовой выносливости у детей производится следующим образом.

1. «Рыбка» - упражнение для оценки силовой выносливости мышц спины:

Исходное положение – лежа на животе, руки вытянуты вперед. Приподнять над полом руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук. Носки ног вытянуть. Удерживать это положение до усталости (в секундах).

2. «Уголок» - упражнение для оценки силовой выносливости мышц живота:

Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища, ладонями вниз, поясница прижата к полу. Поднять прямые ноги вверх под углом 45 градусов и удерживать до усталости, колени не сгибать, носки тянуть от себя.

3. Оценка силовой выносливости мышц шеи:

Исходное положение – лежа на спине, руки лежат на животе. Подбородок прижат к груди. Приподнять голову от пола на 4-5 см и удерживать до усталости (в секундах).

Название упражнения	Первичная диагностика	Итоговая диагностика
Для спины «рыбка»	менее 1 мин.	не менее 1мин.30 сек.
Для живота «уголок»	менее 35 сек.	не менее 1мин.
Для шеи	менее 1 мин.	не менее 1 мин. 30 сек.

2.5 Методические материалы

Программапостроена на ***общедидактических принципах педагогики***:

· *систематичности* (занятия проводятся регулярно);

· *доступности* (с учетом особенностей возраста);

· *прогрессирования* **(**возрастания физической нагрузки),

а также ***принципах гуманистической педагогики***:

· *безоценочной деятельности* (освобождение детей от страха делать ошибки);

· *сознательности и активности* (предусматривает воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении поставленных перед ними задач, умение регулировать свое психофизическое состояние);

· *творческой деятельности* (предусматривает возможность применения ребенком знаний и умений в повседневной жизни);

· *сотрудничества и кооперации* (дается возможность выполнять движения как самостоятельно, так и в паре с кем-то);

· *взаимодействия с родителями* (семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, активность и инициативу). Родители приглашаются на открытые занятия. Их постоянно информируют о состоянии физического развития детей.

Структура проведения занятия

1. Вводная часть

Разминка, целью которой является подготовка организма ребёнка к более интенсивной работе в основной части занятия. Её содержание соответствует содержанию традиционной физкультурной образовательной деятельности: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д.

Длительность 3-5 минут.

2.Основная часть

Комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажёрах и игра.Методика составления комплексов занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корректирующие упражнения, соответствующие нарушениям осанки. Темп выполнения - медленный, умеренный и средний, дозировка-6-8 повторений. В основную часть входят упражнения из положения, лежа на спине, на четвереньках. В этих положениях легче следить за телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя.

Дозировка зависит от самочувствия, в среднем 8-16 раз. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Заключительная часть строится из упражнений на расслабление (релаксация).

Комплекс упражнений проводится с предметами: набивные мячи, степы, гимнастические палки, гантели, массажные кольца. С целью развития у дошкольников чувства ритма, артистичности, творческих способностей используется музыкальное сопровождение.

После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажёрах. Способ организации детей – круговая тренировка, которая эффективна для данного вида занятия.

Для проведения круговой тренировки организуются так называемые станции – несколько групп тренажёров в количестве от 4-х до 8 и общим количеством тренажёров на них в соответствии с количеством детей в группе. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребёнок упражняется последовательно на каждом виде тренажёров, причём сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребёнку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определённое количество повторений упражнения или даётся временной коридор для выполнения данного задания. От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. Так, на первом занятии дети выполняют упражнение минимальное количество раз и минимальное время – 1 минута, а на каждом последующем время выполнения увеличивается и доводится до 2 минут на каждой «станции» - тренажёре.

По сигналу инструктора дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определённого времени инструктор подаёт сигнал о смене «станции», тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения.

По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, психогимнастические этюды, а также упражнения на релаксацию, которые разучивались на предыдущих занятиях и поэтому уже хорошо знакомы детям и могут проводиться ими самостоятельно.

Дети продолжают переходить от одного упражнения на тренажёрах («станциях») к другому, передвигаются по кругу, выполняя, таким образом, все предложенные инструктором упражнения.

Особенно важно обеспечить индивидуальный подход к детям, так как занятия на тренажёрах являются достаточно сложными для освоения дошкольниками и требуют учёта возрастных, половых особенностей и возможностей каждого ребёнка.

После завершения круговой тренировки инструктор организует подвижную игру, которая подбирается с учётом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учётом их пожеланий.

3. Заключительная часть.

Отводится не более 3-4 минут. Включает в себя элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения – релаксации, игровые упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, игр и упражнений для развития творческих способностей детей.

Помимо круговой тренировки в занятии используются традиционные способы организации дошкольников для выполнения основных движений на физкультуре: фронтальный и поточный, предполагающие выполнение одного движения или упражнения всеми детьми одновременно или поочерёдное выполнение нескольких движений друг за другом.

С целью закаливания и профилактики плоскостопия во время занятий дети занимаются босиком. Для эмоционального комфорта используется музыкальное сопровождение.

Требования техники безопасности

Изучение вопросов безопасности и правил безопасного поведения организуется и проводится с целью формирования у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной гигиены, безопасности и безопасности окружающих.

Обучающихся знакомят с основами безопасного поведения при проведении занятий, различных мероприятий, в процессе игр и других видов детской деятельности, предусмотренных ДООП.

Обучение обучающихся правилам безопасности проводится в виде инструктажей перед началом всех видов деятельности.

Проведение инструктажей с обучающимися относится к профилактическим мероприятиям, направленным на предотвращение случаев детского травматизма при реализации ДООП, снижение их последствий и является процессом получения знаний, умений и навыков.

Инструктажи с обучающимися проводятся педагогами, реализующими ДООП.

Объем и содержание, сроки проведения инструктажей по безопасности с обучающимися определяют в каждом конкретном случае в зависимости от причин и обстоятельств, вызвавших необходимость их проведения.

Вводный инструктаж проводится педагогами дополнительного образования при зачислении обучающихся на ДООП.

Первичный инструктаж проводится до начала самостоятельной деятельности обучающихся и учитывает возможные воздействующие опасные факторы, источники опасности. Первичный инструктаж на рабочем месте проводят с каждым обучающимся индивидуально или с группой лиц.

Повторный инструктаж обучающихся проводится не реже одного раза в 3 месяца.

Внеплановый инструктаж проводится:

- при введении в действие новых или переработанных стандартов, правил, инструкций по охране труда, а также изменений к ним;
- при нарушении воспитанниками требований безопасности труда, которые могут привести или привели к травме, аварии, взрыву или пожару, отравлению.

Целевой инструктаж проводится при ознакомлении обучающихся с мерами безопасности в различных ситуациях, актуальных для определенного периода времени, при организации массовых мероприятий с обучающимися (экскурсии, походы, спортивные соревнования и др.).

Проведение инструктажей с обучающимися регистрируют в журнале регистрации инструктажа.

Ответственность за своевременное проведение воспитанникам инструктажей по технике безопасности, обучение их правилам безопасного поведения возлагается на педагогических работников, реализующих ДООП.

Проверку усвоенных знаний осуществляют путем устного опроса обучающихся или практических занятий с ними.

Список литературы

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера,2008. – 128 с.

2. Коновалова Н.Г. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста: методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе – Волгоград: Учитель, 2019. – 63с.

3. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения/ авторы-составители Т.Г. Анисимова,С.А. Ульянова; под редакцией Р.А. Ереминой. – 2-е издание – Волгоград: Учитель, 2011. – 146 с.

Приложение №1

Комплексы корригирующей гимнастики
Первый период

Вводная часть

Исходное положение (ИП) - стоя.

1. ИП - основная стойка (ОС). На счет 1-2-3-4-потянуться руками в стороны-вверх и вернуться в ИП. Расслабиться, повторить 3-4 раза.

2. ИП - стойка, кисти к плечам. Круговые движения руками назад. Объем движений полный. 3-5 раз.

3. ИП - стойка, руки на пояс. Приседание с прямой спиной, локти сведены назад, лопатки соединить, 6-12 раз.

4. ИП - стойка, одна рука вверх, другая вниз. Смена положения рук. Руки в локтях не сгибать.18-20 раз.

5. ИП - ОС.

1 - правая нога на носок назад, руки вверх;

2 - правую ногу согнуть вперед, руки в стороны;

3 - ИП

4-5 - повторить с другой ноги 4-6 раз.

6. ИП - стоя, кисти рук к плечам, ладони обращены вверх. На счет от 1 до 8 медленно с усилием (напрягая мышцы) выпрямить руки вверх «поднимая потолок» с последующим расслаблением мышц. 4-6 раз.

7. ИП - стоя кисти рук к плечам, но ладони обращены в стороны, лопатки соединить. На счет от 1 до 8 раздвигаем руками мнимые «косяки» с последующим расслаблением.

Основная часть

ИП - лежа на животе.

1. «Самовытяжение» - тянуть руки по полу вперед, носки ног в противоположную сторону; стараться растянуть позвоночник в поясничной области. Тянуться до счета 4 и отдыхать 3-4 секунд. Повторить 4-6 раз.

2. ИП - руки в стороны. Поднять голову (не запрокидывать), плечи, руки над полом и держать до усталости. Повторить 2-4 раза.

3. ИП - то же. Поднять левую ногу (носок тянуть) невысоко над полом и держать 4-10 секунд, опустить. Поднять обе ноги и держать 4-10 секунд. Опустить. То же с другой ноги. Повторить 4-6 раз.

4. ИП - кисти к плечам, ладони от себя. Голову, плечи, локти приподнять, лопатки соединить. Держать от 4 до 10 секунд. Повторить 3-6 раз.

5. ИП - руки под лоб. «Плавание» - движение руками в стиле «брасс», не касаясь руками пола. Ноги прямые приподняты. Выполнять до усталости (в секундах) 2-3 раза.

6. ИП - то же. Сгибание ног в коленях с напряжением, подтягивать пятки к ягодицам. Повторить 10-15 раз.

ИП - стоя на четвереньках.

Упражнение 1

1- правую руку в сторону, вверх, посмотреть на руку-вдох.

2- ИП-выдох.

3 - левую руку вверх в сторону, посмотреть на руку- вдох.

4 - ИП- выдох

повторить 3-4 раза.

Упражнение 2

1- сгибая руки, сделать мах правой ногой назад, грудью коснуться пола.

2 - ИП.

3,4 - тоже повторить с левой ноги 4-6 раз каждой ногой.

Упражнение3

Поднять правую руку вперед, а левую ногу выпрямить назад и держать 4 секунды. Вернуться в ИП. То же повторить, но поменять ноги - 4-6 раз.

ИП - лежа на спине

1. Руки положить на живот, ноги согнуть в коленях.

Вдох- брюшную стенку выпячиваем, выдох- втягиваем живот. Вдох неглубокий. Повторить 4-6 раз.

2. Руки вдоль тела. Поочередно приподнимать прямые ноги невысоко над полом и удерживать 4-10 секунд. Повторить 3-4 раза.

3. Руки в стороны. Скрестные движения руками 14-20 раз.

4. Руки за голову. Упражнение «Велосипед». Повторить 2-3 раза.

Повторить упражнение №1.

Диафрагмальное дыхание

6. ИП - тоже, ноги согнуть в коленях. Упражнение «Полумост» - приподнять таз над полом и удерживать до 4-6 секунд и затем опустить. Повторить 6-8 р.

7. ИП - на спине, давить затылком на пол до 4 секунд и затем расслабиться. Отдохнуть 3-4 секунд. Повторить 4-6 раз.

7.1. ИП – то же. Положить ладонь правой руки на боковую часть головы справа. Оказываем давление рукой на голову и одновременно давим головой на руку до 4 секунд, затем следует расслабиться 3-4 секунды.

7.2. ИП – то же. Выполняем упражнение аналогичное предыдущему, в левую сторону, повторить 4-6 раз.

7.3. ИП – то же. Руки «в замок» и положить на лоб. Оказывая легкое давление руками на лоб, поднимать голову (до 4-6 секунд) сопротивляясь давлению рук, затем расслабить мышцы. Повторить 4-6 раз.

8. Руки в стороны, одна нога согнута в колене. Скрещиваем руки перед грудью, одновременно меняем положение ног. Повторить 8-12 раз. Медленно повернуться на бок, на живот и встать на колени.

9. ИП – стоя на коленях. Поднять руки вверх (вдох), вернуться в ИП (выдох). Повторить 4-6 раз.

Заключительная часть

10. ИП - стоя, руки на поясе. Повороты головы в стороны без усилия, наклоны головы к плечу без напряжения. Повторить4-6 раз.

11. ИП-стоя, руки на поясе;

1 - полуприседание, руки за голову;

2- ИП

3- подняться на носки, руки вниз;

4- ИП. Повторить 3-5 раз. Закончить комплекс маховыми вращениями рук, упражнениями на расслабление верхних конечностей, плечевого пояса.

Переход на тренажеры

Круговая тренировка. Работа на каждом тренажере по 1-2 минуте.

В конце занятия релаксирующие упражнения.

Ориентировочно комплекс №1 выполняется в течение 2-3 недель.

Перевод на 2 комплекс производится при достижении силовой выносливости мышц: спины -1 минута и более, шеи - не менее 1 минуты, мышц живота («уголок») - от 35 секунд.

Комплексы корригирующей гимнастики
Второй период

Вводная часть

ОС - стоя, руки опущены.

1. Потянуться руками вверх- вдох, вернуться в ИП- выдох. Повторить 3-4 раза.

2. Руки в стороны на уровне плеч, круговые движения в плечевых суставах назад, 3-4 раза.

3.ИП-ОС. Руки отвести назад, лопатки соединить, левую ногу назад на носок, затылком тянуться вверх. Держать положение до 4-6 секунд. То же с правой ноги. Повторить 3-4 раза.

4. Руки в замок на затылок, оказывать встречное сопротивление затылком на руки. Удерживать напряжение до 4 секунд. Повторить -8 раз.

5. Одна рука вверх, другая вдоль туловища. Смена положения рук. Повторить 16-20 раз.

6. Руки за голову, локти в стороны, голову держать прямо, приседание с прямой спиной. Повторить 10-15 раз.

7. Сцепить пальцы рук перед грудью и стремиться расцепить их. Повторить 2-3 раза.

8. Поворачивать голову вправо, оказывая сопротивление усилию правой ладони. Удерживать напряжение в течение 4-6 секунд. Повторить 6-8 раз.

9. То же повторить в левую сторону, после каждого упражнения обязательно расслабление 4-6 секунд. Повторить 6-8 раз.

Основная часть

ИП - лежа на спине, руки лежат за головой.

1- мах правой ногой вперед, левую руку вперед.
2- ИП
3- мах левой ногой вперед, правую руку вперед.
4-ИП. Повторить 6-8 раз.
2. «Велосипед» выполнять 15-30 секунд. Повтор 3 раза.
3. Диафрагмальное дыхание. Вдох- надуть живот, выдох- втянуть брюшную стенку. Повторить 6-8 раз.
4. Приподнять голову (на 3-4 см) над полом и держать до усталости. Повторить 2-3 раза.
5. Приподнять ноги над полом (на 3-4 см) и держать до усталости, повторить 2-3 раза.
6. Обхватить колени руками и покататься с боку на бок 10-15 секунд.

ИП- лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, опираются на стопы, руки под голову.
1- приподнять плечевой пояс до нижних углов лопаток, напрягая мышцы живота (локти в сторону, голову не наклонять)
2- 3 удерживать положение
4-ИП. повторить 6-8 раз.

Диафрагмальное дыхание. Повторить 3-4 раза.

9. Опереться на локти, лопатки и стопы. Приподнять таз, передвигаться вперед и назад 10-20 секунд.
10. Одновременно приподнять голову и ноги (невысоко). Носки тянуть на себя. Держать 6-10 секунд. Повторить 2-3 раза.
11. Руки в стороны. «Ножницы»- скрещивать перед собой прямые руки и разводить в стороны до касания пола 16-20 раз.

ИП - сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях.
1- поднять таз
2- опустить
3- поднять прямые ноги вверх
4- опустить

ИП - сидя на полу, руки в упоре сзади
1-2 поднять поочередно правую, левую ногу вверх
3-4 медленно опустить

ИП - лежа на животе

1. «Самовытяжение»- тянуть прямые руки по полу, а ноги в противоположную сторону. Стремиться растянуться в пояснице. Повторить 3-4 раза.

2. Палка вверху, хват шире плеч.

1- приподнять голову и палку

2- перевести палку на лопатки

3-4 –держать палку на лопатках

5- руки с палкой вверх

6 – ИП повторить 6-8 раз.

3. Отжимание от пола до усталости.

1 - поднять прямые ноги (от бедра)

2- развести в стороны

3- соединить вместе

4- ИП

4. «Плавание» - имитация плавания в стиле брасс, до усталости. Повторить 2 раза.

5. ИП - руки за голову

1- приподнять ноги и туловище, грудью, не касаясь пола.

2- согнуть ноги, не касаясь пола.

3- выпрямить ноги над полом.

4-ИП. Повторить 6-8 раз.

6. Взять палку в руки за спиной. Удерживать «ласточку» до 10 секунд. Повторить 2-3 раза. Голову приподнять, но не запрокидывать.

7. Отдых: 5-6 секунд.

8. Упражнение на координацию:

1- поднять прямую правую руку и левую ногу.

2- поднять прямую левую руку и правую ногу.

3- опустить правую руку и левую ногу.

4- ИП. Повторить 4-6 раз.

9. Руки в стороны. Приподнять голову, руки и ноги, держать положение 15-20 секунд. Повторить 2-3 раза.

Заключительная часть

1. ИП- стоя, руки в «замок» за спиной. Отвести руки от туловища, лопатки прижать, живот втянуть, затылком тянуться вверх в течение 4 секунд. Вернуться в ИП. Повторить 6-8 раз.

2. ИП-ос. Кивок головой без участия шеи 10-16 раз.

3. ИП-ос. Боковые наклоны головы в стороны без участия шеи 8-16 раз.

4. Упражнение на внимание:

1- правая нога в сторону, левая рука на поясе.

2- левую ногу приставить к правой, правую руку на пояс.

3- левую ногу в сторону, правую руку опустить.

4-ИП

5. Упражнение на расслабление.

Комплексы корригирующей гимнастики
Третий период

Вводная часть

1. ИП- ос. Потянуться руками вверх- вдох, вернуться в ИП- выдох.

2. ИП- стоя, правая рука на затылке, левая на поясе.

1- руки в стороны

2- левая рука на затылке, правая на поясе

3- руки в стороны

4-ИП.

3. ИП- стоя, палка на лопатках

1-2 – медленно приседая на носках, палку вверх;

3-4- медленно вернуться в ИП

4. ИП-ОС.

1- руки отвести назад, лопатки соединить, живот втянуть, правую ногу отвести назад, носок тянуть (не касаясь пола). Удерживать положение до 4 секунд.

2 - ИП- то же с левой ноги. Повторить 4-6 раз.

5. ИП - ОС.

1- руки в стороны -вдох.

2- ИП- выдох. Повторить 3-4 раза.

6. ИП - ОС.

1- руки в стороны-назад, лопатки соединить, подтянуть правое колено к животу и удерживать это положение 4-6 с.

2 - ИП.

3- Повторить с левой ноги.

4- ИП.

7.ИП- руки в стороны с гантелями. Качательные движения руками назад. Амплитуда небольшая. 30-40 секунд.

Основная часть

ИП - лежа на спине

1. ИП-ноги под углом 45^0, руки в стороны.

1- согнуть ноги к животу, стопы вместе,колени врозь.

2- ИП.

3-повтор №1

4- ИП. 8-10 раз.

Диафрагмальное дыхание 3-4 раза.

2. ИП- лежа на спине, руки за голову. Медленно поднимать вверх и опускать прямые ноги 8-10 раз.

3. ИП- лежа на спине.

1- поднять голову и смотреть на носки, удерживая 6-8 секунд.

2- опустить.

3- поднять обе ноги невысоко над полом и удерживать 6-8 секунд.

4- ИП

5-одновременно поднять голову и ноги и удерживать 6-8 секунд.

6-ИП. Повторить 3-4 раза.

Диафрагмальное дыхание.Вдох-надуть живот,выдох- втянуть брюшную стенку. Повторить 4-6 раз.

4. ИП- лежа на спине, руки вдоль туловища.

1- вертикальные ножницы. Ноги прямые, амплитуда движений небольшая. Поясница прижата к полу.

2- отдых. Ноги согнуты в коленях, упираются на стопы.

3- горизонтальные ножницы. Амплитуда небольшая, поясница прижата к полу.

4- ИП.

5. ИП - Ноги широко врозь опираются на стопы, руки прямые в «замок», за головой.

1- поднять над полом плечевой пояс, голову и руки, напрягая мышцы живота, при этом голова находиться между рук.

2-3- удерживать положение.

4-ИП. 10-12 раз.

6. ИП-руки в стороны, прямые ноги приподняты над полом.

1- правую ногу согнуть в колене и руками прижать к животу.

2-ИП.

3- левую ногу согнуть и прижать к животу.

4-ИП.

5- обе ноги согнуть в коленях и подтянуть к животу.

6-ИП.

7 - так же, как и 5.

8 -ИП. Повторить 4-6 раз.

7. ИП-ноги согнуть, мяч между коленей, стопы вместе, не касаясь пола, кисти за головой.

1- привести ноги к животу, приподнять плечевой пояс, при этом локти в стороны, голову не сгибать.

2- ИП.

3-4- то же 12-15 раз.

8. ИП-то же

1- поднять прямую ногу вверх (в колене не сгибать), руками тянуться к носку, голову не поднимать (носок тянуть на себя).

2- ИП-то же, поднимая другую ногу. 6-8 раз.

9. ИП-сидя на полу,руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях и опираются на стопы.

1- приподнять таз и удерживать 4-6 секунд.Повторить 6-8 раз.

2- опустить

10. ИП- сидя, руки на поясе, спина прямая.

1- ноги приподнять и развести в стороны, руки в стороны.

2-ИП.

3- так же как 1.

4-ИП.

11. ИП- сидя на полу-руки сзади в упоре.

1- поворот головы вправо, подбородок обращен к плечу.

2-ИП.

3- поворот головы влево

4- ИП.

12. ИП- лежа на спине,прямые руки положить на пол вверх. Приподнять руки и ноги над полом и покататься с боку на бок. Повторить 15-20 секунд.

13. ИП - на животе, палка широким хватом.

1- приподнять над полом руки и ноги.

2- палку перевести на лопатки, ноги врозь.

3-палку вперед, ноги вместе.

4- ИП.

14. ИП- то же.

1-руки с палкой приподнять и удерживать 6-8 секунд.

2- ИП.

3- поднять ноги от бедра над полом, носки тянуть и удерживать 6-8 секунд.

15. ИП-то же. Отжимание от пола 10 -20 раз.

16. ИП- лежа на животе, руки в «замок» вытянуть вперед. Приподнять руки и ноги над полом и покататься с боку на бок.

17.ИП-лежа на животе, кисти на затылок.

1- поднять голову, плечи, ноги над полом и удерживать положение 4-6 секунд.

2- ИП. Повторить 4-6 раз.

18. ИП-то же. Руки с мячом вперед. «Качалка». Приподнять руки и ноги над полом и покачаться вперед-назад. Колени не сгибать. Выполнять15-20 секунд. Повторить 2-8 раз.

19. Отдых - лежа на животе.

20. ИП- лежа на животе, мяч в правой руке, руки в стороны.

Приподнять над полом туловище, ноги, руки и голову. Не сгибая рук передавать мяч вверху (над головой) и затем за спиной 10 раз в одну и другую сторону.

21. ИП-лежа на животе, руки прямые за спиной сцеплены в «замок». Напрягая мышцы спины, приподнять грудь,голову,ноги над полом, руки отвести от туловища. Удерживать 12-20 секунд. Повторить 2 раза.

22. Стоя на коленях, руки на поясе. Отклонить туловище назад, спина прямая,голову не запрокидывать. Удерживать 4-10 секунд. Повторить 4-6 раз.

23. ИП-стоя на коленях. Колени врозь, руки на пояс (спина прямая).

1 - сесть между пяток.

2-ИП

3-повтор 1

4-ИП.

Повторить 6-8 раз.

Заключительная часть

1. ИП-ос. Медленно поднимая руки вверх, потянуться за руками и так же медленно, сохраняя правильную осанку, вернуться в ИП. Повторить 6-8 раз.

2. ИП-ос, ноги врозь, палка внизу в руках.

1-поднять руки вперед и вверх.

2-сгибая руки, опустить палку на лопатки.

3-выпрямить руки, опустить палку вниз за спину.

4-ИП, положить палку на лопатки.

5- поднять руки вверх,

6-ИП.

Повторить 6-8 раз.

3. ИП-ос, палка на лопатках.

1-2- присесть, широко разводя колени.

3-4-ИП. Спину держать прямо, приседая, пятки отрывать от пола.

Повторить 8-12 раз.

4. ИП-стоя,руки в стороны, мяч в правой руке.

1-2 мах правой ногой вперед и одновременно под ногой передать мяч в левую руку.

3-4 то же в другую сторону. *Повторить 4-6 раз.*

4. ИП-ос.

Контроль правильной осанкой 1-2 минуты.

Самоконтроль дыхания и сердцебиения.

Переход на тренажеры

Круговая тренировка. Работа на каждом тренажере по 1-2 минуте.

В конце занятия релаксирующие упражнения.

Переход на третий период осуществляется за 2-3 недели до окончания курса.

Методические указания:

Данные комплексы представляют собой подбор упражнений, соответствующих каждому периоду обучения. Упражнения группируются по выбору педагога по мере усвоения и усложнения материала. Рекомендуется использовать комплекс из 18-20 упражнений на одном занятии.

Приложение №2

«Дневничок здоровья»

«Дневничок здоровья» - это индивидуальный блокнот для записи ребенком результатов своей деятельности на тренажерах. Заполняется ребенком индивидуально в конце каждого занятия по трем разделам:

1. комплекс общеукрепляющих, корригирующих упражнений, направленных на коррекцию осанки и плоскостопия;
2. работа на тренажерах;
3. заключительная часть: упражнение на дыхание, релаксация.

Условные обозначения (критерии оценки):

☺- у меня все получилось

◯ - я могу лучше

☹ - у меня не получилось

Месяц, число		**о**	**к**	**т**	**я**	**б**	**р**	**ь**	
1									
2									
3									

Приложение № 3

Травмоопасные упражнения

1.Наклоны корпуса по диагонали в стойке ноги врозь. При этом большую нагрузку испытывают поясничные позвонки, в которых скрещиваются два разнохарактерных движения: наклон и поворот.

2.Подъем из положения сидя с фиксированными ногами. Упражнение развивает брюшной пресс и в то же время чрезмерно растягивает другие мышцы поясницы, шеи, подвергая перегрузке позвонки и диски этих двух отделов позвоночника.

3. Наклоны корпуса - упражнение для двоих. В данном случае перенапрягаются позвонки поясничного отдела. Опасность в том, что неосторожное движение партнера может привести к повреждению, смещению и ущемлению нервов,тканей.

4. «Утиный шаг». Коленные суставы подвергаются непомерным нагрузкам- сгибанию и вращению. Мениски и боковые связки могут ущемиться или разорваться.

5. «Рубка дров». Связки, мышцы, диски и хрящевые поверхности суставов поясничного отдела позвоночника не приспособлены к столь размашистым движениям. Кроме того, такие резкие движения не растягивают плавно мышцы поясницы.

6. «Складной нож». Это упражнение перегружает межпозвоночные диски, суставные поверхности и связки поясничного отдела позвоночника, а мышцы живота укрепляются во вторую очередь.

7. Наклоны корпуса к ноге, положенной на возвышение. Чрезмерно растягиваются мышцы бедра и поясницы. Подвергаются угрозе позвонки поясничного отдела.

8. Наклоны корпуса в положении сидя в позе бегуна-барьериста. Коленные суставы попеременно испытывают большое перенапряжение, внутренний мениск сильно сжимается и может оторваться и ущемиться. Слишком велика нагрузка и на поясничные позвонки.

9.Кувырок вперед и назад. Опасности подвергаются шейные позвонки.

10. Ходьба на внутренней стороне стопы.

11.Перекат головы из стороны в сторону через осевую линию позвоночника в отведенном крайнем положении головы назад. Опасности подвергаются позвонки и диски шейного отдела позвоночника, а также возникает угроза мозгового кровообращения.

Приложение №4

Дыхательные упражнения

Послушаем своё дыхание

И.п. – стоя, сидя, лёжа (так, как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда она выходит;
- какая часть тела (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно) приходит в движение при вдохе и выдохе воздуха;
- какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: вдох-выдох происходят часто или спокойно с определённым интервалом (автоматическая пауза);
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

Дышим тихо, спокойно и плавно

И.п. – стоя, сидя, лёжа в зависимости от предыдущей физической нагрузки. Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос.

Повторить 5-10 раз.

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Воздушный шар (дышим животом – нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Ёжик

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный («как ёжик»), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

Повторить 4-8 раз.

Губы трубочкой

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы.

2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа.

3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

4. Паузу в течение 2-3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Повторить 4-6 раз.

Ушки

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

Повторить 4-5 раз.

Пускаем мыльные пузыри

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

4. Выдох спокойный, через нос, с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

Язык «трубкой»

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».

2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки.

3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову, так, чтобы подбородок коснулся груди. Выдержать паузу в 3-5 с.

4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Повторить 4-8 раз.

Насос

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2. Выполнять наклоны вперёд-вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

3. Выдох произвольный.

Повторить 3-6 раз.

П р и м е ч а н и е. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Усложнение. Повторить упражнение 3 раза, затем наклоны вперёд-назад (большой маятник), делая при этом вдох-выдох. Руки при наклоне вперёд свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам.

При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.

Повторить 3-5 раз.

Воздушный шар в грудной клетке
(среднее, рёберное дыхание)

И.п. – лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный вдох, сжимая руками рёбра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.

П р и м е ч а н и е. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.Повторить 6-10 раз.

Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

И.п. – лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч.

Ветер (очистительное, полное дыхание)

И.п. – лёжа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.

2. Задержать дыхание на 3-4 с.

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

П о в т о р е н и е. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Радуга

И.п. – стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

2. Задержать дыхание на 3-4 с.

3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт подмышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

Повторить 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Цветок распускается

И.п.: руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон).

Выполнение: медленно, поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны – вдох (цветок раскрывается). Возвращение в и.п. – выдох. Медленно, 4-6 раз.

Лотос

И.п.: сидя на полу. Согнуть правую ногу в колене так, чтобы пятка упиралась в пах. Обхватить руками стопу и положить её на левое бедро как можно ближе к паху, стараясь развернуть стопу подошвой кверху. Правое колено должно быть прижато к полу. Затем согнуть в колене левую ногу, подвести левую стопу к правому колену и, обхватив её руками, положить на правое бедро, тоже как можно ближе к паху и тоже подошвой кверху. Позвоночник должен быть прямым, грудная клетка слегка наклонена вперёд. Руки свободно лежат на коленях. Дыхание ровное и спокойное.

Эта поза улучшает подвижность грудной клетки, укрепляет мышцы спины, способствует тренировке правильного и глубокого дыхания.

Лыжник

Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м-м-м».Повторять 1,5-2 мин.

Подуем на плечо

Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (губы трубочкой). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой. Повторить 2-3 раза:

Мы подуем высоко, мы подуем низко…

Мы подумаем высоко: с-с-с-с-с *(на носочках)*
Мы подуем низко: с-с-с-с-с *(присесть)*
Мы подуем далеко: с-с-с-с-с
Мы подуем близко: с-с-с-с-с *(руки ко рту)*

Упражнения на расслабление мышц

Мороз

Ручки вверх, ручки вниз.
На носочках подтянись.
Ручки ставим на бочок,
На носочках скок-скок-скок.
А затем поприседаем.
Никогда не замерзаем

Ветер-ветер

Ветер, ветер, поскорей
Тучи темные развей! (*качают руками в стороны)*
Солнце, солнышко, гори,
Всем нам радость подари (*рисуют круги руками)*
Здравствуй, Солнце красное(*поднимают руки вверх и опускают вниз)*
Здравствуй, Солнце ясное!

Падает снег

Дети стоят, потом медленно опускаются на пол, изображая падающий снег.

Мы волшебные снежинки

Дети кружатся, танцуют, изображая снежинку произвольно.

Пальчиковая гимнастика

Цветы

Наши алые цветки распускают лепестки.
(Ладони соединены в виде тюльпана, пальцы медленно раскрываются)
Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.
(Затем производятся плавные покачивания кистями рук)
Наши алые цветки закрывают лепестки,
(Медленно закрываются, приобретая форму цветка)
Тихо засыпают, головой качают.
(Производятся покачивания «головкой цветка»)

Замок

На двери висит замок —
Кто его открыть бы смог?*(Быстрое соединение пальцев в замок)*
Потянули…*(Тянем кисти в стороны)*
Покрутили…*(Волнообразные движения)*
Постучали…*(Пальцы сцеплены в замок, дети стучат ладонями)*
И открыли!*(Пальцы расцепились)*

«Дружная семейка»

(Руку сжать в кулак, поочередно разгибать пальцы, начиная с большого)

Этот пальчик большой —это папа дорогой.
Рядом с папой — наша мама.
Рядом с мамой — брат старшой.
Вслед за ним сестренка —милая девчонка.
И самый маленький крепыш —
Это славный наш малыш.
Дружная семейка!
(Сжать руку в кулак несколько раз)

Массаж спины

Дятел

Дятел жил в дупле пустом
Дуб долбил как долотом*Похлопывают ладонями.*
Тук-тук-тук
Тук-тук-тук*Постукивают пальцами.*
Долбит дятел крепкий сук.
Клювом, клювом он стучит
Дятел ствол уже долбит. *Кулачками постукивают по спине.*
Дятел в дуб все тук, да тук
Дуб скрипит: «Что там за стук?» *Стучат ребрами ладоней.*
Дятел клювом постучал
Постучал и замолчал
Потому, что он устал *Поглаживают ладонями.*

Дождик

(движения выполняются в направлении сверху вниз)

Дождик бегает по крыше –Бом! Бом! Бом!
(*дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают друг друга ладошками по спинке)*
По веселой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом!
(постукивают пальчиками)
Дома, дома, посидите! - Бом!Бом! Бом!
(легко постукивают кулачками)
Никуда не выходите - Бом! Бом! Бом!
(растирают ребрами ладоней «пилят»)
Почитайте, поиграйте – Бом! Бом! Бом!
(кладут ладони на плечи друг друга, разминают пальцами плечи впереди стоящего)
А уйду, тогда гуляйте - Бом! Бом! Бом!
(поглаживают спину мягкими движениями ладоней)

Массаж стоп

Молоточки

Застучали в мастерской молоточки снова,
Починить мы башмачки каждому готовы
(*Сидя на стуле потирают стопы ладонями)*
Тук-тук-тук. Всюду слышен перестук
(разминают пальцы стопы)
Нам в работе нет тоски:наши молоточки
Забивают в каблуки тонкие гвоздочки.
(энергично проводят всеми пальцами руки по стопе, как-бы царапая, в направлении от пальцев к пятке)

Сил сапожник не жалей, доставай колодки,
И посадим мы на клей новые подметки *(поглаживают стопы)*

Массаж биологически активных зон

Неболейка

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело
(поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)
Чтоб ни кашлять, ни чихать, надо носик растирать
(указательными пальцами растирают крылья носа)
Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком
(*Прикладывают ко лбу ладони козырьком и растирают его движениями в стороны- вместе)*
«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело
(раздвигают указательные и средние пальцы растирают точки перед и за ушами)
Знаем, знаем, да. Да, да. Нам простуда не страшна
(потирают ладони друг о друга)

В январе

В январе, в январе
Много снега во дворе. (*проводят большими пальцами рук по шее)*
Снег на крыше, на крылечке (*кулачками проводят по крыльям носа)*
Солнце в небе голубом *(растирают ребрами ладоней лоб)*
В нашем доме топят печки
В небо дым идет столбом.
(раздвигают указательный и средний пальцы, кладут их перед и за ушами и массируют эти точки)

Самомассаж лица

Нос, умойся!

Кран, откройся! *(правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран)*
Нос, умойся! *(растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа)*
Мойтесь сразу оба глаза *(нежно проводим руками над глазами)*
Мойтесь, уши! *(растираем ладонями уши)*
Мойся, шейка! *(аккуратными движениями гладим шею спереди)*
Шейка, мойся хорошенько! *(гладим шею сзади, от основания черепа к груди)*
Мойся, мойся, обливайся! *(аккуратно поглаживаем щеки)*
Грязь, смывайся! Грязь, смывайся! *(трем ладошки друг о друга)*

Приложение №5

Подвижные игры

Мы – веселые ребята

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также обозначается линия. Сбоку от детей, примерно на середине между линиями, находится ловишка. Дети говорят: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три- лови!» После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После 2-3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый ловишка. Правила: Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови». Тот, до кого дотронулся ловишка отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя. Варианты: Ввести второго ловишку. На пути убегающих- преграда- бег между предметами.

Зайка…

Дети садятся на корт очки вокруг воспитателя. Воспитатель говорит: «Зайка беленький сидит и ушами шевелит». Дети шевелят кистями рук, подняв их к голове. «Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть. Вот так вот так, надо лапочки погреть». Дети потирают ручки. «Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать» Со слов «Скок - скок» дети подпрыгивают на месте на двух ногах. «Кто-то зайку испугал, зайка прыг и ускакал». Дети выполняют прыжки с продвижением вперед

Совушка

Все играющие – птички, один – сова, которая находиться в стороне площадки. По сигналу «День» птички разлетаются и машут крыльями, клюют зерна. На сигнал «Ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. Сигнал подается вновь.

Белые медведи

Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место - льдина. На ней стоит водящий - "белый медведь". Остальные "медвежата" произвольно размещаются по всей площадке.

"Медведь" рычит: "Выхожу на ловлю!" - и устремляется ловить "медвежат". Сначала он ловит одного "медвежонка" (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных "медвежонка" берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. "Медведь" отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два "медвежонка" соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: "Медведь, на помощь!" "Медведь" подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все "медвежата".

Приложение № 6

Перспективный календарно-тематический план
ДООП «Общеразвивающие занятия с использованием тренажеров»
на 2022/2023 учебный год

№ занятия	Тема занятий	Дата проведения	
		Группа №1	Группа №2
1 2	Вводное занятие. Техника выполнения движений	03.10 05.10	04.10 06.10
3 4	Развитие координации	10.10 12.10	11.10 13.10
5 6	Учимся дышать правильно. Инструктаж по ТБ №1, №2	17.10 19.10	18.10 20.10
7 8	Диагностика мышечной выносливости.	24.10 26.10	25.10 27.10
9 10	Профилактика плоскостопия	31.10 02.11	01.11 03.11
11 12	Техника выполнения упражнений по I периоду	07.11 09.11	08.11 10.11
13 14	Укрепление мышц спины и брюшного пресса	14.11 16.11	15.11 17.11
15 16	Формирование здорового образа жизни у детей	21.11 23.11	22.11 24.11
17 18	«Неболейка»	29.11 30.11	29.11 01.12
19 20	Путешествие в зимний лес	05.12 07.12	06.12 08.12
21 22	Зимние забавы	12.12 14.12	13.12 15.12
23 24	Здравствуй, Новый год!	19.12 21.12	20.12 22.12
25 26	В гости к зимушке.	26.12 28.12	27.12 29.12
27 28	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	09.01 11.01	10.01 12.01
29 30	В зимнем лесу Инструктаж по ТБ №1, №2	16.01 18.01	17.01 19.01
31 32	Путешествие к Умке	23.01 25.01	24.01 26.01
33 34	В мире животных	30.01 01.02	31.01 02.02

35 36	В гости к зверятам	06.02 08.02	07.02 09.02
37 38	По лесной тропинке	13.02 15.02	14.02 16.02
39 40	Прогулка по зимнему лесу	20.02 22.02	21.02 28.02
41 42	Профилактика простудных заболеваний	27.02 01.03	02.03 07.03
43 44	Весна красна	06.03 13.03	09.03 14.03
45 46	В гости к весне	15.03 20.03	16.03 21.03
47 48	Здоровые ножки. Профилактика плоскостопия	22.03 27.03	23.03 28.03
49 50	Техника выполнения движений по III периоду	29.03 03.04	30.03 04.04
51 52	Профилактика плоскостопия. Инструктаж ТБ №1, №2	05.04 10.04	06.04 11.04
53 54	Укрепление мышц спины и брюшного пресса	12.04 17.04	13.04 18.04
55 56	Дышим правильно	19.04 24.04	20.04 25.04
57 58	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	26.04 03.05	27.05 02.05
59 60	В гости к Солнышку	10.05 15.05	04.05 11.05
61 62	Мы – крепыши	17.05 22.05	16.05 18.05
63 64	Итоговое занятие на стадионе	24.05 29.05	23.05 25.05

Приложение 7

Правила поведения на занятиях с использованием тренажеров в спортивном зале.

Инструктаж №1

1. Заходить в спортзал только в присутствии инструктора по физической культуре.
2. Приходить на занятия в спортивной форме и чешках, девочкам убирать волосы.
3. Внимательно слушать задания, начинать и заканчивать упражнения только по команде педагога.
4. Соблюдать правила поведения на занятиях.
5. При работе со спортивным оборудованием внимательно слушать правила по технике безопасности, начинать и заканчивать упражнения по сигналу.
6. При работе с гимнастической палкой не брать за один конец и не махать перед собой, нельзя прыгать через палку. Упражнения с палкой можно начинать, только убедившись, что дистанция между другими детьми безопасна.
7. Не открывать гантели с песком, соблюдать дистанцию между детьми.
8. Убирать легкий спортивный инвентарь в отведенные места, контейнеры и т.п. Тяжелые предметы не поднимать.
9. При работе на тренажерах соблюдать методику выполнения упражнений, не отвлекаться и не мешать другим детям. На тренажере «Батут» необходимо соблюдать меры предосторожности, выполнять прыжки только при страховке инструктора.
10. При получении травмы сообщить инструктору по физической культуре.
11. По окончании занятия в группе снять спортивную одежду и обувь, вымыть руки с мылом.

Лист внесения дополнений и изменений