

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 15
г.КРОПОТКИН
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2023 г.
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с к/в №15
_____ Блияева Т.Н.
Приказ №164 от «31» августа 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно- спортивной направленности
«Здоровячок»**

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 2 года (63 часа)
Возрастная категория: от 4 до 7 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется: на платной основе
ID- номер Программы в Навигаторе:

Семенова Татьяна Владимировна
Инструктор по физической культуре

г. Кропоткин, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Здоровье — это вершина,
которую каждый должен покорить сам».
Восточная мудрость

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» **обновлена с учетом развития науки, техники, культуры, технологий и социальной сферы.**

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячок» **физкультурно-спортивная.** Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Актуальность программы заключается в социальной потребности охраны и укрепления здоровья подрастающего поколения. В основе здоровья лежит способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды. Фундамент здоровья и формирования тела закладывается уже в дошкольном возрасте. Поэтому в качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ являются занятия с использованием тренажеров.

Наиболее целесообразны и полезны занятия с использованием тренажеров для детей старшего дошкольного возраста. В этом возрасте интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам.

Рассматриваемый возрастной период в жизни детей 4-7 лет наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых способностей, силы, выносливости и гибкости.

Новизна программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Лечебное действие физических упражнений заключается в том, что во время мышечной работы усиливаются импульсы из рецепторов, участвующих в движении, одновременно возбуждается двигательная зона коры головного мозга, а все вместе вызывает усиление функций, улучшение деятельности сердца и сосудов, кровоснабжения органов и тканей, повышается обмен веществ и интенсивность процессов пищеварения.

Педагогическая целесообразность программы основана на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством

реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий.

Тренажеры повышают интерес к физическим упражнениям, активизируют познавательную деятельность дошкольника, побуждают детское творчество, развивают интеллект, формируют организованность, умение бережно обращаться с инвентарем, с детства прививают любовь к спорту.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что программа ориентирована на использование различных оздоровительных технологий на одном занятии. В основу программы положено личностно- ориентированное обучение, где во главу ставится личность ребенка, ее самооценку – признание ребенка главной действующей фигурой всего физкультурно-оздоровительного процесса.

Программа включает в себя широкое использование необходимого оборудования, спортивного инвентаря, тренажеров, фитболы, диск здоровья, гимнастические палки, массажные мячи.

Адресат программы - дети дошкольного возраста.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Мы, педагоги, должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него.

Цель, задачи, уровень программы, объем и сроки.

Цель программы	<p>Полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей. Сохранение и укрепление здоровья детей путем использования детских тренажеров. Приобщение детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.</p>
Задачи	<p>Оздоровительные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей; - Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики; - формирование правильной осанки <p>Образовательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями; - создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности; - выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно- оздоровительной работы <p>Воспитательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх; - расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире; - воспитание физических качеств, необходимых для

	полноценного развития личности
Содержание программы	Программа создает условия для удовлетворения естественной потребности в движении с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребенка.
Реализация программы	Программа реализуется через систему занятий на тренажерах. Тренажеры простого и сложного устройства отвечают основным педагогическим требованиям. Предлагаемая программа в своей основе гибка и рассчитана на то, чтобы не утомлять ребенка скучной одинаковостью занятий.
Срок реализации, особенности реализации	На основании СанПиНа: - объем программы рассчитан на 2 года; - занятия проводятся 2 раза в неделю; - время проведения -20-30 минут; - предельная наполняемость групп-12 человек; - возраст детей 4-7 лет. Виды занятий- практические.
Режим занятий	Общее количество часов в год- 62 часа Продолжительность одного занятия 20-30 минут По 1 занятию 2 раза в неделю
Набор	Принимаются все желающие от 4 до 7 лет, не имеющие противопоказаний по здоровью.
Форма проведения занятий	Форма проведения занятия очная. Занятия в основном проводятся сюжетного характера, используются игровые приемы, предлагается выполнить имитационные движения. В каждое занятие включаются упражнения с простыми и сложными тренажерами и используются приемы круговой тренировки.
Образовательные технологии	Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, формирование правильной осанки, оздоровительные занятия на тренажерах.
Кадровые условия реализации	Реализовать программу «Здоровячок» имеет право педагог, обладающий профессиональными знаниями (со средне-специальным или высшим педагогическим образованием).

программы	
Результат реализации программы	<p>Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни;</p> <p>Повышение уровня физической подготовленности;</p> <p>Формирование потребности в ежедневной двигательной активности;</p> <p>Развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости;</p> <p>Снижение уровня заболеваемости;</p> <p>Благотворное влияние на развитие речи, расширение кругозора, физических и нравственных качеств, сохранение и укрепление здоровья</p> <p>Развитие спортивно-волевых качеств личности.</p>

Характеристика физического развития детей 5-6 лет: в старшем дошкольном возрасте изменения основных показателей физического развития протекают менее согласованно и плавно, чем в предыдущем возрастном периоде.

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

Примерный перечень основных движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедр), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед другая назад), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком.

Дыхательные упражнения. «Осы», «Шарик», «Дятел», «Ежик», «Корова», «Паровозик», «Пловцы», «Вырастим большие», «Роза распускается», «Каша кипит», «Заблудился», «Пловец кролем».

Подвижные игры : «Вперед с мячом», «Ударь мяч и догони», «Колдуны», «Найди свой цвет», «Вороны и гнезда», «У медведя во бору», «Зайцы и медведь», «Ловишка с ленточками», «Салки с мячом», «Рыбаки и рыбки», «Удочка», «Хитрая лиса», «Волк во рву», «Самолеты», «Найди себе пару», «Мы веселые ребята», «Перелет птиц», «Караси и щука», «Фитбол-задорная игра», «Водяной, водяной».

Игры малой подвижности. «Совушка», «Фигура», «Затейники»

Игровые упражнения. «Два и три», «Балерина», «Жучок на спине», «Нос-пол-потолок».

Упражнения на снятие напряжения и усталости . Упражнения на фитболах, «Червячок», «Котятя отправляются путешествовать», «Астры», «Червячок», «Черепашка», «Дерево», «Водопад».

Характеристика физического развития детей 6 -7 лет: одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий.

К старшему дошкольному возрасту у ребенка накапливается достаточный опыт и знания о двигательных действиях, при этом ребенок опирается на зрительные, кожные, слуховые ощущения. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться в пространстве. Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды.

Также у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Примерный перечень основных движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе.

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед. Подпрыгивание на двух ногах.

Дыхательные упражнения. «Осы», «Шарик», «Дятел», «Паровозик», «Пловец кролем», «Корова», «Медвежата», «Одуванчик», «Ветерок», «Петух», «Каша кипит», «Ворона».

Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Улитка», «Цветные автомобили», «Совушка», «Самолеты», «Колдуны», «Кролики», «Жучки», «Вороны и гнезда», «Горелки», «Бездомный Заяц», «День-ночь», «Перелет птиц», «Пастух и стадо», «Пузырь», «Волк во рву», «Зайцы и волк», «Мы веселые ребята», «Найди свой цвет», «Лошадки».

Игры малой подвижности. «Фигуры», «Тишина», «Затейники».

Игровые упражнения. «Медвежата», «Мельница», «Муравьи», «Два-три».

Упражнения на снятие напряжения и усталости: «Астры», «Ловим комаров», «Птицы», «Покажи нос», «Дуй сильнее», «Зайка», «Ветер и ветерок», «Лягушки», «Орешек».

Целевые ориентиры

- У дошкольников наблюдается улучшение не только общей физической подготовленности, но и укрепляется здоровье в целом;
- Удовлетворяется биологическая потребность детей в движениях;
- Повышается эмоциональный тонус;
- Активизируется познавательная деятельность детей.

Взаимодействие с семьями воспитанников

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Структура работы кружка

Занятия проводятся два раза в неделю (во второй половине дня).
Продолжительность занятий для детей 4-5 лет-20 минут, 5-6 лет – 25 минут,
6-7 лет- 30 минут.

Структура занятий

Структура занятий с использованием тренажеров традиционная и включает вводную, основную и заключительную части.

Вводная часть – разминка (3-5 минут), целью которой является подготовка организма к более интенсивной работе в основной части занятия. Включает ходьбу в разном темпе, легкий непрерывный бег, подскоки, прыжки, дыхательные и игровые упражнения на внимание и ориентировку в пространстве. Дозировка физической нагрузки подбирается с учетом функциональных возможностей детей.

Основная часть – (18-20 минут) включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажерах и подвижную игру.

Комплекс упражнений проводится с предметами: набивными мячами, фитболами, лентами, платочками и др. С целью развития у дошкольников чувства ритма, артистичности, творческих способностей может быть использовано музыкальное сопровождение. Дети выполняют упражнения по показу в среднем темпе. Упражнения предусматривают постепенную физическую нагрузку на разные группы мышц рук, плечевого пояса, ног, живота, спины.

После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажерах. Способ организации детей – круговая тренировка.

Для проведения круговой тренировки организуются так называемые станции – несколько тренажеров. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребёнок упражняется последовательно на каждом виде тренажеров, 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 занятии 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 сложной для освоения дошкольниками и требует учёта возрастных, половых особенностей и возможностей каждого ребенка.

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

Заключительная часть занятия (3-4 минуты) направлена на обеспечение плавного снижения физической нагрузки, на снятие возбужденности у детей. В эту часть занятия включают элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения – релаксации, малоподвижную игру.

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки:

- 1. Степпер с ручкой.** На тренажере нужно шагать, как будто поднимаешься по лесенке. Педали, в зависимости от выставленной нагрузки, могут двигаться легко или, наоборот, так, что придется приложить некоторые усилия.
- 2. Гребной тренажер.** Подвижное сиденье перемещается во время тренировки, при этом ноги надежно фиксируются лямками. Нагрузка регулируется (от 1 до 12 единиц).
- 3. Тренажер «Бегущий по волнам».** Аэробный тренажер.
- 4. Детская беговая дорожка.** Бег.
- 5. Велотренажер.** Натяжение педалей №1, скорость 20 ед.
- 6. Детская скамья для жима со штангой и нагружаемым керлом для ног.** Лежа на скамье, руки со штангой согнуты в локтях.
 - подъем штанги вверх
 - и. п.Диски (веса) наполнены водой в зависимости от необходимости.
- 7. Детский батут.** Прыжки – руки свободно. Прыжки с хлопком перед собой. Прыжки вокруг своей оси.
- 8. Тренажер «Наездник».** Скачем на тренажере, как на лошадке, в разном темпе- неспешным прогулочным шагом или галопом.

9. Диск «Здоровье». Стоя на диске одной ногой (другая на полу), делаем вращение вправо-влево.

2.3. Контроль реализации программы

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в октябре и итоговый – в мае.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

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

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

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

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

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

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

Тесты для определения ловкости и координационных способностей

Челночный бег 3 раза по 10 м

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

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

Тест на координационные способности

Сохранение равновесия

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

Тест на гибкость

Наклон вперед из положения стоя

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

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

Методические материалы:

1. Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду».
2. Железняк Н.Ч., Желабкович Е.Ф. «100 комплексов ОРУ для старших дошкольников».
3. Голицина Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении».

Для реализации программы в ДООУ создана развивающая предметно-пространственная среда для физического развития: в спортивном зале имеются тренажеры, как простейшие, так и сложные.

Детские тренажеры

Наименование	Назначение
Степпер с ручкой	Для тренировки сердечно-сосудистой системы, мышц ног и таза, укрепляет мышцы живота.
Гребной тренажер	Тренирует дыхательную и сердечно-сосудистую системы, развивает мышцы ног, спины, плечевого пояса и пресса.
Бегущий по волнам	Для укрепления мышц ног, координации движений, для развития чувства равновесия
Детская беговая дорожка с диском здоровья	Для улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, для укрепления разных мышц ног. А диск – для тренировки мышц брюшного пресса и спины.
Велотренажер	Для укрепления мышц ног, дыхательной и сердечно-сосудистой системы организма. развития выносливости
Детская скамья для жима со штангой и нагружаемом керлом для ног	Для тренировки мышц рук и мышц верхней и нижней поверхности бедра
Детский батут	Для развития вестибулярного аппарата, для улучшения концентрации внимания
Тренажер «Наездник»	Для тренировки сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы
Диск «Здоровье»	Для укрепления позвоночника, для тренировки косых и прямых мышц пресса
Мяч- фитбол	Для развития равновесия, координации, укрепления мышц спины и позвоночника.
Массажный мяч	Для массажа кистей рук, мышц разных частей

	тела.
Шведская стенка	Для развития всех групп мышц.