

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 25 «Успех»

МБДОУ № 25

663606, Россия, Красноярский край, г. Канск, мкр. 6-й Северо-Западный, 65  
ИНН/КПП 2450032038/245001001 ОГРН 1152450000713

тел. (39161) 2-99-11


**ПРИНЯТО**

на Педагогическом совете МБДОУ №25  
Протокол № 1  
от «02» сентября 2020 г.

**СОГЛАСОВАНО**

На родительском комитете МБДОУ №25  
Протокол № 1  
от «16» сентября 2020г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ № 25 «Успех»  
 Л.Н. Посторнак

Приказ №163-о от «29» сентября 2020г



## Дополнительная общеразвивающая

### программа «Юный олимпиец»

(Физкультурно-спортивной направленности)

Срок освоения программы: 1 год

## Содержание

### 1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....стр.4

1.1.1. Цели и задачи реализации программы.....стр.5

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы.....стр.5

1.1.3. Возрастные особенности детей, занимающихся в кружке. ....стр.6

Правила набора в кружок

1.2. Планируемые результаты освоения программы.....стр.7

### 2. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в процессе кружковой деятельности.....стр.8

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.....стр.14

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.....стр.15

2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....стр.15

### 3. Организационный раздел.

3.1. Описание материально-технического обеспечения программы.....стр.15

3.2. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....стр.16

3.3 Расписание занятий.....стр.16

3.4. Особенности организации, развивающей предметно-пространственной среды.....стр.16

### 4. Дополнительный раздел программы

4.1. Краткая презентация.....стр.17

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

В настоящее время одним из актуальных вопросов является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Как для отдельного человека, так и для общества в целом самое дорогое богатство – здоровье. В основе здоровья лежит способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды. Фундамент здоровья и формирования тела закладывается уже в дошкольном возрасте. Целенаправленное развитие функциональных возможностей детского организма обеспечивает повышение его устойчивости к неблагоприятным воздействиям.

Главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития.

В качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении являются занятия с использованием тренажеров.

Наиболее целесообразны и полезны занятия с использованием тренажеров для детей старшего дошкольного возраста. К этому времени дети достаточно хорошо владеют сложными видами движений и способами их выполнения. В этом возрасте интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам. Старшие дошкольники обладают хорошей способностью адаптироваться к физическим нагрузкам разного характера, оказывающим тренирующее воздействие. Вместе с тем переносимые физические нагрузки должны находиться в зоне «умеренного напряжения». Рассматриваемый возрастной период в жизни детей 5-7 лет наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых способностей, силы, выносливости и гибкости.

Программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012года № 273-ФЗ;
- Письмо Минобр науки РФ от 11.12.2006г., №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28 декабря 2010 г. N 2106 г. Москва "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников");
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН) 2.4.1.3049-13 (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций");
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности №8955-л «09» сентября 2016г., - Устав МБДОУ "Детский сад комбинированного вида № 25 «Успех», утвержденный от 10.06.2015 № 911.

Программа рассчитана на обучение детей старшего дошкольного возраста. Срок реализации программы – 1 год с возможностью ускоренного обучения, в пределах осваиваемой Программы «Юный олимпиец».

Программа разработана с учётом Основной образовательной программы дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 25 «Успех»; а также с использованием методических материалов Н.Ч. Железняк «Занятия на тренажерах в детском саду»; авторской программы Тугарина С.Г. "Мой друг – тренажёр".

Программа разработана, инструктором по физической культуре МБДОУ №25 и определяет содержание дополнительной образовательной услуги - физкультурно-спортивной секции «Юный олимпиец».

Занятия рассчитаны на воспитанников 5-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности, и проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале дошкольного учреждения. Продолжительность одного занятия составляет 25-30 мин.

Содержание программы включает задачи физического направления развития дошкольников старшего дошкольного возраста с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

### **1.1.1. Цели и задачи реализации программы**

**Целью** программы является - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, развитие общей выносливости организма ребёнка и его физических качеств.

**Задачи:**

- Развить физические качества (сила, быстрота движений, ловкость, гибкость и общая выносливость);
- Сформировать у детей определённые двигательные умения и навыки при работе с тренажерами;
- Удовлетворять естественную потребность ребёнка в разных формах двигательной активности.

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы**

В соответствии с ФГОС программа опирается на научные принципы, что учитывается при организации образовательного процесса:

- Сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики соответствии критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;

- Принцип интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество, музыка) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

- Принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования:

- ✓ признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;
- ✓ признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;
- ✓ уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса;
- ✓ дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями.

- Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого;

- Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными;

- Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма;

- Принцип - развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

### **1.1.3. Возрастные особенности детей, занимающихся в кружке. Правила набора в кружок**

По данной программе «Юный олимпиец» занимаются дети старшего дошкольного возраста.

В период от 3 до 6 лет (дошкольный возраст) все размеры тела увеличиваются относительно равномерно. Годичный прирост длины тела составляет 5—6 см, массы тела — около 2 кг. Но к концу этого периода начинается ускорение роста: за год ребенок прибавляет 8—10 см. Такой бурный рост связан с эндокринными сдвигами, происходящими в организме (второй период быстрого роста проявляется у детей в 13—14 лет, когда начинается половое созревание).

У детей дошкольного возраста заметно меняются пропорции тела: руки и ноги становятся значительно длиннее и растут быстрее, чем туловище. Если к 6—7 годам длина туловища увеличивается в 2 раза, то длина рук — более чем в 2,5 раза, а длина ног — более чем в 3 раза.

Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. У ребенка сначала развиваются мышцы таза и ног, а затем (с 6—7 лет) мышцы рук. К 5 годам увеличивается мышечная сила. Однако из-за быстрой утомляемости мышц и относительной слабости костно-мышечного аппарата дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

К 6—7 годам заканчивается созревание нервных клеток головного мозга. Однако нервная система ребенка еще недостаточно устойчива: процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.

Нервная регуляция деятельности сердца у детей еще несовершенна. Неравномерность частоты и силы сердечных сокращений наблюдается даже в покое. При физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется, поэтому упражнения во время занятий надо разнообразить.

Ранний и дошкольный возраст характеризуются значительными изменениями не только в физическом, но и в моторном развитии.

С возрастом количество движений у детей увеличивается. Дети должны двигаться не менее 50—60% всего периода бодрствования. Интенсивность двигательной активности — среднее количество движений в минуту — составляет примерно 38—41 у детей 2 лет, 43—50 — 2,5 лет, 44—51 — 3 лет. Это значит, что разовая продолжительность движений очень мала — в среднем от нескольких секунд до 1,5 мин. Детям свойственна частая смена движений и поз — до 550—1000 раз в день, благодаря чему происходят поочередное напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому дети и не устают. Учитывая эту особенность, следует обеспечить разнообразную двигательную деятельность детей, создавая условия для разных движений.

Бег, прыжки, метания — те двигательные умения, которые ребенок должен освоить до школы. Насколько успешно он это сделает, зависит от ловкости, быстроты, силы и выносливости, т.е. от развития основных двигательных качеств. По уровню развития этих качеств можно судить о физической подготовленности ребенка.

Упражнения на тренажерах совершенствуют координацию движений, укрепляют суставный аппарат, улучшается гибкость позвоночника, развивается грудная клетка, совершенствуется осанка. Работа инструкторов по использованию тренажеров включают разнообразные упражнения: висы, лазание по канату, гимнастической стенке, скалодроме, веревочной лесенке, упражнения на дисках, спортивных комплексах.

В соответствии с вышеизложенным, мы и разработали программу работы кружка «Юный олимпиец».

Допуск к занятиям на тренажерах должен быть только после определения врачом состояния здоровья детей и уровня их функциональной и физической подготовленности. В выполнении упражнений на тренажерах допускаются практически все дети, посещающие ДОУ. Абсолютными противопоказаниями для занятий с использованием тренажеров являются: хронические и острые заболевания почек, органов дыхания, порока сердца.

## **1.2. Планируемые результаты освоения программы**

Целенаправленная работа с использованием тренажеров позволит достичь следующих результатов:

- Развитость физических качеств (сила, быстрота движений, ловкость, гибкость и общая выносливость);
- Сформированность у детей, определённых двигательных умений и навыков при работе с тренажерами;
- Удовлетворенность естественной потребности ребёнка в разных формах двигательной активности.

### **Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов программы**

Мониторинговое исследование планируемых результатов реализуемой программы (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае.

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

*Тесты для определения скоростно-силовых качеств*

#### **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.

### **Подъем туловища в сед(за 30 секунд)**

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается 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.

*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».

## **2. Содержательный раздел**

## **2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в процессе кружковой деятельности**

Содержание программы включает семь блоков. Деление на блоки обусловлено тем, что от блока к блоку происходит постепенное усложнение упражнений на тренажерах – от самых простых к более сложным. Вместе с тем разнообразятся виды движений за счет введения новых тренажеров и времени работы на них. Каждый блок включает четыре занятия. На первых двух занятиях каждого блока детей знакомят с четырьмя новыми упражнениями на каждом из занятий; на третьем совершенствуют навыки выполнения всех восьми упражнений, на четвертом занятии закрепляют выполнение всего комплекса упражнений. На первом занятии показывается упражнение на тренажере и комментируется выполнение.

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

На первом этапе обучения проводится ознакомление с тренажерами, а также первоначальное разучивание упражнения с ними. Это необходимо для того, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажере в частности. С этой целью используется показ, объяснение и практическое апробирование тренажера самими детьми.

Таким образом, у детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения, и мышечными ощущениями.

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

На данном этапе работы возникает необходимость показа и объяснения действий. Для данного показа можно привлекать детей, которые хорошо, правильно выполняют это действие. Это активизирует процесс обучения.

На третьем этапе происходит закрепление навыка выполнения упражнений на тренажерах и совершенствование техники выполнения.

Структура занятий с использованием тренажеров традиционная и включает вводную, основную и заключительную части, что позволяет рационально распределить учебно-тренировочный материал.

Вводная часть – разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. Ей отводится до 3-5 минут.

Основная часть включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажерах и подвижную игру.

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

Для проведения круговой тренировки организуются так называемые станции – несколько групп тренажеров в количестве от 4-х до 8 и общим количеством тренажеров на них в соответствии с количеством детей в группе. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребенок упражняется последовательно на каждом виде тренажеров, причем сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребенку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определенное количество повторений упражнения или дается 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» – тренажере.



По сигналу дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определенного времени по сигналу дети переходят к смене «станций», 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 тренажерах («станциях») к другому, передвигаются по кругу, выполняя, таким образом, все предложенные педагогом упражнения.

После завершения круговой тренировки организуется подвижная игра, которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учетом их пожеланий.

Третьей, заключительной части занятия на тренажерах отводится не более 3-4 минут. Она включает 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 физкультурном занятии: фронтальный и поточный, предполагающие выполнение одного движения или упражнения всеми детьми одновременно или поочередное выполнение нескольких движений друг за другом.

### Перспективное планирование занятий кружка

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		I часть	II часть	III часть
Октябрь	1	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах через набивные мячи.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Колдуны»	Игра малой подвижности «Фигуры»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди свой цвет»	Игра малой подвижности «Затейники»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Эстафета с обручами.	Медленный бег. Ходьба. Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хрюкай, свинка, хрюкай»	Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		I часть	II часть	III часть
Ноябрь	2	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Вороны и гнёзда».	Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки.

		Игра малой подвижности. Игра «Совушка». Дыхательное упражнение на восстановление дыхания.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «У медведя во бору»	Ходьба по залу. Упражнения в расслаблении мышц на фитболе.
		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед: мелкие (зайчики) и длинные (кенгуру) Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Зайцы и медведь»	Ходьба по залу. Упражнения на расслабление.
		Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Карусель» Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	Ходьба по залу. Лёгкий бег.

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		I часть	II часть	III часть
Декабрь	3	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Дискотека с фитболом»	Ходьба в рассыпную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Салки с мячом»	Ходьба обычная. Самомассаж ног.
		Игровое упражнение «Катушка» Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Игра-упражнение «Ходим в шляпах». Самомассаж ног
		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Разновидности ходьбы и бега.

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		I часть	II часть	III часть
Январь	4	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге (правой, левой), продвигаясь	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Фитбол-задорная игра»	Ходьба по залу. Упражнение на расслабление.

		вперёд. Дыхательные упражнения.		
		Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. Дыхательное упражнение в ходьбе по залу.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мороз-Красный нос»	Ходьба по залу врассыпную. Вис на гимнастической стенке. Ходьба.
		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки поочерёдно на правой и левой ноге. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Удочка»	Игровое упражнение «Два и три»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хитрая лиса»	Игровое упражнение «Жучок на спине»

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		I часть	II часть	III часть
Февраль	5	Игровое задание «Пауки и мухи». Игра «Узнай по голосу»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Волк во рву»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Червячок»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»	Упражнение на расслабление. Игровое упражнение «Нос-полпотолок»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Ходьба врассыпную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.
		Разновидности ходьбы и бега.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Самолёты»	Ходьба обычная. Самомассаж ног.

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		I часть	II часть	III часть
Март	6	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательные упражнения.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Котята отправляются в путешествие»
		Ходьба, бег. Дыхательное упражнение «Пловец»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Самолёты»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Дерево».

		кролем» Распределение детей по тренажерам.	игра «Найди себе пару»	
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы-весёлые ребята»	Игра малой подвижности «Воротца»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра	Игровое упражнение «Балерина»

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		I часть	II часть	III часть
Апрель	7	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастим большими» Распределение детей по тренажерам.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы-весёлые ребята»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка».
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Перелёт птиц»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Астры»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Каша кипит»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Водяной, водяной...»	Релаксация «Встреча с Дюймовочкой»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Караси и щука»	Упражнение на снятие напряжения и усталости.

### Структура программы

№	Тема, содержание	Количество часов	Примечание
1.	Разминка	1.40	Включает подготовительные упражнения
2.	Общеразвивающие упражнения	2.60	
3.	Релаксационные упражнения	2.30	Включает упражнения, проводимые между тренажерами и в конце занятия
4.	Подвижные игры	1.30	

5.	Работа на тренажерах	2.60	
5.1	Велотренажер	45	
5.2	Батут	40	
5.3	Беговая дорожка тренажер	50	
5.4	Гребля	20	
5.5	Бегущая по волнам тренажер	25	
5.6	Степ тренажер	20	
5.7	Скамейка	25	
5.8	Лестница	20	
5.9	Тяга верхняя	20	
5.10	Резиновый эспандер	25	
5.11	Фитбол-мячи	15	

Примерное количество часов рассчитано на 28 занятий длительностью до 30 минут.

## **2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов**

Форма организации – очная.

Основной формой проведения занятий является групповое занятие, количество одновременно занимающихся детей не превышает 15 человек. Индивидуальные формы работы с детьми используются в нескольких случаях: для детей с двигательной активностью и хорошей физической подготовленностью.

Им предлагаются достаточно сложные задания: продолжительность непрерывного бега составляет 2-3 минуты. Полоса препятствий преодолевается 3-4 раза в прямом и обратном порядке. Можно предложить детям несколько вариантов полосы препятствий с использованием разных модулей и физкультурных пособий (батут, кольца, кубы, конусы, гимнастическая стенка, дуги разной высоты, игровой лабиринт и т.д.). К детям предъявляют достаточно высокие требования с точки зрения качества выполнения движений. Им предлагаются игровые упражнения на развитие внимания, координации движений, ловкости и точности выполнения действий.

Детям с низким уровнем двигательной активности и слабой физической подготовленностью дают простые двигательные задания: длительность бега составляет 1-2 минуты, упражнения на полосе препятствий повторяются 1-3 раза в одном направлении. Дети выполняют произвольные движения под музыку, а также игровые упражнения на развитие быстроты движений, переключения с одного вида деятельности на другой, ловкости. К качеству выполнения движений предъявляются менее высокие требования по сравнению с первой подгруппой.

Предлагаемая программа в своей основе гибка и рассчитана на то, чтобы не утомлять ребенка скучной одинаковостью занятий. Для поддержания интереса и работоспособности детей на протяжении всего занятия используются: сюрпризные моменты, ситуации успеха, интегрированная деятельность, подвижные игры. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию воображения, творческих двигательных способностей ребенка.

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

- Показательные выступления детей перед сверстниками как в своем, так и в соседних ДОУ;
- Выступления детей на городских спортивных мероприятиях;

- Экскурсия в спортивную школу;
- Экскурсия в городской тренажерный зал для взрослых.

#### **Правила, которые необходимо выполнять, занимаясь на тренажерах:**

- Занятия в спортивном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой;
- Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде воспитателя, инструктора по физической культуре;
- Не выполнять упражнения на неисправном тренажере;
- Не стоять, не ходить около тренажеров, когда на нем выполняют упражнения.

### **2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Самостоятельная двигательная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Поэтому на занятиях отводится специальное время для самостоятельной деятельности, возникающей по инициативе детей. Процесс обучения не разрушается, а становится более доступным и увлекательным. Для поддержки детской инициативы используется:

- Адекватная оценка результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- Спокойная реакция на неуспех ребенка и предложение нескольких вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказ о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым движениям;
- Обращение к детям с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить добиваться таких же результатов сверстников;
- Поддержание чувства гордости за свой успех и удовлетворение его результатами;
- Самостоятельный выбор детьми способа деятельности.

### **2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

Работа с семьями строится по принципу взаимного доверия и взаимопомощи педагогов и родителей, укрепления авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду. Индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе их интересов и способностей способствует установлению доверительных партнерских отношений, обеспечивая психологическую безопасность участников образовательного процесса: комфортно ребенку – счастливы родители; счастлив ребенок – комфортно родителям.

Ежемесячно организуются различные мероприятия, в которых родители совместно с детьми могут проявить себя. Вовлечение родителей в конкурсы, праздники, досуги, акции является эффективным способом сближения родителей, детей и педагогов, способствует совместному решению задач программы и успешной социализации детей.

## **3. Организационный раздел**

### **3.1. Материально-техническое обеспечение программы**

Для эффективной работы кружка создана предметно-пространственная среда, соответствующая целям и задачам программы:

Занятия проводятся в спортивном зале, в специально отведенное время, под руководством специалиста.

Обеспечено наличие инвентаря:

батуты; фитбол-мячи; тренажеры; шведская стенка; гимнастические кольца; мягкие модули; веревочные лестницы; набивные мячи; канаты; гимнастические кольца; доска ребристая; сухой бассейн; массажные дорожки; мячи малого размера; балансиры; гантели.

Зал оборудован музыкальным центром, CD и аудио материалами, а также наглядным материалом: Иллюстрации видов спорта; Игровые атрибуты; Видеоматериалы; Сказки о спорте.

### **3.2. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

Программа разработана с опорой на авторские методики и технологии. А также методические рекомендации по физическому воспитанию дошкольников:

- Власенко Н.Э «Фитнес в детском саду» – Пралеска, 2006, №7.
- Власенко Н.Э «С физкультурой в дружбе» – Пралеска, 2008, №3.
- Голицына Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении» – Издательство Скрипторий 2003, 2006.
- Глазырина Л.Д. «Физическая культура дошкольникам». М.: Владос, 1999.
- Ермак Н.Н. «Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят» – Феникс, 2004.
- Железняк Н.Ч. «Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования» – ООО «ИД «Белый ветер», 2008.
- Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажёрах в детском саду» – Издательство Скрипторий 2003, 2009.
- Казина О.Б. «Веселая физкультура для детей и их родителей» - Академия Развития, ВКТ, 2008.
- Павлова М.А, Лысогорская М.В. «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения» - Волгоград 2009.
- Погадаев Г.И., «Настольная книга учителя физической культуры» -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
- Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000.
- Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2005.
- Шорыгина Т.А. «Спортивные сказки». – М.:ТЦ Сфера, 2015.

### **3.3. Расписание занятий кружка**

Занятия по программе «Юный олимпиец» проводятся 1 раз в неделю. Начало занятия в 16:00 ч. Продолжительность занятия 30 минут.

### **3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Среда, окружающая детей в ДОУ, обеспечивает безопасность их жизни, способствует укреплению здоровья и закаливанию организма каждого из них. При формировании развивающей среды учитывались особенности детей группы: возраст, степени развития, интересы, способности и наклонности.

Исключительное значение в воспитательном процессе придается игре, позволяющей ребенку проявлять полную активность, наиболее полно реализовать себя.

Принципы построения развивающей предметно – пространственной среды в ДОУ:

- Содержательная насыщенность, необходимые и достаточные материалы для всех видов детской деятельности;
- Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно – пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;
- Полифункциональность среды и игровых материалов (наличие предметов – заместителей);
- Вариативность материалов и оборудования, для свободного выбора детей, периодическая сменяемость игрового материала;
- Доступность игровых материалов, возможность использовать все элементы среды;
- Безопасность, соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Непрерывным условием построения развивающей среды в детском саду является опора на личностно – ориентированную модель взаимодействия между детьми и взрослыми.

Стратегия и тактика построения среды определяется особенностями личностно – ориентированной модели воспитания. Её основные черты таковы:

Взрослый в общении с детьми придерживается положения: «Не рядом, не над, а вместе!». Его цель – содействовать становлению ребенка как личности.

Это предполагает решение следующих задач:

- Обеспечить чувство психологической защищенности – доверие ребенка к миру;
- Радости существования (психологическое здоровье);
- Формирование начал личности (базис личностной культуры);
- Развитие индивидуальности ребенка – не «запрограммированность», а содействие к развитию личности;
- Знания, умения и навыки рассматриваются не как цель, а как средство полноценного развития личности.

Способы общения – понимание, признание, принятие личности ребенка, основанные на формирующейся у взрослых способности встать на позицию ребенка, учесть его точку зрения, не игнорировать его чувства и эмоции.

Тактика общения – сотрудничество. Позиция взрослого – исходить из интересов ребенка и перспектив его дальнейшего развития как полноценного члена общества.

## **4. Дополнительный раздел программы**

### **4.1. Краткая презентация**

Программа рассчитана на обучение детей старшего дошкольного возраста.

Программа «Крепыши» разработана на основе методики Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду.

Казина О.Б. «Веселая физкультура для детей и их родителей»

В нее также включена авторская программа Тугарина С.Г. "Мой друг – тренажёрник".

Работа с семьями строится по принципу взаимного доверия и взаимопомощи педагогов и родителей, укрепления авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду. Индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе их интересов и способностей способствует установлению доверительных партнерских отношений, обеспечивая психологическую безопасность участников образовательного процесса: комфортно ребенку – счастливы родители; счастлив ребенок – комфортно родителям.

Ежемесячно проходит родительский клуб «Чемпионы» в котором родители совместно с детьми могут проявить себя. Вовлечение родителей в конкурсы, праздники, досуги, акции является



эффективным способом сближения родителей, детей и педагогов, способствует совместному решению задач программы и успешной социализации детей.

## Приложение 1

### Тренажёры

#### Воздушная Прогулка



Детский тренажер Воздушная Прогулка предназначен для укрепления мышц ног, развития чувства равновесия. Движения происходят с помощью качания ногами, так как будто вы идете. Это помогает и улучшает баланс и координацию ребенка, также идеально подходит для детей с плохими моторными навыками.

#### *Цели и задачи*

Общее оздоровление организма.

Улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Укрепление мышц спины и ног.

Развитие координации движений, гибкости и подвижности суставов.

Формирование у детей стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом.

#### *Виды упражнений*

Ребенок встает ступнями на платформы, руки фиксируются на держателях.

*Варианты:*

Начинает раскачивать правую ногу вперед-назад, останавливается, затем левую ногу.

Раскачивает обе ноги: левая нога вперед, правая - назад.

Длительность - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30-40 секунд.

*Технические характеристики:*

Подходит для детей в возрасте 3-8 лет

Вес тренажера 9,3 кг

Размеры тренажера 78 x 65 x 80 см

Максимальный вес пользователя 65 кг

## **Беговая Дорожка**



Тренажер для детей Волшебная Дорожка - движения и скорость ребенок создает своими ногами. а дисплее отображается время пробежки, расстояние и количество потраченной энергии. Тренажер предназначен для детей для улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на развитие координации движений, для укрепления разных мышц ног, развития выносливости. Чтобы начать занятие ребенок встает на дорожку. Взрослый предлагает ему сначала пройти по следам, а затем пробежать.

Тренажер предназначен для детей для улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на развитие координации движений, для укрепления разных мышц ног, развития выносливости. Чтобы начать занятие ребенок встает на

дорожку. Взрослый предлагает ему сначала пройти по следам, а затем пробежать. Рекомендуемая длительность - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд.

С одной стороны тренажера расположено беговое полотно, с другой встроенный диск здоровья. Мягкие поручни удобны для захвата и надежно защищают ребенка от падения.

На небольшом мониторе отображаются данные:

- время занятия от 00:00 до 59:59 мин.
- скорость от 0.00 до 99.99 км/ч
- пройденная дистанция от 0.000 до 9.999 км
- количество израсходованных калорий от 0.00 до 99.99 kcal
- автоматическая смена отображения показателей

### *Особенности тренажёра*

Тренажер предназначен для детей от 4 до 8 лет для улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на развитие координации движений, для укрепления разных мышц ног, развития выносливости.

Ребенок встает на дорожку. Взрослый предлагает ему сначала пройти по следам, а затем пробежать.

### **Велотренажер для детей**



Детский велотренажер Малявка это тренажер, который позволяет проводить тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует развитию выносливости. Модель рассчитана только на детей 3-8 лет. Велотренажер Малявка это тренажер, который позволяет проводить тренировки сердечно-

сосудистой и дыхательной систем, способствует развитию выносливости. Модель рассчитана только на детей 3-8 лет.

Тренажер работает точно так же как и взрослая версия, но только с большим количеством развлечений!

Детский Механический Велотренажер позволяет проводить тренировки сердечнососудистой и дыхательной систем, способствует развитию выносливости.

Велотренажер обеспечивает максимальный комфорт благодаря эргономичному дизайну сиденья, рукояток и педалей. У этого велотренажера очень низкое стартовое сопротивление.

—Выполнен в привлекательном дизайне и расцветке.

—Бесступенчатый механический переключатель обеспечивает равномерное сопротивление, делает ход тренажера плавным и бесшумным.

—Имеет удобное, регулируемое по высоте, сидение.

—Тренажер с успехом может применяться как дома, так и в любых детских учреждениях, комнатах отдыха.

Небольшой дисплей отображает:

— время занятия от 00:00 до 59:59 мин.

— скорость от 0.00 до 99.99 км/ч

— пройденная дистанция от 0.000 до 9.999 км

— количество израсходованных калорий от 0.00 до 99.99 kcal

— автоматическая смена отображения показателей

Особенности тренажёра

Велотренажер детский предназначен для детей от 3 до 8 лет для укрепления мышц ног, развития выносливости.

Работа на велотренажере осуществляется путем имитации езды на велосипеде длительностью - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд.

Нагрузка на нем создается путем попеременного поднятия и опускания педалей, при

их вращении, под собственным весом занимающихся.

Технические характеристики: подходит для детей в возрасте 3-8 лет; вес тренажера 6,7 кг. Размер тренажера 54\*34\*50 см. Максимальный вес пользователя 65 кг.

### **Тренажер для детей Степпер**



Детский тренажер Степпер сделан так, чтоб дети во время тренировки весело проводили время! Этот тренажер оснащен регулятором нагрузки. Такой тренажер отлично подходит для гимнастики.

#### *Цели и задачи*

Общее оздоровление организма.

Укрепление мышц туловища и ног.

Развитие координации движений.

Тренировка вестибулярного аппарата.

Формирование у детей стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом.

Для детей в возрасте 4-11 лет

Вес тренажера 8,2 кг

Размеры тренажера 38 х 30 х 88 см

Максимальный вес пользователя 65 кг

### **Тренажер для детей Байдарка**



Детский тренажер Байдарка - это тренажер для проведения тренировок в игровой форме. Он укрепляет сердечно-сосудистую систему, позволяет активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса. Разноцветная раскраска привлечет внимание детей и сделает спортивные занятия веселыми и увлекательными. Тренажер для детей Байдарка имеет независимые рукоятки и

удобное скользящее сиденье. Каждая ручка имеет отдельную настройку и покрыта мягкой оббивкой. На дисплее показывается время тренировки, пройденное расстояние и количество потраченной энергии.

Байдарка имеет независимые рукоятки и удобное скользящее сиденье. Каждая ручка имеет отдельную настройку и покрыта мягкой оббивкой. На дисплее показывается время, пройденное расстояние и количество потраченной энергии.

Подходит для детей в возрасте 6-11 лет

Вес тренажера 12,9 кг Размеры тренажера 86 х 58 х 23 см

Максимальный вес пользователя 65 кг

## Приложение 2

### УПРАЖНЕНИЯ НА СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ И УСТАЛОСТИ

1. И. п. - стоя. Напряженные вытянутые руки упираются в воображаемое стекло. Пальцы расставлены, давят на препятствие с усилием до ощущения мелкой дрожи от перенапряжения. Далее - резкое расслабление.

2. И. п. - сидя на стульчике. Ноги на носках, пальцы с силой вдавливаются в пол (или: подъем пяток с усилием, носки не отрываются от пола). Далее - резкое расслабление.

3. «Астры». Инструктор предлагает детям взяться за руки так, чтобы получился круг, а затем присесть на корточки. Далее он говорит: «Представьте, что вы - астры и растете на клумбе». После этого ребята выполняют упражнения под текстовое сопровождение:

Мы астры, астры, астры

На клумбе вырастаем.

(Дети медленно привстают с корточек, затем поднимают руки.)

Нас любят не напрасно,

Когда мы расцветаем.

(Ходьба по кругу, взявшись за руки.)

Мы - красивые цветы,

Мы - веселые цветы.

(Махи руками вперед и назад, 2-3 раза.)

4. «Саранча». И. п. - лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты за головой.

1 - оттянуть пальцы ног, потянуть пальцы рук;

2 - и. п.

Выполнять 3-4 раза по 8 секунд. На вдохе вытянуть позвоночник, на выдохе расслабиться.

5. «Червячок». Сидя на пятках, руки лежат на коленях.

1 - развести колени в стороны, руки согнуть в локтях; 2 - локти положить на пол, голову наклонить;

3-4 - и. п.

Повторить 2-3 раза. Ладони рук параллельно, голову на пол не опускать.

6. «Черепашка». Сидя на пятках, руки опущены вдоль туловища.

1 - руки вытянуть вперед и положить на колени;

2 - голову опустить к коленям; 3-4 - и. п.

Повторить 2-3 раза. Туловище от пяток не отрывать. Спина круглая.

7. «Дерево». Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуть друг к другу. Тянуться всем телом вверх. Спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут. Через 10-15 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки. Это упражнение способствует росту ребенка.

8. «В кукольном театре».

Инструктор. Бом, бом, бом! Это волшебные часы. Когда они пробьют двенадцать раз, куклы оживут. Здесь светло, задуйте свечи и поставьте их на стол. Встаньте в круг подальше один от другого, чтобы не мешать друг другу. Покажите, как движутся стрелки на волшебных часах. Согните руки в локтях перед собой. Руки-стрелки движутся то в одну сторону, то в другую. Тик-так, тик-так, бом, бом! Слышите? Часы бьют! Давайте вместе сосчитаем до двенадцати. Первыми ожили куклы бибабо. Каждому на руку я надена веселого Петрушку (воображаемого). Поиграйте пальчиками, чтобы руки и голова у Петрушки задвигались. Какой веселый Петрушка!

А теперь вы сами стали куклами бибабо. Наклоните голову, поздоровайтесь так, как Петрушка. Представьте, как сгибается и разгибается ваш палец, когда на него надета голова куклы. Разведите руки в стороны. Руки прямые, напряженные. Хлопните в ладоши. Петрушка танцует! Поклонитесь зрителям, как это делает Петрушка: руки и голова повисли, расслабились.

9. «Встреча с Дюймовочкой».

Инструктор. Посмотрите направо: нет ли там кого? А теперь налево: сначала вверх - на ветки деревьев, потом вниз - на траву. Что-то зашуршало? Спрячьтесь, втяните шею. Давайте еще раз выглянем и посмотрим: кто же там? Никого! Выходите, не бойтесь - это ветер играет листвой. Ну и озорник! Расслабьте шейку, покатайте головку по плечикам. Шея - как ниточка: болтается, легкая-легкая. Устала напрягаться, выглядывать из-за куста.

А вот и подоконник, на котором в ореховой скорлупке спит Дюймовочка. Представьте, что вы стали такими же маленькими, как Дюймовочка, и спите в скорлупке грецкого ореха. Ложитесь на коврики. В скорлупке так тесно - подогните ноги, руки сложите, ладошки под щеку. Долго так не проспешь: ноги и руки затекут. Потянитесь хорошо, еще раз и еще. Выпрямите затекшие ноги, руки, спину. Вставайте! Хватит спать! Скорлупка Дюймовочки и наши скорлупки закачались. Возьмитесь парами за руки, как будто вы колыбелька, и покачайтесь. Ноги расставлены. Колыбелька то тихо качается, то сильно. Она так сильно раскачалась, что даже закружилась на одном месте: то в одну сторону крутится, то в другую. На подоконник за Дюймовочкой прилетел майский жук. Ж-ж-ж. Он перевернулся на спину.

Лежит и шевелит лапками, не может перевернуться. Но вот жуку удалось перевернуться, он полетел. Легко, свободно летит жук, громко жужжит.

10. «Котят отправляются в путешествие». Инструктор. Сейчас я дотрону до каждого, произнесу волшебное заклинание, и вы превратитесь в маленьких котят. Вижу, вы готовы к путешествию. Впереди забор, через него надо перепрыгнуть. Только так тихо, чтобы мама-кошка не услышала и не оставила нас дома. А за забором - ручей. Котят не любят воды. Давайте перейдем его по камешкам. Шагайте за мной. Будьте внимательны! Наступайте только на камешки. Всё, мы на другом берегу. Обрадовались котят, что перебрались через ручей. Расслабили усталые лапки, спинку. Как ни-точки, висят лапки, спинка расслаблена, плечи опущены. Хорошо, приятно! Отдохнули? И снова в путь! А на пути большая гора. Что делать? Я вижу узкий проход. Втянули животики, вытянулись в струночку и боком протискиваемся в узкий проход. Я пойду первой, а вы за мной. Какие вы молодцы, котят! Все перешли на другую сторону горы! Что здесь нас ждет? Надо быть осторожными! Давайте встанем на четыре лапки и подкрадемся к кусту: лапки мягкие, спинки прогнулись. Смотрите по сторонам: что же там такое? Любопытные котят, все им интересно! Какой-то шорох! Кто в кустах? Прислушайтесь, замрите, вытяните шейки, наострите ушки. Тс-тс-тс! Вроде никого. Давайте еще раз послушаем. Ква-ква-ква! Да это же большая жаба! Испугались котят, спрятались под куст. Свернулись клубочком, нос в лапки спрятали, почти не дышат. Давайте посмотрим: ускакала жаба или нет? Уф, наконец-то она ускакала, можно расслабиться и спокойно осмотреться по сторонам.



## Приложение 3

### Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 4-7 лет

(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

№	Наименование показателя	Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал	140-180	160-230	175-300	220-350
		Дев	130-175	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	75-95	85-130	100-140	130-155
		Дев	70-90	85-125	90-140	125-150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	2-5	3-6	4-7	5-8
		Дев	5-8	6-9	7-10	8-12
4	Челночный бег 3x10 метров	Мал	9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев	9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
5	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал	6-8	9-11	10-12	12-14
		Дев	4-6	7-9	8-10	9-12
6	Статическое равновесие	Мал	3,3-5,1	7-11,3	45-60	
		Дев	5,2-8,1	9,4-12	50-60	

