Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Сибирячок» Абатского муниципального округа

Принята на заседании
педагогического совета
протокол от «31» августа 2026 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ:
директор МАДОУ детский сад «Сибирячок»
Абатского муниципального округа

_____ Е.В. Глущенко
Приказ от «31» августа 2026 г. № 275

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД "СИБИРЯЧОК" АБАТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Здоровячки»

Объем: 28 часов
Срок реализации: 7 месяцев
Возрастная категория: 6-7 лет
Место реализации: с. Абатское, ул. 1 Мая, д.24

Автор и руководитель:
Тайщикова Кымбат Даулетжановна
инструктор по физической культуре

2026г

Содержание образовательной программы **Страница**

Оглавление **2**

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы **3**

1.1. Пояснительная записка **3**

1.2. Цели и задачи программы **6**

1.3. Планируемые результаты **7**

1.4. Содержание программы **8**

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий **17**

2.1. Календарный учебный график **17**

2.2. Формы контроля и оценочные материалы **17**

2.3. Формы, методы и приемы реализации Программы **18**

2.4. Условия реализации программы **18**

Список литературы **20**

Приложение **21**

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячки» (далее-Программа) физкультурно-спортивной направленности спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных потребностей и запросов воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса обучающихся старшего дошкольного возраста.

Программа разработана и реализуется в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

Федеральным законом РФ от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ РФ «Об образовании в Российской федерации»;

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по её реализации»;

Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 г. №19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказом Минобразования и науки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования» (ФГОС ДО) с изменениями и дополнениями от: 21 января 2019 г., 8 ноября 2022 г., вступившими в силу с 17 февраля 2023 года;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847) (ФОП ДО);

Уставом образовательной организации;

Основной образовательной программой дошкольного образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Сибирячок» Абатского муниципального округа.

Программа реализуется в рамках кружка дополнительного образования детей «Здоровячки» и является частью основной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Программа предназначена для работы с детьми старшего дошкольного возраста, в том числе, детьми с ОВЗ 6 – 7 лет.

Актуальность

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали использовать различные физкультурно – оздоровительные тренажеры. Их применение наиболее целесообразно в физическом воспитании старших дошкольников. Тренажеры способствуют укреплению разных групп мышц и всего организма в целом. В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально – познавательного развития может только здоровый ребенок. Понятие «здоровье» принято рассматривать не только как отсутствие заболевания, но и как способность организма быстро адаптироваться к различным условиям жизнедеятельности и противостоять воздействию вредных влияний внешней среды. Важнейшей задачей дошкольного образовательного учреждения является укрепление «фундамента» всей жизни, т.е. здоровья, а путь к нему, как известно, лежит через приобщение физической культуре.

Наша цель помочь дошкольникам укрепить здоровье, стать более сильными, ловкими, выносливыми, научить их владеть своим телом, чтобы противостоять различным недугам.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, так как этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

Во время занятий оздоровительной физкультурой со старшими дошкольниками важно удовлетворить их естественную потребность в движении и ощущении «мышечной радости». При этом особое внимание следует обратить на развитие интереса к физическим упражнениям и подвижным играм.

Отличительные особенности Программы заключаются в том, что физические упражнения на тренажёрах представляют собой специально подобранные, методически правильно организованные движения и сложные виды двигательной деятельности. Упражнения основаны на активных двигательных действиях, они благотворно влияют на физиологические функции детского организма, помогают быстрее приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды, обогащают двигательный опыт ребенка.

Адресат программы

Программа составлена с учётом особенностей развития детей 6-7 лет,

Характеристика особенностей развития обучающихся 6 -7 лет

Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами и некоторыми элементами техники их выполнения. В процессе двигательной деятельности дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами, возможностями, изучают способы

перемещения в пространственно – временной среде. Ребята 6 – 7 лет хорошо приспособлены к недолгим скоростно–силовым динамическим действиям.

К 7 годам отмечается значительный рост физической работоспособности и выносливости. Дети готовы к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности. Так же увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок.

Для ребят этого возраста характерна высокая потребность в двигательной активности, которая становится все более целенаправленной, зависимой от их эмоционального состояния и мотивации. Самостоятельность и уверенность в себе, и чувство удовлетворения достигнутыми результатами в процессе преодоления трудностей является хорошим стимулом для выполнения предлагаемых комплексов упражнений.

Старшие дошкольники обладают широким кругом специальных знаний, умением анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и нужного результата. Потребность детей в движении не всегда реализуется на должном уровне. Ограничение их самостоятельной двигательной активности, как в семье, так и в детском саду вызвано возрастающими познавательными интересами (компьютерные игры, конструирование, просмотр телепередач, видео и т. п.).

Для этого у нас есть возможность получить максимально полезный результат при достижении поставленной цели и при помощи реально имеющихся ресурсов (тренажеров).

Главная задача занятий на тренажерах - правильное физическое развитие ребенка с раннего возраста. Здоровые дети - наше будущее, чем раньше мы начнем уделять внимание гармоничному физическому развитию ребенка, тем больше уверенности в том, что в будущем у него не будет проблем со здоровьем.

Таким образом, само время продиктовало создание данной программы и организации кружка по дополнительному образованию «Здоровячки».

Объем и сроки освоения Программы

Период освоения программы 7 месяцев с 01.10.2026-30.04.2027 – 28 недель.

Программа реализуется в ходе дополнительной образовательной деятельности и предусматривает одно занятие в неделю, во второй половине дня.

1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц, 28 занятий в период обучения.

Объем Программы составляет 28 занятий в период обучения.

Форма обучения - очная.

Формы организации образовательной деятельности:

Групповая, поточным способом.

Режим занятий

Максимальная недельная образовательная нагрузка не превышает допустимого объема, установленного СанПиН и составляет 30 минут для детей подготовительной группы (6-7 лет).

Дополнительные образовательные услуги проводится: в неделю 1 занятие, вторник– 15.40

По наполняемости – 10 - 15 человек в группе.

По мере усвоения детьми программного материала, в конце года организуются отчетные занятия для родителей. На занятия приглашаются родители, которые вместе с детьми могут увидеть, чему дети научились выполнять на тренажерах. Раз в квартал организуется школа «Занимаемся вместе с мамой», «Занимаемся вместе с папой», «Дружно всей семьей на тренировку мы идем»

1.2. Цель и задачи программы

Цели программы

Воспитание здоровой и гармоничной личности ребенка, в которой физическое, психическое и душевное здоровье создают триаду общего глобального понимания здоровья;

Создание условий для удовлетворения естественной потребности в движении с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребенка

Задачи программы

Образовательные

1. Знакомить с правилами техники безопасности при выполнении физических упражнений на оздоровительных тренажёрах.
2. Тренировать в выполнении движений по заданной схеме.
3. Знакомить с техникой выполнения физических упражнений и основных движений, используя оздоровительные тренажёры.
4. Активизировать индивидуальные способности детей при выборе и выполнении основных видов движений на тренажёрном пути.

Развивающие

1. Развивать чувство устойчивости и целеустремлённости при выполнении сложных двигательных действий на оздоровительных тренажёрах.
2. Способствовать развитию формирования субъектной позиции по отношению к собственному здоровью.
3. Способствовать развитию вестибулярного аппарата при выполнении различных поворотов на оздоровительных тренажёрах (диск здоровья).
4. Активизировать функциональные системы организма при выполнении циклических упражнений.

5. Способствовать развитию мышечной активности плечевого пояса, мышечного корсета, мышц верхних и нижних конечностей, мышц свода стопы.

Воспитательные

1. Формирование навыков здорового образа жизни
2. Воспитание культуры общения и поведения в социуме.

1.3. Планируемые результаты

К окончанию периода обучения **дети будут**:

- владеть своим телом, выполняя упражнения без страховки взрослого, четко и осознанно и показывать свои спортивные способности на соревнованиях, ГТО;
- самостоятельными и уверенными в себе, с чувством удовлетворения достигнутыми результатами в процессе преодоления трудностей;
- выносливыми и приученными к физическим нагрузкам;
- проявлять осознанное отношение к собственному здоровью, овладеют доступными способами его укрепления;
- испытывать потребности в ежедневной двигательной активности.

Дети будут иметь представления:

- о доступных их возрасту представлениях об основах ЗОЖ,
- о многообразии физических и спортивных представлениях,
- о повышении уровеня валеологических знаний.

Дети узнают:

- назначение тренажерной зоны и правила поведения в ней,
- о назначении различных тренажеров,
- о правилах безопасности при занятиях физическими упражнениями,
- о некоторые способах укрепления собственного здоровья.

Дети научаться:

- владеть своими движениями,
- владеть приемами и навыками самооздаравливания,
- ориентироваться в тренажерной зоне,
- самостоятельно выполнять простейшие двигательные задания по картам-схемам

1.4. Содержание программы

Физкультурно-оздоровительные тренажёры отвечают основным педагогическим требованиям:

- Доступны детям всех уровней физической подготовленности (высокого, среднего, низкого), в том числе детям с ОВЗ;
- Позволяют создать игровые ситуации сюжетного характера;

- Учитывают особенности психического развития и образного восприятия дошкольников;
- Соответствуют ростовым характеристикам детей и их функциональным возможностям.

Методические аспекты построения работы кружка по оздоровительным тренажёрам

1. Основные принципы роста и развития, физиологические потребности, анатомия детей дошкольного возраста.

Двигательная активность помогает сформировать тело ребенка, а это в свою очередь, повышает способность ориентироваться в пространстве, т.е. имеет прикладное значение. Содействие повышению уровня самооценки ребенка, знанию своего тела, возможностей, своего разума позволяют воспитывать полноценно-здоровую личность. Дети лучше учат и запоминают, когда мы обучаемся действием. Движения подкрепляют обучение и развивают координацию. Сейчас требуется высокий уровень технического ноу-хау, чтобы существовать в мире компьютеров и механизмов. Для этого детей необходимо обучать осознанным двигательным действиям и закладывать в память правильные образцы движений.

Каждый ребенок в своем развитии проходит специфические типы человеческого поведения в одни и те же временные отрезки, поэтому развитие конкретного ребенка в любой момент времени можно спроецировать на общие оценки обычных детей. Разные дети обладают индивидуальными способностями и особенностями, которые имеют схожие уровни. Процесс развития непрерывен и постепенен. Главные всплески или плато роста и развития происходят редко, за исключением увеличения роста. Знания, навыки и основные интеллектуальные отклики развиваются от общего к частному. Следовательно, можно сказать, что люди – это конечный продукт всех тех событий, которые они испытывают со времени рождения, включая внутриутробные влияния.

Для детей дошкольного периода ежедневно требуется несколько часов физической активности для обеспечения нормального роста и развития. Нормальным детям необходима энергичная дневная физическая активность продолжительностью 4- 6 часов. Такие дети будут иметь меньше жировых отложений, сильную и более эластичную мышечную систему, и всесторонне более сильное телосложение, чем менее активные дети. Регулярная физическая активность существенно способствует нормальному увеличению плотности костей, эластичности связок тканей и увеличивает их прочность. Ежедневные систематические упражнения оптимизируют рост, вес, жизнеспособность детей. Маленькие дети будут играть в любой обстановке и во что угодно. Физические качества ребенка- сила, выносливость, координация, гибкость - развиваются естественным и действенным путем.

Основной характеристикой детства является развитие человеческого существа. Развитие сочетает в себе два четко различающихся, но тесно взаимосвязанных процесса:

Рост- процесс количественный, выражающейся в изменении размеров тела. Рост происходит непрерывно, поддается изменению и сравнительно легко меняет свои темпы. Скорость роста неодинакова у разных детей, чем и объясняются различия, наблюдаемые у взрослых субъектов.

Созревание-процесс качественных перемен, выражающийся в изменениях строения, состава и функций клеток, тканей. Органов или тела в целом. И этот процесс также идет непрерывно, причем его скорость сравнительно постоянна, но значительно труднее поддается оценке. Скорость созревания неодинакова у разных детей, но одинакова почти у всех субъектов.

Эти два механизма взаимосвязаны: скорость роста и изменений в пропорциях частей тела зависит от эндокринного созревания, а кривая веса тела находится в зависимости от созревания тканей.

Общие закономерности развития:

- развитие зависит от созревания нервной системы: пока эти процессы не закончатся, никакие упражнения не помогут ребенку приобрести ту или иную способность: двигательную или психическую. Часто возможность приобретения нового умения сохраняется в скрытой форме и реализуется, как только предоставляется случай.

- последовательность стадий развития одна и та же у всех детей, но быстрота смены стадий у разных детей неодинакова.

- развитие следует от головы до ног: первая стадия моторики состоит в способности контролировать положение головы с помощью мышц шеи, затем мышцы спины начинают координировать свои функции, вследствие чего ребенок может самостоятельно сидеть, прежде пользуется руками, а потом ногами.

- общая активность предшествует специфическому развитию.

Дошкольный период (от 6 - 7 лет).

Физиологические особенности развития:

- Темп роста медленный
- Активно совершенствуются функциональные возможности органов и систем (переход количества в качество)
- Пищевые потребности ниже, чем в предыдущих периодах
- Ребенок переходит на режим питания взрослого
- Однократный дневной сон
- Развиваются тонкие навыки: умение кататься на 2-х колесном велосипеде, коньках, танцевать, вышивать, вязать.
- В 6-7 лет начинается смена молочных зубов на постоянные.

Психологические аспекты:

- Период приобретения ребенком известной самостоятельности

- Основная форма деятельности- игра
- Навыки, умения и поведение формируется благодаря подражанию
- Благодаря хорошей памяти дети чрезвычайно легко запоминают стихи, пересказывают сказки, рассказы, усваивают языки, легко учатся рисованию, музыке
- Психика ребенка крайне восприимчива.

Различие между мальчиками и девочками:

- Имеют тенденцию к разнице величины максимального потребления кислорода
- Девочки имеют больший процент жира
- У девочек уровень гемоглобина ниже
- Девочки в среднем ниже мальчиков
- У девочек меньше размер сердца
- Различны психологические аспекты
- Пульс девочек намного больше предполагаемого при данном уровне нагрузки.

Три принципа обеспечивают правильное физическое воспитание:

- *Постепенность*
- *Повторяемость*
- *Систематичность.*

Важное значение имеют:

- Индивидуальные особенности ребенка
- Уровень его физического развития
- Свойства его нервной деятельности (высокая возбудимость или заторможенность).

Инструктор обязан иметь обширное теоретическое и практическое понимание анатомии, как базового знания о человеческом теле, с целью организации правильных практических занятий с детьми.

Оценка осанки.

Осанка человека дает много информации. Обучение правильной осанки поможет инструктору ее использовать для достижения ребенком лучших результатов. Различные типы телосложения (нормостеник, астеник, и гиперстеник) будут варьироваться в группе даже одного возраста, в зависимости от атлетических возможностей и строения тела. Травмы, операции и другие факторы должны быть приняты во внимание при составлении программы для конкретного ребенка. Структурное обследование поможет начать этот процесс.

Инструктор должен уметь:

- Узнавать видимые общие аномалии
- Находить очевидные ассиметрии в осанке, используя костные выступы и ассиметрию в объемах и размерах мышц (расположение ушей, плеч, грудной клетки, тазобедренных суставов, коленей, стопы, локтей, кисти.)

- Планировать безопасные и эффективные занятия
- Иметь справки от врача
- Беседовать с родителями.

Необходимо научить детей как безопасно падать, как поднимать тяжелые предметы, передвигать тяжелые или нестандартные предметы, безопасно держать предметы над головой.

2. Методические аспекты обучения и проведения занятий на тренажерах для детей.

Основная цель занятий на тренажерах состоит в том, чтобы развить определенные физические качества, делая занятия интересными, привлекательными и доступными. Занятия должны носить игровой и образный характер. Проводится через 48 часов, по 25-30 минут, во вторник и четверг. В недельной динамике работоспособности эти дни отмечаются как дни наивысших физических и умственных показателей.

При проведении занятия нужно учитывать психологические особенности детей, уровень их физической подготовленности, интересы.

Начинать обучение лучше всего с использования простейших тренажеров. Такие упражнения требуют концентрации внимания только на одной части тела, небольшой группе мышц, не требуют высокого уровня координации движений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к тренажерам сложного устройства, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Как правило, к 4-5 занятию дети хорошо запоминают упражнения и их последовательность в комплексе. Такие упражнения проходят в ходе круговой тренировки группами и индивидуально.

Показ и объяснение не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движение и сделать акцент на правильность технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Для детей дошкольного возраста, у которых вторая сигнальная система пока не приобрела руководящей роли в деятельности, целесообразно показать упражнение сразу, оно быстрее и легче воспринимается ими и запоминается, нежели длительное и утомительное для них разучивание.

Наполняемость группы до 20 человек, желательно одного возраста, т.к. разный уровень физической подготовленности, разное психическое развитие усложняет процесс обучения. Виды активности должны идти в ногу со временем и отвечать современным веяниям, сменяются виды деятельности каждые 2-3 минуты.

Работа на занятиях может быть организована фронтальным, групповым или индивидуальным методом

Фронтальный метод используют в ходе разучивания простых движений, он обеспечивает высокую плотность занятия. Следует произвести деление детей по подгруппы по физической подготовке и составить разные

целевые программы для каждой из подгрупп. С целью развития двигательных качеств используют метод круговой тренировки.

Инструктор должен знать и уметь использовать наиболее рациональные формы проведения занятий, чтобы добиться высокого качества обучения, активного интереса детей к занятиям.

3. Структура построения занятия на тренажерах с детьми.

Перед основной тренировкой на тренажерах нужно обязательно выполнить программу разминки для разогрева мышц, а после тренировки необходимо выполнить программу на растяжку мышц.

Каждая тренировочная программа должна состоять из:

1. РАЗОГРЕВ МЫШЦ (3-4 мин.)

Этот этап тренировки очень важен, так как он подготавливает сердечно – сосудистую систему для более тяжелых упражнений, и добиться расслабления суставов, растягивание мышц, сухожилий, связок, помогает избежать травм.

2. ТРЕНИРОВКА (20 мин.)

Здесь должны сделать от двух до трех сетов упражнений, по крайней мере, с десятью повторениями каждого упражнения. Между сетами обязательно надо отдохнуть 60 – 90 секунд.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (2-3 мин.) упражнения низкой интенсивности, дыхательные упражнения, снижение ЧСС до нормального значения.

4. Обучение технике движений на тренажерах во время занятия.

Наибольших результатов во время занятий можно добиться лишь, овладев техникой выполнения на тренажерах. Под техникой следует понимать разумно обоснованные, целесообразные движения, которые способствуют решению задач, стоящих перед занятиями. При этом необходимо учитывать особенности занимающихся, а также условия, в которых проводятся занятия.

Обучение базируется на определенных закономерностях, которые нашли конкретное выражение в принципах обучения:

- *Принцип всестороннего развития в процессе обучения*
- *Принцип сознательности и активности обучения*
- *Принцип доступности обучения*
- *Принцип повторности обучения*
- *Принцип наглядности обучения*
- *Принцип прочности обучения.*

Использование специальной терминологии при обучении позволяет сократить время на объяснение того или иного упражнения, формирование представлений о движении у занимающихся при этом быстрее.

Значительно ускоряет процесс формирования предварительных представлений о движении использование наглядных пособий: рисунков, видеопоказа.

Особое значение для создания представлений о разучиваемом движении имеет умелое выполнение упражнения самим инструктором.

Показывая упражнение, он должен направлять внимание занимающихся на наиболее важные детали упражнения, подчеркивать типичные ошибки выполнения его учеников. При объяснении того или иного упражнения инструктор должен последовательно переходить от основных, главных деталей к второстепенным.

Применение дополнительных ориентиров и команд при выполнении упражнений облегчает разучивание новых комбинаций и связок, способствует правильному и своевременному выполнению движений и уточняет представление о его параметрах: направлении, амплитуде и т.д.

Команды осуществляются с помощью слов или жестов, или с использованием того и другого.

Закрепление изучаемых движений достигается в результате самостоятельного выполнения упражнения под музыку под наблюдением инструктора, который при этом осуществляет следующие действия:

- Постоянно следит за ходом выполнения упражнения
- Сопровождает выполнение речью, указаниями, подсказками
- Оказывает непосредственную помощь занимающемуся для правильного выполнения упражнения и создания безопасных условий обучения
- Исправляет ошибки путем коррекции действий занимающихся при выполнении упражнений.

В результате обучения степень владения действий движениями должна быть доведена до уровня прочного автоматизированного навыка. Это позволит занимающемуся уверенно выполнять освоенные упражнения во время занятия. Отчасти меняя те или иные упражнения по ходу их выполнения.

5. Дозировка нагрузки, контроль и самоконтроль в процессе занятий. Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь.

Правильно регулировать нагрузку на занятии поможет информация о физической подготовленности детей и их утомляемости. Величина нагрузки определяется: количеством и сложностью упражнения, дозировкой, темпом, амплитудой их выполнения, продолжительностью, интенсивностью, использованием предметов, отягощений.

Нагрузка всегда дается постепенно, ступенчато, от занятия к занятию.

Подсчет пульса проводится в течении 10 секунд и умножается на 6.

Физические нагрузки можно подразделить:

- развивающие, с интенсивностью от умеренной до максимальной, при пульсе 160 уд/мин.

-поддерживающей - интенсивность не выше умеренной 130-160 уд/мин.

- восстанавливающей - слабые и не очень продолжительные.

В каждом занятии могут использоваться как развивающие, так и поддерживающие нагрузки. Восстанавливающие проводятся, в основном, в период восстановления.

Наиболее опасные симптомы, при которых следует прекратить выполнения упражнения:

- Нарушение работы сердца: слабый частый пульс, экстрасистолия- внеочередное дополнительное сокращение сердечной мышцы; редкий пульс
- Боли в грудной клетке
- Головокружение
- Дезориентация в пространстве
- Потеря координации движений.

Снизить интенсивность занятия при симптомах:

- Учащение пульса-тахикардия
- Тошнота
- Повышение АД
- Боли в мышцах
- Переедание
- Потеря аппетита
- Бессонница
- Боли в суставах.

Травматизм и его причины:

- Случайные травмы: переполняемость зала, падение, удар о посторонние предметы.
- Травмы как результат выполнения упражнений: из-за недостаточной гибкости, травмы, вызванные перегрузкой: бурсит-воспаление суставной сумки, тендинит- воспаление сухожилии, растяжение связок, сухожилий, мышц, в нижнем отделе спины - дисбаланс развития мышц; отрицательные варианты пола; упражнения, противопоказанные на занятиях по аэробике; осложненные травмы в результате упражнений: разрыв менисков_ резкие вращательные движения; (лечение- лед); невралгия - боковое давление на нерв в области 3-4 пальца ступни, чаще из-за неудобной обуви (лечение : холод, мягкая подкладка); подошвенный фасцит- воспаление подошвенной фасции (вдоль длины основания стопы) или разрывы, растяжения (лечение: стелька-супинатор, лед, упражнения стретчинга для ахиллова сухожилия и икры).

Первая медицинская помощь:

- Вызвать врача
- Приступить к самостоятельным действиям: покой- прекратить нагрузку, положить или посадить травмируемого; лед, холод,

компрессия- эластичная повязка на место повреждения, подъем конечности- способствовать оттоку жидкости от области повреждения.

- Восстановить жизненно важные функции: дыхание рот в рот, рот в нос, восстановление кровообращения - массаж сердца с искусственным дыханием.

6. Выбор музыки.

Работая на тренажерах, где выполнение упражнений сочетается с музыкой, наблюдается повышение эмоционального состояния занимающихся. Поэтому важно правильно осуществить подбор музыкального сопровождения занятия.

При подборе музыки для занятий на тренажерах, в первую очередь необходимо правильно подобрать ее темп.

Для основной части занятия выбирается обычно музыка с сильными ритмическими акцентами, сопровождающими лирическую мелодию. Музыка, подбираемая для разминки и заключительной части занятия, имеет меньшие показатели темпа.

Особое внимание следует обратить на выбор музыки для поведения релаксации. Эту часть музыки должна отличать особая лиричность и плавность мелодии без четко выраженных ритмических акцентов.

Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Комплекс №1 «Загадки»	2	0,5	1,5	Качественное выполнение упражнений на тренажёрах, активность, самостоятельность выполнения, фото фиксация
2	Комплекс №2. «С мячом»	2	0,5	1,5	
3	Комплекс № 3. «Поздняя осень»	2	0,5	1,5	
4	Комплекс № 4. «Игрушки»	2	0,5	1,5	
5	Комплекс № 5 «Обезьянки»	2	0,5	1,5	
6	Комплекс № 6 «Снегурочка»	2	0,5	1,5	
7	Комплекс № 7 «Мишка»	2	0,5	1,5	
8	Комплекс № 8 «Веселые кубики»	2	0,5	1,5	
9	Комплекс № 9 «Готовлюсь в акробаты»	2	0,5	1,5	
10	Комплекс № 10 «Веселый гномик»2	2	0,5	1,5	
11	Комплекс № 11 «Принцы сказочной страны»	2	0,5	1,5	

12	Комплекс № 12 «Веселый зоосад»	2	0,5	1,5	
13	Комплекс № 13 «Обезьянки – непоседы».	2	0,5	1,5	
14	Комплекс № 14 на гимнастической скамейке	2	0,5	1,5	
		28	7	21	

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Наименование группы /год обучения	Срок учебного года (продолжит обучения)	Кол-во занятий в неделю, продолж. одного занятия (мин.)	Наименование дисциплины (модуля)	Всего ак. часов	Кол-во часов в нед.
Группа «Здоровячки»	01.10.2026 – по 30.04.2027 (28 уч. недель)	1 занятие 30 мин. (1 ак. час)	Занятия на тренажёрах	28	1

2.2. Формы контроля и оценочные материалы

Педагогический мониторинг детей проводится 2 раза в год (вводный – в октябре, итоговый – в апреле) в форме индивидуальной занятий с ребенком.

ФИО	**гребной 25 раз**		**штанга 25 раз**		**Диск здоровья (удержать равновесие)**		**Батут(прыжки без остановки 1 мин.**		**Залезть на Канат**		**Велотренажер (1 мин без остановки)**		**Бегущий по волнам**		**Бег дорожка(1 мин)**		**Лестн. 2.5 м преодаление высоты**		**Уровень кг**	
1. Бушуев Б	**10**	**15**	**ВС**	**ВС**	**С**	**ВС**	**В**	**В**	**Н**	**НС**	**20 В**	**25 В**	**С**	**ВС**	**ВС**	**ВС**	**ВС**	**ВС**	**С**	**ВС**
	н/г	**к/г**																		

У каждого тренажера разработан оценочный максимум по возрасту детей, который оценивается уровнями. Высокий, выше среднего, средний, ниже среднего и низкий.

-Тренажер гребной 25 раз

- Тренажер штанга 25 раз

- Диск здоровья (удержать равновесие)

- Батут (прыжки без остановки в течении минуты)

- Канат (уметь запрыгнуть и залезть) до верха

- Велотренажер (крутить педали 1 минуту без остановки)

- Бегущий по волнам (умение попеременно ходить, не сбиваясь с ритма)

- Бег дорожка (вырабатывать выносливость в течении 1 мин)

-Лестница 2.5 м (преодоление высоты)

Диагностические мероприятия позволяют отследить успехи дошкольников на каждом этапе обучения.

Формы проведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

1. Соревнования.
2. Спартакиада.
3. Показательные выступления.

2.3. Формы, методы и приемы реализации Программы

Педагогические технологии:

- Игровые технологии
- Имитационное моделирование
- Здоровьесберегающие технологии
- Технологии сохранения и стимулирования здоровья
- Технологии обучения здоровому образу жизни
- Технология индивидуального образовательного маршрута.
- Информационно-коммуникационные технологии.

2.4. Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы дополнительного образования:

- ✓ обеспечение программы методическими видами продукции (разработки игр, бесед, заданий, мультимедийные презентации);
- ✓ рекомендаций по проведению практических занятий;
- ✓ дидактический и лекционный материалы, методики по тренировкам на тренажерах в ДОУ.

Материально-техническое обеспечение:

- ❖ Физкультурный зал;

- ❖ Различные тренажеры: велосипед, магнитный велотренажер, беговая дорожка, тренажер «гребля», степ – тренажер, батут, тренажер «скамья наклонная; «бегущий по волнам»; (Приложение 2)
- ❖ Массажные мячи, мячи разных размеров
- ❖ Гимнастическая лестница, канаты, кольца, лестницы, скамейки, шесты
- ❖ Мягкие модули, сухой бассеин, пульсометр;
- ❖ Детский спортивный комплекс
- ❖ Гантели, экспандеры, амортизаторы, диски здоровья,
- ❖ Коврики индивидуальные
- ❖ Кольцеброс, мячи утяжеленные (набивные)
- ❖ Обручи, скакалки, мешочки с грузом малые,
- ❖ Подбор музыкальных произведений для занятий и отдыха

Средства для реализации программы:

1. Выступления на родительских собраниях, консультации, как групповые, так и индивидуальные о пользе занятий на тренажерах для детей.
2. Беседы с детьми о ЗОЖ.
3. Групповые занятия. Индивидуальная работа.
4. Оздоровительная гимнастика различных видов в игровой и доступной форме.
5. Использование специального оборудования для оздоровления детей
6. Использование упражнений на профилактику осанки и плоскостопия.
7. Использование круговой, интервальной, силовой тренировки.
8. Использование разнообразного оборудования и тренажеров.
9. Игровые моменты, элементы, проблемные ситуации

Методические материалы

При планировании работы использовались книги и методические пособия в соответствии с ФГОС.

Кадровое обеспечение

1. ФИО: Тайщикова Кымбат Даулетжановна
2.Место работы, должность: МАДОУ детский сад «Сибирячок» Абатского муниципального округа, инструктор по физической культуре.
3. Квалификационная категория: высшая квалификационная категория.
4.Профессиональное образование: Высшее педагогическое, ФГАОУ высшего образования «Тюменский государственный университет» г. Тюмень, 2018 год
Диплом о профессиональной переподготовке, квалификация «Инструктор по физической культуре» 2022 г.,

2023 г. ТОГИРРО г. Тюмень «Технологии повышения качества физкультурно-оздоровительной работы в условиях реализации ФГОС дошкольного образования»

5. Стаж: педагогический – 8 лет., на должности- 5 л.

Список литературы, используемой педагогом

1. «Движение день за днем» М.А. Рунова.
2. «Тренажер по средам» О. Козырева, А. Капустина. Обруч, № 2, 2008г.
3. «Тренажеры для здоровья» Обруч, №4, 2006г.
4. «Мой друг - тренажер» М. Рунова, Дошкольное воспитание, №6, 2005. с.54.
5. «Тренажеры в работе с детьми» В. Отдельнова, Дошкольное воспитание, №6, 2005. с.74.
6. «Использование гимнастических мячей» Л.Медведева, Дошкольное воспитание, №6, 2005. с.80.
7. «Развивающая педагогика оздоровления» (дошкольный возраст), В.Т. Кудрявцев, - М.: Линка – пресс, 2000. М -296 с.
8. «Тренажер - мой друг» М. Рунова, Дошкольное воспитание, №8, 2008. с.47.
9. «Физкультурно – оздоровительная и профилактическая работа в Доу» О.Федоровская, Дошкольное воспитание №1, 2004.
10. «Упражнения с большими ортопедическими мячами» О.Козырева, Обруч, №1, 2000.
11. «Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольников» С.Прищепа, Н. Попкова, Дошкольное воспитание, №4, 2004. с.64.
12. «Правильные скамейки» О. Павшик, Обруч № 5, 2007.

Приложение 1

Комплексы занятий на тренажёрах

Занятия на тренажерах проводятся 2 раза в неделю, во вторник и четверг по 30 минут для подготовительной группы и 25 минут для старшей группы.

В недельной динамике работоспособности эти дни отмечаются как дни наивысших физических и умственных показателей.

Перед основной тренировкой на тренажерах обязательно выполняется программа разминки для разогрева мышц, а после тренировки выполнить программу на растяжку мышц.

Каждая тренировочная программа состоит из:

1. РАЗОГРЕВА МЫШЦ (7 мин.)

Этот этап тренировки очень важен, так как он подготавливает сердечно – сосудистую систему для более тяжелых упражнений, и добиться расслабления суставов, растягивание мышц, сухожилий, связок, помогает избежать травм.

2. ТРЕНИРОВКИ (20 мин.)

Здесь должны сделать от двух до трех сетов упражнений, по крайней мере, с десятью повторениями каждого упражнения. Между сетами обязательно надо отдохнуть 60 – 90 секунд.

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ (3 мин.) упражнения низкой интенсивности, дыхательные упражнения, снижение ЧСС до нормального значения.

Октябрь.
Комплекс №1 «Загадки»
(1-2 недели)

Профилактика и коррекция плоскостопия. Перед выполнением каждого упражнения инструктор загадывает детям загадки, а они должны нарисовать то, что загадано, движением правой, затем левой стопы.

1). ОРУ.

1. «Месяц». За домом у дорожки висит пол лепешки.

И.п. – сидя ноги врозь руки в упоре сзади. Несколько раз нарисовать полукруг правой левой стопой и двумя стопами одновременно.

2. **«Солнце». В дверь, окно стучать не будет, а прийдет и всех разбудит.**

И.п. – то же. Несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

3. **«Туча». По небу ходила, солнышко закрыла. Только солнце спряталось, и она расплакалась.**

И.п. – то же. Несколько раз нарисовать очертание тучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

4. **«Молния». Летит огненная стрела, никто ее не поймает: ни царь, ни царица, ни огненная девица.**

И.п. – то же. Несколько раз зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой, левой и двумя стопами одновременно.

5. **«Дождь». Шумит он в поле и саду, а в дом не попадает. И никуда я не иду, пока он не пройдет.**

И.п. – сидя, согнутые ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади. Постукать о пол носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно («дождь барабанит по стеклам»), оставляя пятки плотно прижатыми к полу. То же, только постукивать пятками, носки плотно прижаты к полу.

6. **«Радуга». Крашеное коромысло над рекой повисло.**

И.п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Несколько раз нарисовать дугу правой, левой и двумя стопами вместе.

2). Поточные упражнения на тренажерах стационарного типа.

3). Упражнение на расслабление.

Октябрь.
Комплекс №2. «С мячом».
(3-4 неделя).

1). ОРУ.

1. И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами.

Катать мяч вперед, назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И.п. – то же.

Катать мяч вправо, влево двумя стопами вместе и поочередно.

3. И.п. – то же.

Круговыми движениями двух стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо и влево.

4. И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела, мяч между лодыжками.

1-2 ногами поднять мяч и удержать его стопами;

3-4 – и.п.

5. И.п. – то же.

1-2 ногами поднять мяч и удержать его стопами;

3-6 – движениям стоп поворачивать мяч вправо, влево.

7-8 - и.п.

6. – И.п. – сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны.

Движение носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе, и наоборот.

Примечание: рекомендуется использовать резиновый мяч диаметром 8-12 см.

2). Поточные упражнения на тренажерах стационарного типа.

3). Упражнение на расслабление.

Ноябрь.

Комплекс№ 3. «Поздняя осень»

(на 1-2 недели)

1) ОРУ. «Наступила осень, опали листочки с деревьев, почернела трава, все чаще дует холодный ветер и моросит дождь». Ветер дует и веточки маленьких кустиков сильно гнет к земле.

1. Упражнение для мышц позвоночника и тазобедренного отдела.

Дети, лежа на спине. Подняв руки и ноги вверх, наклоняют их в стороны.

2. Упражнение для мышц кисти, локтевого и плечевого пояса.

«С мокрых веточек капают капельки». Дети поднимают руки вверх и постепенно опускают кисти, локти, полностью руки, произнося: «кап –кап-кап».

3. Упражнение для мышц спины и живота.

«Подул ветер и опавшие листья покатились по дорожке». Дети, перекатываясь со спины на живот и опять на спину, катаются по залу.

4. Упражнение для локтевых и коленных суставов.

«Сухие сломанные веточки, упавшие на землю, хрустят под ногами». Дети лежа на животе, сгибают и разгибают руки и ноги.

5. Упражнение для мышц спины.

«А ежик уже утеплил свою норку листьями и спит, свернувшись комочком, изредка пыхтя». Дети сворачиваются комочком на низких четвереньках, время от времени произнося: «пых – пых –пых» - и выгибают спинку.

6. Упражнение для мышц языка и тазобедренных суставов.

«Шел по лесу охотник, высматривая добычу. Устал сел на пенек, к нему подбежал охотничий пес, встал на задние лапы, словно предлагал хозяину поиграть». Дети. сидя на корточках, поджимают руки, как лапки, слегка «пружинят» и часто дышат, высунув язык.

7. Упражнение на координацию движений.

«Поднялся охотник и пошел за своею собакой. Впереди болото. Стал он пробираться по каочкам, перепрыгивая через ручейки, через более широкие препятствия, перешагивая с кочки на кочку – через кубики высотой 15-20см, из обруча в обруч.

8.Упражнения для мышц спины, поясницы, сохранения равновесия. «Подумав, что заблудился, охотник взабрался на высокое дерево и высматривает дорогу».. дети, взбираются на шведскую стенку, держась одной рукой за перекладину, осматривая вокруг из под козырька другой ладони.

9. Упражнение для ловкости и внимания.

«Увидев дорогу, охотник спустился с дерева и по тропочке пробирается через болото». Дети, спустившись со шведской стенки, идут «змейкой» мимо стоящих кеглей, стараясь не уронить их.

2). Круговая тренировка на тренажерах сложного типа.

3). Упражнение на дыхание и расслабление.

Ноябрь.
Комплекс № 4. «Игрушки»
(на 3-4 недели)

1) ОРУ. Ребята, а вы знаете что после вашего ухода из детского сада игрушки «оживают»?. И мы с вам поиграем в ожившие игрушки.

1. Упражнение для мышц спины. Сначала игрушки лежали тихо и спокойно на своих местах, там где их оставили. Но когда все стихло в саду, игрушки стали шевелиться и оглядываться вокруг. Дети лежат на спине с закрытыми глазами, затем приподнимают голову, поворачивают ее влево, вправо словно оглядываясь.

2. **Упражнение для мышц плечевого, поясничного и тазобедренного пояса.**

«Затем он стали потягиваться и разминаться». Дети заводят руки за голову, потягиваются, сгибают ноги в коленях, втягивают руки перед собой, делают скручивающие движения.

3. Упражнение для мышц спины и живота.

«Вот из – за угла выкатился мячик и стал кататься по группе». дети перекатываются по залу(со спины на живот и снова на спину).

4. Упражнение для мышц позвоночника.

«А вот Ванька – Встанька весело раскачивается в разные стороны». Лежа на спине, обхватив колени, дети раскачиваются вперед – назад, вправо – влево (качалочка).

5. Упражнение для мышц плечевого пояса и боковых мышц. «Разноцветные крокодильчики спустились с полки и поползли по группе, переползая друг через друга. Дети ползают по пластунски, без помощи ног переползая через друга.

6. Упражнение для мышц спины и живота. «Мебель тоже ожила и решила порезвиться. Маленькие стульчики приглашают желающих посидеть на них». Дети встают на четвереньки, прогибают и выгибают спину. Словно приглашая посидеть.

7. **Упражнение для мышц позвоночника.**

«И стол приготовился к чаепитию». Дети поднимаются на высокие четвереньки, держа прямо спину.

8. **Упражнение для мышц плечевого и тазобедренного пояса. «Плюшевые мишки почуяв сладкое на столе, неуклюже отправились, за угощением».** Дети ходят на высоких четвереньках, опираясь на стопу и ладони, не сгибая колени.

9. Упражнение для мышц лица.

«Чай очень горячий, надо его остудить».

Дети держа в руках воображаемую чашку, дуют на нее, затем пьют громко, словно втягивая горячий чай.

10. Упражнение для мышц ног и ориентировки в пространстве.

«А вот и заводные лягушки заводят себя ключиком в боку и затевают шумную игру». Дети заводят себя ключиком и прыгают по залу кА лягушки.

11. **«Разыгрались игрушки и не заметили как наступило утро. Скорей по местам, сейчас уже и дети в сад придут».** Дети, ложатся на ковер и расслабляются.

2). Круговая тренировка на тренажерах сложного типа.

3). Упражнение на дыхание и расслабление.

Декабрь.
Комплекс № 5 «Обезьянки»
(1-2 недели)

1) ОРУ. « Ватага веселых обезьянок спустилась с пальм на полянку. Обезьянки стащили сверху длинную толстую лиану и устроили на ней забаву»

1. «Сначала обезьянки прямыми лапками поднимали канат- лиану и опускали её на землю за головой»

Дети лежа на спине прямыми руками опускают канат за голову, а затем к ногам. (упражнение для мышц плечевого пояса)

2. **«Затем отжимали лиану перед собой»** Дети поднимаю канат от груди вверх двумя руками, а затем по очереди правой рукой и левой рукой. (упражнение для мышц плечевого пояса)

3. **«Легли обезьянки на бок и стали раскачивать лиану рукой.** Упражнение повторяется на другом боку. (упражнение для боковой мышц спины)

4. «**Веселая команда улеглась на животики и делает «вытягуси».** Лежат на животе, лиана на вытянутых руках- потягивающие движения. (упражнения для мышц спины и живота)

5.«Решили обезьянки поднять лиану снова на дерево» Дети прогибаются, лежа на животе, руки и ноги вверху (канат в вытянутых руках). (упражнение для мышц шейного отдела позвоночника и плечевого пояса.)

6.«Но у обезьянок ничего не получилось, и стали они греть на солнышке свои пяточки» Дети переворачиваются на спинку и, положив канат на живот, поднимают вверх ноги. (упражнение для мышц живота и тазобедренного отдела)

7. «А затем захотели покататься на спине» Дети качаются на спине, обхватив колени.

8. «Решили обезьянки покататься на лиане, как «бананчики», со спины на живот и наоборот». Дети катаются вдоль каната в одну сторону, затем в другую. (упражнение для боковых мышц живота и спины)…

9**. «Вдруг набежали облака и пошел дождь. Обезьянкам стало скучно, и они принялись разгонять облака»** Дети с силой выдувают воздух, имитируя ветер, разгоняющий облака». (упражнения для мышц лица и легких)

10. **«Солнышко начало пригревать, и обезьянки стали танцевать»** Дети, стоя на коленях и держа лиану вверху, раскачиваются в разные стороны. Затем в положении полуприседа делают выпады в левую и правую стороны. (упражнение для мышц поясницы.)

11. **« Шаловливые обезьянки решили посушить лиану на ветерке, и они задними лапами подняли её вверх».** Дети, зажав канат между ступенями ног, поднимают и опускают его. (упражнение для мышц ног и живота).

12. **«Захотелось обезьянкам покривляться, и стали они строить забавные рожицы».** (упражнение для мышц лица)

13. **«Проголодались обезьянки. Нашли они под пальмою орешки и попытались их расколоть»**. Дети, берут по небольшому мячу, сдавливают его в кистях рук, перекатывают и снова сдавливают, пытаясь раздавить скорлупу ореха. (упражнение для мышц кисти).

14. **« Не удалось раздавить скорлупу. Ну что ж, тогда можно просто попрыгать. Дети подбрасывают мяч то правой, то левой, затем перебрасывают его из рук в руку».** (упражнение для развития мелкой моторики).

15. **«Набегавшись, обезьянки пошли искать что – ни будь съестное».** «Наигравшись, обезьянки взобрались на пальму, где висят спелые «бананы». Сорвав бананы и спустившись вниз, они поглаживают свои животики. (упражнение на произвольность движений).

2) Круговая тренировка на тренажерах сложного устройства.

3) Упражнение на релаксацию и мышечное расслабление.

Декабрь.
Комплекс № 6 «Снегурочка»
(3-4 неделя)

1) ОРУ. « В новогоднюю пору пришли на лесную полянку Дед и Баба. Решили они слепить себе девочку – Снегурочку. Славной получилось девочка, но только неживая. Полюбовались старики на свое искусство, и ушли, а дед мороз тут как тут. Взмахнул он своей волшебной палочкой, и Снегурка ожила».

1. **«Удивилась Снегурочка, стала оглядываться» Дети поднимаю голову из положения лежа на спине, поворачивают голову влево, затем вправо.** (упражнения для мышц шеи)

2. **« Стала она поднимать ручки и разглядывать их» Дети поднимают руки вверх, вытягивают перед собой, поворачивают их в разные стороны, словно любуясь.** (упражнение для мышц плечевого пояса)

3. **«Затем стала поднимать ножки в красных сапожках, любоваться ими». Дети поднимают вверх ноги, двигают стопами ног, словно подбрасывают воображаемый мяч.** (упражнения для мышц тазобедренного отдела)

4. **«Решилась снегурочка попробовать свои силы». Дети переворачиваются со спины на живот и обратно, затем, вновь повернувшись на живот, потягиваются.** (упражнение для мышц спины и живота)

5. **«Увидели Снегурочку лесные зверята и прибежали к ней знакомится. Маленькие беленькие зайчата сначала должны были погреть свои замершие лапти».** Дети из позиции лежа на животе поднимают и подтягивают сначала левую пуку, затем правую. Потом, встав низко на четвереньки, ходят по залу. (упражнение для мышц плечевого и тазобедренного отдела).

6. **«А вот и рыжая лисица помахивает своим пушистым хвостом». На средних четвереньках дети мягко и грациозно двигаются по залу, изображая движениями руки, отведенной назад, как лиса помахивает хвостом.** (упражнение для мышц поясницы)

7. **«К снегурочке на полянку слетелись и лесные птицы – снегири и синицы» Снегурочка насыпала им крошек, и птички стали клевать их».** Дети на корточках разведя руки в сторону и помахивая ими, ходят по залу, затем изображают, как птички клюют крошки. (упражнение для мышц тазобедренного отдела)

8. **«Рассказали лесные зверюшки Снегурочке о Деде с Бабой, ходят по залу, затем изображают, которые вылепили её. И решили, тогда они все отправится в гости к старикам. Стали осторожно пробираться по лесным тропинкам». Дети, ходят на носочках, змейкой, обходя предметы.** (упражнение для ориентировки в пространстве).

9. **«Обрадовались Дед и Баба гостям, не знают, куда их посадить, чем их угостить». Дети изображают походку, движения, настроение пожилых людей.** (упражнение на выразительность движений)

10. **«Вышли в лес на улицу, а там ребята катаются с горки»**

Дети забираются по шведской стенке, переходят на другой пролет и съезжают по наклонной доске. **(упражнение на ловкость)**

11. **«Устроили ребята соревнования - кто самый меткий».** Дети метают мячики – снежки в подвешенный на веревочке колокольчик. **(упражнение на меткость).**

12. «Но какое же веселье без костра?». Дети имитируют разжигание и раздувание костра, а затем прыгают через обруч с расставленными в нем красными кеглями. **(упражнение на координацию движений).**

2) Фронтальный способ тренировки на тренажерах сложного устройства.

3) Упражнение на дыхание.

Январь.
Комплекс № 7. «Мишка»
(1 - 2 недели)

1) **ОРУ «Вышел мишка на земляничную полянку, уперся в упавшее дерево передними лапами и стал разыскивать в траве землянику»**

1. **Упражнение для мышц шейного, плечевого и тазобедренного отделов**. Ходьба на четвереньках с упором на стопы ног и ладони (колени при ходьбе прямые), затем упор руками на скамейку и медленные неуклюжие повороты опущенной головой в левую и правую стороны.
2. **Упражнение для мышц живота, плечевого пояса и позвоночного отдела.**
   «А земляничка то повсюду растет, и внизу и вверху. Ах, как вкусна, ароматна…» Отжимание от скамейки и имитация сбора ягод губами.
   3. Упражнения для ориентировки во время движения.
   «В стороне земляника еще крупнее и ароматнее, надо и там всю собрать».
   4. Упражнение для мышц поясничного и тазобедренного отдела.
   «Решили мишки поискать земляничку с другой стороны бревнышка». Не убирая рук со скамьи, перешагнуть прямыми ногами через скамейку.
   5. Упражнение для расслабления икроножных мышц. «Нечаянно намочил медведь в луже ноги и стал их отряхивать». Упор сзади: не отрывая рук от скамьи, поднимать по очереди ноги, «стряхивая» с них воду.
   6. Упражнение для мышц плечевого и тазобедренного отдела.
   «затем пошел медведь вразвалочку, перешагивая через пенечки».
   Ходьба на высоких четвереньках с перешагиванием через кубики высотой 15-20- см.
   7. **«Так много ягод в лесу, что решил мишка собрать угощение для своих друзей»**
   Дети собирают мелкие предметы, разложенные по залу, и складывают их в корзинку – из позиции на высоких четвереньках.
   2) Круговая тренировка на тренажерах сложного устройства.
   3) Упражнение на дыхание и расслабление. (Воздух набираю, мячик надуваю. Воздух выдуваю, ямку получаю).

Январь.
Комплекс № 8 «Веселые кубики»
(3-4 недели)

1)ОРУ

1. Упражнения для мышц позвоночника тазобедренного и плечевого пояса.

И.п. – лежа спине ноги вытянуты, руки вытянуты за головой, в ладонях зажать кубик.

А) руки с кубиком оторвать от пола поднять на уровень глаз

Б) поднять ноги между стопами закрепить кубик и ноги с кубиком поднять еще выше

В) отпустить ноги до уровня рук забрать кубик ноги вернуть в и.п. руки с кубиком вытянуть вверх (5-6 раз)

2. Упражнение для боковых мышц спины.

И.п. – то же. Перекатиться с кубиком в руках, словно бревнышко, в одну, затем в другую сторону (ноги плотно прижаты друг к другу. Так преодолеть один, два метра)

3. Упражнение для группировки мышц.

И.п. –то же. Кубик зажат икрами ног, руки ладошками прижаты к бедрам. Перекатывание в одну , затем в другую стороны на расстояние 1-2 метра.

4. Упражнение для мышц позвоночного отдела.

И.п. – лежа на спине, кубик на животе. Руки держат, согнутые в коленях, ноги, дети раскачиваются на спине – «качалочка», повторить 5-6 раз.

5. Упражнения для мышц спины, живота, плечевого и шейного отдела.

И.п. – лежа на животе, руки вдоль тела «Рыбки» Приподнять над туловищем руки , сзади, словно плавнички, приподнять голову и ноги, словно хвостик. Зафиксировать положение на 20 -30 сек.

6. Упражнение для мышц поясничного и плечевого пояса.

И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, Сделать вдох, медленно поднять таз (полумостик), на выдохе отпуститься в и.п. Повторить 3-4 раза.

Далее детей просят рассказать, какие движения им больше понравились, какие из них самые трудные, какие части теля устали, как бьется сердечко…

2) Поточные упражнения на тренажерах стационарного типа.

3) Упражнение на дыхание и расслабление.

Февраль.
Комплекс № 9 «Готовлюсь в акробаты»
(1 – 2 недели)

1.ОРУ

1) Упражнение для мышц шеи.

И.п. – лежа на спине. Голова, туловище, ноги, составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову, плечи, посмотреть на свое лежащее тело, вернуться в и.п.; повторить 2-3 раза.

2) Упражнение для мышц тазобедренного отдела.

И.п. – то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах ; повторить 3-4 раза.

3) Упражнение для икроножных мышц и тазобедренного отдела.

И.п. – то же. Одновременно согнуть и разогнуть ноги, вернуться в и.п. (темп очень медленный, повторить 3 – 4 раза).

4) Упражнение для нижних мышц живота и тазобедренного отдела.

Лежа на спине руки за головой. Поочередно поднимают прямые ноги вверх.

5) Упражнение для мышц тазобедренного отдела

И.п. – лежа на спине. «Велосипед»

6) Упражнение для мышц стопы.
И.п. – сидя, ноги согнуты, стопы параллельны. Приподнимание пяток поочередное и одновременное, разведение стоп в стороны.
7) Упражнение для мышц пальцев ног стоп и подошвы.
И.п. – стоя. Ноги расставлены на ширину стопы, стопы параллельны, руки на поясе. Перекат с пятки на носок.
8) Упражнение для мышц плечевого, тазобедренного пояса и подошвы.
И.п. стоя. Полуприседания, приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед.
9) Упражнение для мышц живота и тазобедренного отдела.
И.п. – лежа на спине «Ножницы» Горизонтальные им вертикальные движения прямыми ногами.
2.круговая тренировка на тренажерах стационарного типа.
3.Упражнение на мышечное расслабление. (с.120 №7)

Февраль.
Комплекс № 10 «Веселый гномик»
(3 – 4 недели)

1)ОРУ Упражнения на формирование правильной осанки и коррекции сутулости.

В сказочном царстве жил маленький гномик. Ему очень хотелось подрасти и стать высоким и стройным. Отправился он к старому доброму Волшебнику за советом. И вот что он уму посоветовал:

1.И.п. – основная стойка. Поднимаясь на носки, прогнуться спиной назад, руки поднять вверх ладонями вперед - вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. И.п. – основная стойка. Поднимаясь на носки, вытянуть назад соединенные в замок руки, прогнуться спиной назад; фиксировать положение спины – вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4-5 раз с интервалом 40 – 50 минут.

3. И.п. – ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, руки развести в стороны ладонями книзу, прогнуться в пояснице, фиксировать положение спины – вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4-5 раз с интервалом в 30 – 40 секунд.

4. И.п. – стойка на коленях, руки внизу: наклониться назад, прогибаясь в спине ,, руки поднять вверх – в стороны – вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4-5 раз с интервалом 30 – 40 мин.

5. И.п. – стойка на коленях, руки на поясе. Сделать глубокий наклон назад, прогибая в пояснице, руки раздвинуты в стороны ладонями кверху; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4-5 раз с интервалом в 1 – 2 мин.

6. И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища. Прогнуться, руки назад, кисти соединены, приподнять голову , плечи отвести назад – вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5-6 раз с интервалом 1-2 мин.

7. И.п. – сидя на стуле, руки на поясе. Медленно поднимая голову вверх –назад, прогнуться спиной назад, руки вытянуть вверх ладонями вперед; фиксировать положение спины – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз в медленном темпе с интервалом в 2-3 мин.

2) Круговая тренировка на всех тренажерах сложного устройства.

3) Упражнения на релаксацию.

Март.
Комплекс № 11 «Принцы сказочной страны»
(1– 2 недели)

1)ОРУ

Упражнения для формирование и коррекции осанки.

В одной сказке жили принцы, и вот что они думали о с ебе…

1. мы принцы из далекой сказки, посмотрите, какие мы хорошие!

И.п. - стоя, руки на поясе, мешочек на голове. Медленно подняться на носочки, отвести локти назад, слегка прогнуться. Вернуться в и.п.

2. У нас прекрасная осанка и улыбка радостью светла…

И.п. – то же. Слегка прогибаясь, левую, а затем правую ногу отвести назад на носок. Вернуться в и.п.

3. Вот, мешочек, он с секретом, мы его сейчас вам покажем.

И.п. – стоя, ноги вместе, руки в стороны, мешочек в правой руке. Поворот туловища влево(затем вправо), переложить мешочек в левую руку(правую). Вернуться в и.п.

4. Обладает он волшебной силой ,помогает делать то, что мы хотим.

И.п. –основная стойка, мешочек в в правой руке(левой). Подняв согнутую в колене правую (левую) ногу, опустить руки и, коснувшись мешочком пятки, переложить его в левую (потом в правую) руку. Вернуться в и.п.

5. Помогает нам он быть стройными. И.п. – стоя, ноги вместе, руки внизу, мешочек на голове. Поворот туловища влево (вправо), руки в стороны. Вернуться в и.п.

6. Гордым, гибким, быть всегда могу. И.п. – основная стойка руки на поясе. Мешочек на голове. Поднять правую (затем левую) согнутую ногу, разогнуть, согнуть. Вернуться в и.п.

7. А тебя дружок мой маленький, я обидеть вовсе не хочу.

И.п. – упор сидя, мешочек на полу у правого колена. Поднять прямые ноги, опустить их вправо за мешочком. Вернуться в и.п.

8. Я тебя, дружочек верный с головы не уроню.

И.п. – основная стойка, руки вытянуты вперед, мешочек на голове. Приседая на правой (левой) ноге, отставить ноги по очереди назад, как можно дальше. Вернуться в и.п.

9. Поиграю, я с тобой, дружочек! И.п. – лежа на спине, мешочек в руках вверху. Сесть, руки вверху. Вернуться в и.п.

10. Приседаю, медленно встаю… И.п. - основная стойка, мешочек на голове. Присесть, руки в стороны. Вернуться в и.п.

11. Словно через речку перепрыгну.
И.п.- основная стойка, мешочек на полу у ног. Прыжки через мешочек вперед, назад.
12. По канату в цирке похожу. И.п. – ходьба друг за другом по канату. Медленная ходьба на месте с мешочком на голове.
2) Круговая тренировка на тренажерах сложного устройства.
3) Упражнения на релаксацию.

Март.
Комплекс № 12 «Веселый зоосад»
(3 – 4 недели)

1).ОРУ.
1. «Танцующий верблюд».
И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).
2. «Забавный медвежонок».
И.п. - стоя на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед – назад, вправо – влево. То же, кружась на месте вправо и влево.
3. «Смеющийся сурок».
И.п. - стоя, ноги вместе, руки впередк груди, локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз. 1 -2 – полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 – и.п.
4. «Тигренок потягивается».
И.п. – сидя на пятках, руки в упоре впереди. 1-2 = выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3-4 – и.п.
5. «Обезьянки – непоседы».
И.п. – ноги крест –накрест, наружные края стоп одинаково опираются об пол), руки произвольно. 1-2 – встать; 3-4 – стойка: ноги скрещены, опираются на наружные края стоп; 5-6 – сесть; 7-8 – вернуться в и.п., сохраняя при этом правильную осанку.
И.п.- сидя по турецки (согнув ноги коленями в стороны, стопы вместе).
6. «Резвые зайчата».
И.П. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-16 – подскоки на носках (пятки вместе).
2) Круговая тренировка на всех тренажерах сложного устройства.
3) Упражнения на релаксацию.

Апрель.
Комплекс № 13 «Обезьянки – непоседы».
(1-2 недели)

1) ОРУ. « Ватага веселых обезьянок спустилась с пальм на полянку. Обезьянки стащили сверху длинную толстую лиану и устроили на ней забаву»

1.«Сначала обезьянки прямыми лапками поднимали канат- лиану и опускали её на землю за головой»

Дети лежа на спине прямыми руками опускают канат за голову, а затем к ногам. (упражнение для мышц плечевого пояса)

2.«Затем отжимали лиану перед собой» Дети поднимаю канат от груди вверх двумя руками, а затем по очереди правой рукой и левой рукой. (упражнение для мышц плечевого пояса)

3.«Легли обезьянки на бок и стали раскачивать лиану рукой. Упражнение повторяется на другом боку. (упражнение для боковой мышц спины)

4.«**Веселая команда улеглась на животики и делает «вытягуси».** Лежат на животе, лиана на вытянутых руках- потягивающие движения. (упражнения для мышц спины и живота)

5.«Решили обезьянки поднять лиану снова на дерево» Дети прогибаются, лежа на животе, руки и ноги вверху (канат в вытянутых руках). (упражнение для мышц шейного отдела позвоночника и плечевого пояса.)

6.«Но у обезьянок ничего не получилось, и стали они греть на солнышке свои пяточки» Дети переворачиваются на спинку и, положив канат на живот, поднимают вверх ноги. (упражнение для мышц живота и тазобедренного отдела)

7.«А затем захотели покататься на спине» Дети качаются на спине, обхватив колени.

8.«Решили обезьянки покататься на лиане, как «бананчики», со спины на живот и наоборот». Дети катаются вдоль каната в одну сторону, затем в другую. (упражнение для боковых мышц живота и спины)…

9. **«Набегавшись, обезьянки пошли искать что – ни будь съестное».** «Наигравшись, обезьянки взобрались на пальму, где висят спелые «бананы». Сорвав бананы и спустившись вниз, они поглаживают свои животики. (упражнение на произвольность движений).

2) Круговая тренировка на тренажерах сложного устройства.

3) Упражнение на релаксацию и мышечное расслабление.

Апрель.
Комплекс № 14 на гимнастической скамейке (3-4 недели)
Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке

1. И. п.- стойка ноги врозь, скамейка между ног. 1-2 - дугами наружу руки вверх - вдох; 3-4 - и. п. - выдох.

2. И. п. - о. с, руки на пояс, скамейка впереди. 1-2 - присед, руки на край скамейки - выдох; 3-4 - встать, и. п. - вдох.

3. И. п. - о. с, руки за голову, скамейка впереди. 1 - наклон, ладони на скамейку; 2-3 - сгибая руки, пружинящие наклоны; 4 - и. п.

4. И. п. - сед продольно, держась руками за дальний край скамейки. 1-2 - сгибая ноги, стараться пятками коснуться переднего края скамейки; 3-4 - и. п.

5. И. п. - сед поперек, ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот туловища направо; 2 - и. п.; 3-4 - то же, поворот налево.

6. И. п. - левая нога на скамейке, руки на пояс. 1-7 - прыжки на правой; 8 - прыжком сменить положение ног; 9-16 - то же на левой ноге.

2) Круговая тренировка на всех тренажерах сложного устройства.

3) Упражнения на релаксацию

Приложение 2

«ВЕЛОТРЕНАЖЕР» - предназначен для развития выносливости, тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепления мышц ног и приучения ребенка к физическим нагрузкам.
И/ П: сидя на тренажере. Высота сиденья для каждого ребенка должна быть такой, чтобы при разгибании опорная нога становилась прямой.
- уровень нагрузки позволяет проводить планомерные, различные по темпу тренировки. Компьютер велотренажера показывает все необходимые параметры занятия: время, скорость, дистанция и потраченные калории, как на настоящих тренажерах для взрослых.
- Довольно весело крутить педали, представлять себя крутым велогонщиком, и при этом не двигаться с места. Полезная игра - что может быть лучше!

«СКАМЬЯ НАКЛОННАЯ» – развивает мышцы брюшного пресса, сгибающие позвоночник.
И/ П: лежа на спине, на скамье, руки вдоль туловища, ноги фиксируют держатели.
ВЫПОЛНЕНГИЕ УПРАЖНЕНИЙ:

1. согнуть туловище, слегка согнув голову;
2.- и. п., расслабиться.

УСЛОЖНЕННЫЙ ВАРИАНТ (А)

1. –руки на пояс, согнуть туловище;
--2. – и. п., расслабиться.

УСЛОЖНЕННЫЙ ВАРИАНТ (Б)

1. кисти к плечам, согнуть туловище;
2. и. п., расслабиться

Акцент на наружные прямые и косые мышцы живота, напрягатель широкой фасции, четырехглавую мышцу бедра. Целесообразно использовать при таких видах нарушения осанки, как лордотическая осанка, вялая, ассиметричная, плоско – лордотическая осанка.

«БРУСЬЯ ОПОРНЫЕ» - укрепляет мышцы брюшного пресса.
И/ П: стоя на поручне, плотно прижать поясницу к спинке тренажера, руки опираются на предплечья, хват кистями за держатели.
ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

1. выпрямить ноги, вис на предплечьях;
2. согнуть ноги, колени согнуты, стопы расслаблены;
3. выпрямить ноги;
4. согнуть ноги, колени согнуты, стопы расслаблены.

Акцент на косые и прямые мышцы живота (особенно на нижние части), сгибатели бедер.
Целесообразно использовать при таких видах нарушения осанки, как лордотическая, кифо – лордотическая, плоско – лордотическая осанка.

ТРЕНАЖЕР « ГРЕБНОЙ» - предназначен для укрепления и развития ножек, ручек, спины, плечевых мышц и пресса маленьких спортсменов.

Малыши на самом деле могут почувствовать себя настоящими спортсменами или путешественниками. К тому же, освоив технику гребли на детском гребном тренажере, в будущем ребенок с легкостью сможет управлять прогулочной лодкой, а если приложит еще немого усилий, то и увлекательный поход на байдарках будет вполне осуществим. Но даже если Вы и не думаете о столь далекой перспективе, то занятия на детском гребном тренажере день за днем будут укреплять мышцы ребенка, поднимать тонус и самым благотворным образом влиять на работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

И/ П: сидя лицом к тренажеру. Руки вперед – вниз, кисти на грифе. Ноги полусогнуты, стопы в упоре на перекладине.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

1.- одновременно разогнуть туловище и согнуть руки, кисти рук к плечам;
2.- наклон вперед, потянуться руками к стойке.

ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ХОДЬБЫ «СТЕПП» - относится к аэробному виду тренажеров, развивает координацию, общую моторику, укрепляет мышцы ног.

Степ можно используется в качестве платформы для стоп в гимнастике, в реабилитации и лечении последствий травм и заболеваний опорно-двигательной системы.

Степ обеспечен переходным клапаном, с помощью которого можно легко регулировать перемещение воздуха в подушках, что позволяет изменять интенсивность нагрузок. Чем больше отклонение рукоятки от горизонтальной позиции, тем более усилия нужно приложить к выполнению упражнений.

Во время занятий на этом тренажере, в положении стоя, массируется поверхность стоп, тем самым улучшается кровообращение, улучшается координация движений.

ТРЕНАЖЕР «СИЛОВОЙ - ШТАНГА» -включает в себя скамью для выполнения упражнений со штангой или гантелями , стойки для штанги и блок для сгибания/разгибания ног. Также на поперечной перекладине соединяющей стойки силового тренажера, имеются дополнительные мягкие валики для выполнения упражнений на пресс.

-позволяет выполнять множество силовых упражнений. Подъемы штанги в положении лежа лицом вверх дают нагрузку на грудные мышцы и трицепсы. Распрямляя ножки на ножном блоке, сидя на краю скамьи детского силового тренажера, малыш укрепляет передние мышцы ног (квадрицепсы). Сгибая ноги на ножном блоке лежа вниз животом, ребенок нагружает задние мышцы ног.

- При определенной помощи взрослого (подать и забрать потом штангу) малыш сможет поднимать штангу над головой в положении сидя. Это упражнение целенаправленно развивает плечевые мышцы.
-Занятия на детском силовом комплексе проходит при внимательном наблюдении взрослого. Правильно выполняемые упражнения, в дальнейшем, помогут ребенку тренироваться с настоящими, серьезными весами, без опасения получить травму.

ТРЕНАЖЕР «МИНИ – ТВИСТЕР» - диск дополнен с неподвижной высокой ручкой. В целях собственной безопасности ребенок может крепко держаться за нее во время занятий на детском тренажере.
-можно встать на него двумя ногами и, держась за ручку, крутиться вправо и влево. Можно попробовать проделать то же самое на одной ноге. Можно поставить вторую ногу на пол и учиться танцевать твист! А можно даже "повилять хвостом", если встать на диск коленками, а ручками опереться об пол или придержаться за стальную раму детского тренажера. Но самый виртуозный трюк - это оттолкнуться от рукоятки и покрутиться на Мини - Твистере, ни за что не держась. Правда, этот трюк доступен только ловким и уже опытным маленьким спортсменам.
-на каждом занятии будет укреплять мышцы ребенка, развивать его гибкость и подвижность, координацию движений и вестибулярный аппарат. Да еще и хорошего настроения добавит!

«БЕГОВАЯ ДОРОЖКА» - прочая стальная рама рассчитана на вес ребенка до 50 кг. Беговое полотно достаточно плотное и движется мягко. Для дополнительной безопасности детская беговая дорожка оборудована удобными поручнями, за которые малыш будет держаться во время тренировки.
-предназначена для детей от 4 до 8 лет. С помощью регулярных тренировок у ребенка заметно развивается координация движений и выносливость, укрепляются мышцы ног и поднимается настроение. И самое главное - улучшается работа сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
-дает возможность воспитать в малыше настоящего спортсмена. Но для начала его необходимо просто заинтересовать и ни в коем случае не перегружать ребенка. Иначе эффект будет совершено обратный. Как это сделать? Очень просто. Предложить ребенку сначала просто пройти по следам, потом идти быстрее, а затем пробежать. Заниматься от 3 до 5 минут, и каждую минуту давать своему спортсмену отдохнуть в течение 30 - 40 секунд.

«БЕГУЩИЙ ПО ВОЛНАМ» - предназначен для укрепления мышц ног, развития чувства равновесия и координации движений у детей от 4 до 8 лет. Вроде, и не качели, и не лыжи, хотя по ощущениям так на них похожи, но заниматься на нем всегда невероятно весело.
- позволяет детям тренировать сначала каждую ножку в отдельности, а потом и обе сразу. Это не так просто, как кажется с первого взгляда. Чтобы ребенку

было легче сохранять равновесие у детского тренажера предусмотрены специальные ручки, за которые ребенок может держаться во время занятий.
-Занятия на нем благотворно влияют на общее оздоровление организма, улучшение работы сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепление мышц спины и ног, развитие координации движений, гибкости и подвижности суставов.
И главный плюс - формирование у детей стойкой привычки к занятиям физкультурой и спортом.
ТРЕНАЖЕР «БАТУТ» - предназначен для отработки акробатических элементов, развития вестибулярного аппарата и баланса. Позволяет укрепить связочный и мышечный аппарат человека.
-прыжки на батуте - замечательное развлечение для детей.
Батут детский с ручкой оборудован регулируемой по высоте под рост ребенка ручкой, обеспечивающей безопасность во время прыжков. Может использоваться без ручки для детей старшего возраста.
Батут развивает вестибулярный аппарат, координацию движений.
Пружины батута надежно изолированы.

ТРЕНАЖЕР «НАЕЗДНИК» - идеальный тренажер для проведения тренировок в игровой форме. Он укрепляет сердечнососудистую систему, позволяет активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса.
-Разноцветная раскраска привлечет внимание детей и сделает спортивные занятия веселыми и увлекательными. Тренажер Наездник сделан из безопасных для детей материалов (ПВХ, нейлон, рама: сталь). Выполнен в привлекательном дизайне и расцветке. Эргономика тренажера специально разрабатывалась для детей. Модель рассчитана на детей 3 - 8 лет. Имеет прочную устойчивую конструкцию. Тренажер с успехом может применяться как дома, так и в любых детских учреждениях, комнатах отдыха.
Максимальный вес ребенка 50 кг.
Размеры: 55х35х70 см.
Все тренажеры входят в Приложение 18 к СанПиН 2.4.1.1249-03 РЕКОМЕНДУЕМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАЛОВ ДОУ