

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад №154»  
(МБДОУ «Детский сад №154»)

ПРИНЯТА  
на заседании  
Педагогического совета  
МБДОУ «Детский сад №154»  
протокол от «26» 08 2025 № 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад №154»  
Н.А. Рыжкова  
от «26» 08 2025 № 97



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОСТРОВ ТРЕНАЖЕРОВ»**

Направленность: **физкультурно-спортивная**  
Срок реализации: **9 месяцев**  
Возраст обучающихся: **4-7 лет**

**Автор-составитель: Иванова  
Ольга Петровна**

Барнаул 2025

## Оглавление

I.	Пояснительная записка.....	3
II.	Содержание программы.....	7
III.	Планируемые результаты.....	9
IV.	Учебно-тематический план.....	10
V.	Ресурсное обеспечение программы.....	19
VI.	Список литературы.....	22
VII.	Приложения.....	24
	Приложение 1 «Оценочные материалы или диагностический инструментарий»	
	Приложение 2 «Комплекс релаксационных упражнений»	
	Приложение 3 «Комплексы общеразвивающих упражнений для детей средней группы(4-5 лет)»	
	Приложение 4 «Комплексы общеразвивающих упражнений для детей старшего возраста(5-7 лет)»	
	Приложение 5 «Инструктажи по безопасности»	

## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (ДООП) (Программа) «Остров тренажеров» разработана на основе:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями) (гл. 10, ст. 75)
2. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»,
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении информации» № 09-3242 от 18.11.2015 – М., 2015. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648 20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
6. Устав МБДОУ «Детский сад № 154»

Программа составлена в 2025 году. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для дошкольников «Остров Тренажеров» представляет собой модель организации образовательного процесса дополнительного образования детей дошкольного возраста, являющихся воспитанниками муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 154»

### **Направленность Программы**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентирует на расширение воспитанниками дошкольного возраста знаний, умений и навыков в области физического воспитания и физической культуры, в условиях дополнительного образования.

Уровень Программы – стартовый.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность**

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребёнок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность Программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей среднего и старшего дошкольного возраста посредством занятий на детских спортивных тренажёрах для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни. Занятия физическими

упражнениями на детских тренажерах, многостороннее воздействие которых по своей силе превышает эффективность других средств оздоровления, - это наиболее рациональный способ преодоления гиподинамии (недостаточность двигательной активности) и на этой основе формирования у детей необходимой скелетной мускулатуры, препятствующей нарушению осанки, появлению плоскостопия и других отклонений в состоянии здоровья, а так же развитию двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности.

### Новизна Программы

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными. Представленная Программа представляет собой модель систематизации опыта оказания дополнительных образовательных услуг для воспитанников дошкольного возраста и заключается в рациональном сочетании различных упражнений на детских тренажерах, оказывающих влияние на развитие двигательных способностей детей от 4 до 7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

### Отличительные особенности Программы

Программа даёт возможность детям с повышенной психомоторной способностью и интересом к двигательной деятельности развивать физические качества, согласно их индивидуальным потребностям. Рациональное сочетание в тренировке разных видов двигательной деятельности, и интересная для детей форма проведения тренировок (без принуждения, с пониманием индивидуальных талантов и способностей детей). Важным аспектом тренировок является то, что психика ребенка не травмируется, если он не лучший, нет погони за результатом, ведь занятия на детских тренажерах носят адаптирующий характер, поскольку учат жить в социуме, а значит, ребенок занимается с удовольствием.

### Принципы Программы:

- принцип индивидуализации: предполагает учет индивидуальных особенностей дошкольников;
- принцип доступности: предполагает учет возрастных особенностей воспитанников дошкольного возраста;
- принцип сотрудничества: предполагает организацию взаимодействия с семьей дошкольников;
- принцип системности: предполагает систематизацию информации на уровне ее передачи от педагога к воспитанникам дошкольного возраста;

- принцип последовательности: предусматривает усложнение учебного материала от простого к сложному при условии выполнения дошкольниками предыдущих заданий;
- принцип пропорциональности: предполагает пропорциональное распределение учебной нагрузки в течение каждого учебного занятия, включающей элементы релаксации, что является необходимым условием для поддержания здоровья воспитанников дошкольного возраста;
- принцип наглядности: предполагает использование в процессе обучения иллюстративных, демонстрационных материалов, являющихся обязательным условием организации процесса обучения для детей дошкольного возраста;
- принцип комфортности: предполагает создание психологически комфортной атмосферы, удобной развивающей пространственно-образовательной среды.

#### Адресат Программы

Программа рассчитана на детей 4-7 лет. Программа учитывает возрастные, психологические и индивидуальные особенности физического развития детей дошкольного возраста. Состав группы постоянный, группы формируются по возрастным характеристикам. Набор дошкольников в группу производится по их желанию и желанию их родителей без конкурсного отбора. Группа комплектуется по принципу возрастной дифференциации (дети одного возраста согласно дошкольной периодизации, из одного дошкольного образовательного учреждения): дети от 4 – 7 лет. Количество человек в группе в соответствии с СанПиНом 2.4.3648-20, что обеспечивает индивидуальный подход к каждому ребенку.

#### Объем программы, срок освоения, режим занятий

Срок реализации программы – 9 месяцев обучения. Объем – 72 часа Периодичность и продолжительность занятий: 2 раза в неделю. Продолжительность занятий для детей 4-5 лет – 20 мин, для детей 5-6 лет - 25минут, для детей 6-7 лет -30минут.

Форма обучения – очная. Организационная форма обучения: - групповая форма (дети одного возраста): ориентирует дошкольников на создание «творческих пар», позволяет ощутить помощь со стороны друг друга, учитывает возможности каждого, ориентирована на скорость и качество работы;

#### Особенности реализации образовательного процесса:

Форма реализации образовательной программы традиционная, выстроенная с учетом психологических и физических особенностей детей дошкольного возраста. Детям предоставляется возможность с первых же занятий быть активными, уверенными в себе, т.е. обеспечивается ситуация успеха. Учебный материал преподносится доступно, дети занимаются с удовольствием, а значит и успешно. Игровой метод придаёт образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию воображения, творческих двигательных способностей ребёнка. Предлагаемая программа в своей основе гибка и рассчитана на то, чтобы не

утомлять ребёнка скучной одинаковостью занятий. Формы организации учебного занятия: беседы, практические занятия, игры – квесты, игры – путешествия, спортивный марафон, создание поисковых ситуаций.

## 1.2. Цель и задачи программы

Цель Программы: создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей через повышение уровня двигательной активности, (и) совершенствование физического развития.

Задачи:

Образовательные

1. Знакомить детей с детскими тренажерами и с правилами техники безопасности при выполнении физических упражнений на детских спортивных тренажёрах.
2. Обогащать знания детей о многообразии физических и спортивных упражнений посредством детских оздоровительных тренажёров.
3. Учить соблюдать правила использования детских оздоровительных тренажёров, формировать навык безопасного поведения во время тренировок.
4. Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью посредством детских оздоровительных тренажёров.
5. Знакомить с техникой выполнения физических упражнений и основных движений, используя детские оздоровительные тренажёры.

Развивающие

1. Развивать у детей основные физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, и умение рационально использовать их в различных условиях.
2. Способствовать развитию мышечной активности плечевого пояса, мышечного корсета, мышц верхних и нижних конечностей, мышц свода стопы.
3. Развивать интерес к занятию физическими упражнениями посредством детских оздоровительных тренажеров, формируя привычку и потребность детей вести активный образ жизни

Воспитательные

1. Воспитывать морально-волевые качества - смелость, чувство коллективизма, трудолюбие стремление к достижению поставленной цели.
2. Способствовать развитию самостоятельности, эмоциональной выразительности, позитивной самооценки, уверенности в себе, инициативности, фантазии.
3. Совершенствовать у детей такие качества личности, как дисциплинированность, выдержка, терпение, творческая активность, инициатива, самостоятельность, умение правильно оценивать свои действия и поступки.
4. Воспитывать дружелюбные отношения игрового партнерства, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.

## II. Содержание Программы

Программа построена по возрастному принципу. Для каждой возрастной группы дается перечень упражнений:

- ✓ ходьба
- ✓ бег
- ✓ общеразвивающие упражнения
- ✓ упражнения на тренажерах сложного устройства
- ✓ релаксационные упражнения
- ✓ подвижные игры
- ✓ упражнения с массажными мячиками Су-Джок
- ✓ дыхательная гимнастика

блок	для детей дошкольного возраста от 4 до 5 лет	для детей дошкольного возраста от 5 до 6 лет	для детей дошкольного возраста от 6-7 лет
	Содержание деятельности	Содержание деятельности	Содержание деятельности
ходьба	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево).</li> <li>• Ходьба в колонне по одному, по двое(парами).</li> <li>• Ходьба по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий(присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, изменением направления, темпа, сменой направляющего.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием</li> <li>• С подниманием колена, перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево.</li> <li>• Ходьба в колонне по одному, по двое с выполнением различных заданий воспитателя.</li> <li>• Ходьба - с задержкой на носке «петушиный шаг»; - с закрытыми глазами; - ходьба спиной вперед; - приставной шаг с приседанием; - перешагивая через предметы (высотой 20-25см</li> <li>- ходьба в глубоком приседе; - ходьба</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, перекатом с пятки на носок, приставным шагом вперед и назад, широким и мелким шагом, гимнастическим шагом; ходьба в полуприседе.</li> <li>• Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.</li> <li>• Ходьба в разных направлениях: - по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную.</li> <li>• Ходьба в сочетании с другими видами движений: - ходьба в глубоком приседе; - ходьба выпадами;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ориентировка в пространстве и координация:</li> </ul>	согнувшись обхватив голень; выпадами; - ходьба с крестным и пружинящим шагом; - широким и мелким шагом.	
бег	<ul style="list-style-type: none"> <li>Бег: - обычный; - бег на носках; - с высоким подниманием колен; - мелким и широким шагом. - в колонне по одному, по двое; - в разных направлениях; - по кругу; - прямой галоп по кругу. - змейкой (между предметами); - врассыпную; - с изменением темпа;</li> <li>На месте и с продвижением вперед; - с преодолением препятствий;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Бег: - обычный; - бег на носках; - с высоким подниманием колен; - мелким и широким шагом. - в колонне по одному, по двое; - змейкой; - врассыпную; - с препятствиями. - с захлестыванием голени назад; - выбрасывая прямые ноги вперед - со сменой направления; - бег спиной вперед; - бег с подскоком по кругу; - семенящим шагом; \ - бег с изменением темпа.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Бег: - обычный; - на носках; - с высоким подниманием колен; - мелким и широким шагом; - с захлестыванием голени назад; - выбрасывая прямые ноги вперед. - в колонне по одному, по двое; - в разных направлениях; - с различными заданиями; - с преодолением препятствий. - со скакалкой, с мячом; - в чередовании с ходьбой, прыжками; - с изменением темпа; - змейкой; - парами, тройками; - спиной вперед.</li> </ul>
ОРУ	<ul style="list-style-type: none"> <li>без предметов</li> <li>с мячом</li> <li>с кубиками</li> <li>с флажками</li> <li>с косичками</li> <li>с обручем</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>с мячами диаметром 20-25 см:</li> <li>с гантелями</li> <li>с косичкой</li> <li>с гимнастической палкой</li> <li>с обручем</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>с мячами диаметром 20-25 см:</li> <li>с гантелями</li> <li>с косичкой</li> <li>с гимнастической палкой</li> <li>с обручем</li> </ul>
Упражнения на тренажерах сложного устройства	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ознокамливание с тренажерами простого устройства, техникой безопасности, диагностика.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ознокамливание с тренажерами простого устройства, техникой безопасности, диагностика.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ознокамливание с тренажерами простого устройства, техникой безопасности, диагностика.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Занятия на тренажерах простого устройства.</li> <li>• Ознакомление с тренажерами сложного устройства, техникой безопасности, диагностика.</li> </ul> <p>Через минуту работы на тренажере дети 30-40 сек. отдыхают: выполняют упражнения на расслабление мышц, на дыхание, делают самомассаж в положении сидя на ковре с помощью массажных мячей и других массажеров.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Занятия на тренажерах простого устройства.</li> <li>• Ознакомление с тренажерами сложного устройства, техникой безопасности, диагностика.</li> </ul> <p>Выполнять упражнения желательно методом круговой тренировки: дети проходят от одного тренажера к другому по команде руководителя. Круговая тренировка дает возможность значительно увеличить объем и продолжительность двигательной активности детей</p> <p>Через минуту работы на тренажере дети 30-40 сек. отдыхают: выполняют упражнения на расслабление мышц, на дыхание, делают самомассаж в положении сидя на ковре с помощью массажных мячей и других массажеров.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Занятия на тренажерах простого устройства.</li> <li>• Ознакомление с тренажерами сложного устройства, техникой безопасности, диагностика.</li> </ul> <p>Выполнять упражнения желательно методом круговой тренировки: дети проходят от одного тренажера к другому по команде руководителя. Начинается с 2-3 упражнений общеразвивающего воздействия с простейшими тренажерами, включает работу на тренажерах сложного устройства. Каждое задание выполняется от 7 до 10 раз в зависимости от функциональных и двигательных возможностей детей.</p> <p>Через минуту работы на тренажере дети 30-40 сек. отдыхают: выполняют упражнения на расслабление мышц, на дыхание, делают самомассаж в положении сидя на ковре с</p>
--	---	---	---

			помощью массажных мячей и других массажеров.
Упражнения для релаксации	«Солнышко и тучка» «Медвежата в лесу» «На лесной полянке» «Муравей» <i>Психо-гимнастические этюды</i> «Тише» «Винт» «Медвежата заболели» «Щенок уснул»	«Солнышко и тучка» «Медвежата в лесу» «Лентяи» «Качели» «На лесной полянке» «Муравей» <i>Психо-гимнастические этюды</i> «Тише» «Винт» «Медвежата заболели» «Слоники в джунглях» «Запомни своё место» «Щенок уснул»	«Солнышко и тучка» «Медвежата в лесу» «Лентяи» «Качели» «На лесной полянке» «Муравей» <i>Психо-гимнастические этюды</i> «Тише» «Винт» «Медвежата заболели» «Хорошее настроение» «Щенок уснул»
Самомассаж с мячиками су-джок	«Черепашка» «Рыбки» «Зайки» «Игрушки» «Ёжик» «Медведица» «Транспорт»	«Черепашка» «Рыбки» «Зайки» «Игрушки» «Ёжик» «Медведица» «Транспорт» «Насекомые» «Подводный мир» «Домашние животные». «Домашние птицы» «Животные жарких стран» «Транспорт»	«Черепашка» «Рыбки» «Зайки» «Игрушки» «Ёжик» «Медведица» «Насекомые» «Подводный мир» «Домашние животные». «Домашние птицы» «Животные жарких стран» «Транспорт»
Дыхательная гимнастика	«Часики» «Трубач» «Петух» «Паровоз» «Гуси шипят» «Ежик» «Шар лопнул» «Дровосек»	«Часики» «Трубач» «Петух» «Паровоз» «Насос» «Гуси шипят» «Ежик» «Шар лопнул» «Дровосек» «На турнике»	«Часики» «Трубач» «Петух» «Паровоз» «Насос» «Гуси шипят» «Ежик» «Шар лопнул» «Дровосек» «Партизаны»

			«На турнике»
Подвижные игры	«Тишина у пруда» «Медведь» «Воздушный шар» «Флажок» «Снежная баба» «Птички» «Рыбаки и рыбки»	«Тишина у пруда» «Медведь» «Воздушный шар» «Флажок» «Снежная баба» «Птички» «Рыбаки и рыбки»  «Колдуны» «Летает-не летает» «Угадай по голосу»	«Тишина у пруда» «Медведь» «Воздушный шар» «Флажок» «Снежная баба» «Птички» «Рыбаки и рыбки»  «Встреча с Дюймовочкой» «Колдуны» «Затейники... » «Сделай фигуру».

### Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретические занятия	Практические занятия	
<b>1. Основы здорового образа жизни</b>					
<b>1.1.</b>	Занятия в тренажёрном зале валеологического цикла	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	Знакомство детей с понятиями «здоровый образ жизни», «основы безопасной жизнедеятельности»
<b>1.2.</b>	Занятия физкультурно - познавательного цикла	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Используя все возможности физического воспитания, укреплять здоровье детей, улучшать и двигательный статус расширять интеллектуальные возможности и формировать морально-этические качества человека.

<b>2. Общая физическая подготовка (с использованием детских тренажеров)</b>					
<b>2.1</b>	Знакомство с простейшими тренажёрами.	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	Прохождение инструктажа. Наблюдение за правильностью выполнения упражнений на простейших тренажерах. Индивидуальные контрольные упражнения.
<b>2.2</b>	Знакомство со сложными тренажёрами	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	Прохождение инструктажа. Наблюдение за правильностью выполнения упражнений на сложных тренажерах. Индивидуальные контрольные упражнения.
<b>2.3</b>	Закрепление навыков работы на простейших и сложных тренажерах	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений на сложных тренажерах. Индивидуальные контрольные упражнения.
<b>2.4.</b>	Физкультурно - массовые мероприятия	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>5</b>	Содействовать развитию хорошего настроения, воспитывать внимание друг к другу, дружбу, честность, взаимопомощь, вежливость, взаимоуважение.

<b>5. Контрольные задания и диагностика</b>					
<b>3.1.</b>	Мониторинг (стартовый и итоговый)	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Анализ освоения техники.

### **III. Планируемые результаты**

Планируемые результаты обучения:

предметные

- воспитанники приобретут двигательный опыт, обогащённый новыми сложными движениями;
- будут знать назначение и применение детских тренажеров;
- смогут применять знания о правилах безопасного поведения во время тренировок на детских тренажерах;
- повысится физическая подготовленность дошкольников, занимающихся по

Программе (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность);

- смогут выполнять под контролем педагога технично и качественно упражнения на детских тренажерах простого и сложного устройства не только по показу, но и на основе объяснения и указаний;

метапредметные - будут иметь представление о строении своего тела, о пользе упражнений на детских тренажерах;

- смогут осознавать двигательную задачу и владеть своим телом во время движений, направлять мысли на выполнения конкретного движения и добиваться их четкого выполнения;
- будут сформированы начальные организационно-методические умения, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- сформируется умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях;

Личностные результаты:

- будут получать удовлетворение от активной деятельности - смогут чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности - будут более осознанно относиться к своему здоровью;
- принимать дружелюбно отношения игрового партнерства, принимать помощь от взрослого и сверстников.

**Дети среднего возраста 4-5 лет**

- формирование потребности в ежедневной двигательной активности и повышение её уровня;
- укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях
- развитие физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость и т.д.);
- формирование двигательных умений и навыков;
- умение владеть тренажерами

Дети должны иметь представление:

- об основах здорового образа жизни;
- о способах укрепления своего здоровья;
- о многообразии физических и спортивных упражнений.
- правила безопасности при выполнении упражнений на тренажерах.

### **Дети старшего возраста 5-7 лет**

- укрепление здоровья и осознанное отношение детей к собственному здоровью;
- формирование потребности в ежедневной двигательной активности и повышение её уровня;
- осознанное отношение к собственному здоровью; -- овладение доступными способами его укрепления;
- развитие физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость и т.д.);
- формирование двигательных умений и навыков;
- умение владеть тренажерами на достаточно высоком уровне

Дети должны знать:

- назначение тренажерной зоны и правила поведения в ней;
- назначение различных тренажеров; Дети должны уметь:
- ориентироваться в тренажерной зоне;
- самостоятельно выполнять простейшие двигательные задания;
- выполнять задания на тренажерах;

### **Формы аттестации/контроля**

В процессе обучения осуществляется текущий контроль за уровнем знаний, умений и навыков в соответствии с пройденным материалом. Обследование уровня развития физических качеств детей проводится в сентябре и в мае. В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Педагогом заполняется карта мониторинга развития личных результатов.

Форма отслеживания результатов освоения содержания Программы: - визуальный контроль за занимающимися детьми: их поведением, эмоциональными проявлениями, индивидуальной реакцией на различные задания. Выявление

интересов, склонностей, способностей детей - сравнительный анализ индивидуальных показателей уровней двигательного развития (начало и конец учебного года).

#### IV.Содержание учебного плана

	Содержание	Цель проведения	Количество часов
сентябрь	1 занятие. Беседа о технике безопасности и поведении в тренажерном зале	Обучать правилам безопасности и нормам поведения при выполнении физических упражнений	1
	2 занятие. Вводное игровое занятие по «абонементам» (билетам)	Познакомить детей с тренажёрами и тренажерным залом.	1
	3 занятие. «Первый успех»	Стартовая диагностика	1
	4 занятие. «Первый успех»	Стартовая диагностика	1
	5-6 занятие. Знакомство с тренажерами: - Гантели Игра малой подвижности	Развивать и укреплять мышцы кистей рук и плечевого пояса посредством простых тренажёров: гантели	2
	7-8 занятие. Знакомство с тренажерами: - Велотренажер П/И «Тишина у пруда»	Создать целостное представление о движении на данных тренажёрах. Познакомить с техникой выполнения упражнений на определённых тренажёрах, начать разучивать движения	2
	9 занятие. Знакомство с тренажерами: - Бегущий по волнам	Познакомить детей с новыми тренажёрами, и техникой выполнения упражнений на определённых тренажёрах. Разучить упражнения на тренажёрах с которыми	1
	<b>Итого</b>		<b>9</b>
		10 занятие. Беседа о технике безопасности и поведении в тренажерном зале	Обучать правилам безопасности и нормам поведения при выполнении физических упражнений

октябрь	11 занятие. Знакомство с тренажерами: - Бегущий по волнам	Продолжать знакомить детей с новыми тренажёрами, и техникой выполнения упражнений на определённых тренажёрах. Разучить упражнения на тренажёрах, с которыми работали на предыдущем занятии.	1
	12-13 занятие. Знакомство с тренажерами: - Батут Игра малой подвижности «Медведь»	Познакомить детей с новым тренажёрами и техникой выполнения упражнений на определённых тренажёрах, начать разучивать движения	2
	14-15 занятие. Знакомство с тренажерами: - Ножницы Игра малой подвижности «Медведь»	Познакомить детей с новыми тренажёрами и техникой выполнения упражнений на определённых тренажёрах, начать разучивать движения.	2
	16-17 занятие. Знакомство с тренажерами: - Скамья для жима -Игра малой подвижности «Воздушный шар»	Познакомить детей с новыми тренажёрами и техникой выполнения упражнений на определённых тренажёрах, начать разучивать движения	2
	18 занятие. Знакомство с тренажерами: - Бегущий по волнам	Продолжать знакомить детей с новыми тренажёрами и техникой выполнения упражнений на определённых тренажёрах начать разучивать движения	1
	19 занятие. «Спортивная азбука»	Формировать мотивацию ЗОЖ у дошкольников, закрепить представления детей о видах спорта и здорового образа жизни.	1
	<b>Итого</b>		<b>9</b>

ноябрь	20 занятие. Знакомство с тренажерами: - Скамья для жима	Продолжать знакомить детей с новыми тренажёрами и техникой выполнения упражнений на определённых тренажёрах, начать разучивать движения	1
	21-22 занятие. Знакомство с тренажерами: - гимнастическая палка - массажные дорожки Игра малой подвижности «Флажок»	Оздоровление организма ребенка при помощи массажных ковриков, посредством воздействия на биологически активные точки стопы.	2
	23 Занятие. Беседа о технике безопасности и поведении в тренажерном зале	Обучать правилам безопасности и нормам поведения при выполнении физических упражнений	1
	24-25 занятие. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки (Велотренажер, «Воздушная прогулка», «Скамья для жима», «Ножницы», Батут, Мяч массажер – массаж рук).	Познакомить с техникой выполнения упражнений на определённых тренажёрах, используя метод круговой тренировки. Продолжать развивать мышцы ног, силу и выносливость	2
	26 занятие. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки (Велотренажер, «Воздушная прогулка» «Скамья для жима», «Ножницы», Батут, Мяч массажер -массаж ног) Игра малой подвижности «Встреча с Дюймовочкой»	Познакомить со следующими упражнениями комплекса, закреплять навык выполнения упражнений на тренажёрах.	1
	27 занятие. Игра-занятие «Наши труженики» Самомассаж	Дать детям элементарные представления о б организме человека(мышцы, мускулы)	1
	<b>Итого</b>		<b>8</b>

декабрь	28 занятие. Беседа о технике безопасности и поведении в тренажерном зале	Обучать правилам безопасности и нормам поведения при выполнении физических упражнений	1
	29-30 занятие. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки (Велотренажер, «Воздушная прогулка» «Скамья для жима», «Ножницы», Батут, Мяч массажер -массаж ног)  Игра малой подвижности «Встреча с Дюймовочкой»	Познакомить со следующими упражнениями комплекса, закреплять навык выполнения упражнений на тренажерах.	2
	31-33 занятие. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки в форме игры – путешествия «Путешественники» ( «Велотренажер, «Воздушная прогулка» «Скамья для жима»,	Развивать умение тренироваться по принципу «круговой тренировки. Продолжать постепенное увеличение физической нагрузки	3
	34 занятие. «Знаменитые спортсмены»	Познакомить детей со знаменитыми российскими спортсменами, их достижениями в спорте, желание быть похожими на них, заботиться о своем здоровье, укреплять здоровье физическими упражнениями, развивать познавательную активность.	1
	35-36 занятие. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки  (Велотренажер, «Воздушная прогулка» «Скамья для жима», «Ножницы», Батут, Массажные дорожки -массаж ног). Игра малой подвижности «Снежная баба»	Развивать умение тренироваться по принципу «круговой тренировки. Продолжать развивать мышцы ног, рук, силу и выносливость	2
	<b>Итого</b>		<b>9</b>

январь	37 занятие. Беседа о технике безопасности и поведении в тренажерном зале.	Обучать правилам безопасности и нормам поведения при выполнении физических упражнений	1
	38 занятие. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки(Велотренажер, «Воздушная прогулка» «Скамья для жима», «Ножницы», Батут, Массажные дорожки -массаж ног). Игра малой подвижности «Снежная баба»	Развивать умение тренироваться по принципу «круговой тренировки. Продолжать развивать мышцы ног, рук, силу и выносливость	1
	39-40 занятие. Сюжетное занятие по сказке «Белоснежка и семь гномов» (Велотренажер, «Воздушная прогулка» «Скамья для жима», «Ножницы», Батут , Массажные дорожки -массаж ног). Игра малой подвижности «Птички»	Отрабатывать полученные ранее навыки и умения на тренировках в тренажёрном зале. Развивать умение следить за правильным дыханием и осанкой во время работы на тренажёрах.	2
	41 занятие. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки (Велотренажер, «Воздушная прогулка» «Скамья для жима», «Ножницы», Батут, «Бегущий по волнам»	Развивать умение тренироваться по принципу «круговой тренировки. Продолжать развивать мышцы ног, выполняя задание на тренажере «Бегущий по волнам»	1
	42 занятие. Игра-занятие «Советы Айболита»  Самомассаж с массажными шариками «Су-джок»	Расширять знания детей о значении физкультуры и закаливания в оздоровлении своего организма	1
	<b>Итого</b>		<b>6</b>

февраль	43 занятие. Беседа о технике безопасности и поведении в тренажерном зале.	Обучать правилам безопасности и нормам поведения при выполнении физических упражнений	1
	44-45 занятие. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки (Велотренажер, «Воздушная прогулка» «Скамья для жима», «Ножницы», Батут, «Бегущий по волнам» Массажные дорожки, подвижная игра «Колдуны»	Развивать умение тренироваться по принципу «круговой тренировки. Продолжать развивать мышцы ног, выполняя задание на тренажере «Бегущий по волнам»	2
	46 занятие. Спортивный праздник «Здоровье – это сила»	Развивать двигательный аппарат, быстрый бег, ловкость, силу. Содействовать развитию хорошего настроения, воспитывать внимание друг к другу, дружбу, честность, взаимопомощь, вежливость, взаимоуважение.	1
	47 -48 занятие. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. (Велотренажер, «Воздушная прогулка» «Скамья для жима», «Ножницы», Батут, «Бегущий по волнам» Массажные дорожки -массаж рук). Подвижная игра «Бабка – Ёжка»	Развивать умение тренироваться по принципу «круговой тренировки. Развивать мышцы стопы и ног, формировать умение сохранять равновесие при прыжках на «Батуте».	2
	49 занятие. «Олимпийские виды спорта»	Формировать у дошкольников начальные представления об олимпийском движении и его истории, об Олимпийских играх современности как части	1
	<b>Итого</b>		<b>7</b>

март	50 занятие. Беседа о технике безопасности и поведении в тренажерном зале.	Обучать правилам безопасности и нормам поведения при выполнении физических упражнений	1
	49 занятие. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. (Велотренажер, «Воздушная прогулка» «Скамья для жима», «Ножницы», Батут, «Бегущий по волнам» Массажные дорожки - массаж рук). Подвижная игра «Бабка – Ёжка»	Развивать умение тренироваться по принципу «круговой тренировки. Развивать мышцы стопы и ног, формировать умение сохранять равновесие при прыжках на «Батуте».	1
	51-52 занятие. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки (Велотренажер, «Воздушная прогулка» «Скамья для жима», «Ножницы», Батут, «Бегущий по волнам»)  Массажные дорожки -массаж ног. Подвижная игра	Развивать умение тренироваться по принципу «круговой тренировки. Продолжать постепенное увеличение физической нагрузки	2
	53 занятие. Физкультурный досуг «Малыши – крепыши» (с использованием тренажеров)	Развитие психофизических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость)	1
	54 занятие. Игра-занятие «Скелет – каркас человека» Самомассаж с массажными шариками «Су-джок»	Формирование представлений старших дошкольников о мышцах и скелете человека. Воспитывать чувство любви к своему телу, восхищение его возможностями, развивать желание заниматься физкультурой, вести здоровый образ жизни	1
	55-56 занятие. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. (Велотренажер, «Воздушная прогулка» «Скамья для жима», «Ножницы», Батут, «Бегущий по волнам» Массаж рук. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Отрабатывать полученные ранее навыки и умения на тренировках в тренажерном зале. Развивать умение следить за правильным дыханием и осанкой во время работы на тренажерах.	2

	<b>Итого</b>		<b>8</b>
апрель	57 занятие. Беседа о технике безопасности и поведении в тренажерном зале.	Обучать правилам безопасности и нормам поведения при выполнении физических упражнений	1
	58 занятие. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки (Велотренажер, «Воздушная прогулка» «Скамья для жима», «Ножницы», Батут, «Бегущий по волнам»)  Массажные дорожки -массаж ног. Подвижная игра	Развивать умение тренироваться по принципу «круговой тренировки. Продолжать постепенное увеличение физической нагрузки	1
	59 занятие. День здоровья на «Острове тренажеров»	Развитие психофизических качеств(быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость)	1
	60-61 занятие. «Мой любимый тренажер»	Самостоятельная деятельность, возникающая по инициативе детей.	2
	62 занятие. «От норм ГТО - к олимпийским медалям»	Познакомить детей с системой тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
	63-64 занятие. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки (Велотренажер, «Воздушная прогулка» «Скамья для жима», «Ножницы», Батут, «Бегущий по волнам»)  Массажные дорожки -массаж ног. Подвижная игра	Развивать умение тренироваться по принципу «круговой тренировки. Продолжать постепенное увеличение физической нагрузки	2
	65 занятие. Квест - игра «В поисках сокровища»	Совершенствовать спортивные умения и навыки, развивать выносливость, быстроту реакции, ловкость, координацию движений, бег.	1
	<b>Итого</b>		<b>9</b>

май	66 занятие. Беседа о технике безопасности и поведении в тренажерном зале.	Обучать правилам безопасности и нормам поведения при выполнении физических упражнений	1
	67 занятие. Игра-занятие «Части тела человека»	Углубить знания детей о здоровье и здоровом образе жизни посредством беседы с показом иллюстраций	1
	68-69 занятие. «Готовимся к большому спорту»	Совершенствовать навыки и умения работы на уже знакомых тренажерах.	2
	70-71 занятие. «Покажи, чему научился»	Итоговая диагностика	2
	72 занятие. Неделя семьи. Открытое занятие «Вот как мы умеем!» (демонстрация успехов для родителей)	Показ детьми сформированных навыков и умений во время тренировок в тренажерном зале.	1
	<b>Итого</b>		<b>7</b>
<b>Итого</b>			<b>72</b>

## V. Материально - техническое обеспечение

Для проведения занятий имеется специально оборудованный спортивный зал с хорошим освещением, вентиляцией, ежедневно проводится влажная уборка. Дизайн и конструкция тренажеров соответствует условиям эксплуатации в закрытых помещениях.

Рациональное размещение тренажеров осуществляется в соответствии с методическим вариантом, т. е. методикой, реализуемой на занятиях по физической культуре. При этом следует соблюдать санитарно-гигиенические требования и профилактические меры, предупреждающие травматизм среди детей.

<b>Тип оборудования</b>	<b>Основной набор</b>	<b>Назначение</b>
Тренажеры простейшего типа	<ul style="list-style-type: none"> <li>- детские гантели</li> <li>- малый мяч-массажер</li> <li>- большой мяч</li> </ul>	<p>для укрепления мышц рук и плечевого пояса,</p> <p>для развития мышц плечевого пояса, для укрепления мышц туловища и ног, тренировки вестибулярного аппарата, для массажа кистей рук,</p>
Гимнастический комплекс.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- канат</li> <li>- верёвочная лестница</li> <li>- перекладина</li> <li>- кольца</li> </ul>	<p>для развития мышц рук, ног, координационных способностей и используются для упражнений с лазанием</p>
Массажные тренажеры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- коврик массажный</li> <li>– мяч су-джок</li> <li>- массажная дорожка - набор «Камешки»</li> <li>- коррекционные ступни (резиновые)</li> <li>- доска ребристая</li> </ul>	<p>для массажа ступней ног, профилактики и коррекции плоскостопия.</p>
Спортивный инвентарь для выполнения ОРУ и подвижных игр.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мячи разных размеров;</li> <li>- гимнастические палки;</li> <li>- гимнастические ленты;</li> <li>- кубики;</li> <li>- косички- обручи;</li> <li>- флажки;</li> </ul>	<p>для укрепления мышц всего организма в целом.</p>

Тренажеры сложного типа:	- Детский «Велотренажер»	тренажер, который позволяет проводить тренировки сердечно - сосудистой и дыхательной систем, способствует развитию выносливости.  ..
	Детский тренажёр «Ножницы»	Детский тренажёр «Ножницы» сочетает в себе одновременную тренировку ног и рук. Нажимая на себя руль, ребенок одновременно двигает ногами. Устройство имеет мягкое сиденье и мягкий руль. Помогает с координацией и улучшает мускулатуру рук. Улучшает координацию движений ребенка и укрепляет мускулатуру рук и ног, развивает в ребенке координацию, баланс и развитие мускулатуры верхней части тела.
	Детский тренажер «Скамья для жима».	Тренажер состоит из мягкой скамьи, штанги со съемными дисками и держателя штанги с регулировкой по высоте. Занятия на тренажере укрепляют мышцы пресса и оказывают общее оздоровительное воздействие.

	<p>Детский тренажёр «Воздушная Прогулка» (балансир)</p>	<p>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 воспитанника, также идеально подходит для детей с плохими моторными навыками</p> <p>Цели и задачи Общее оздоровление организма. Улучшение работы сердечнососудистой и дыхательной систем. Укрепление мышц спины и ног. Развитие координации движений, гибкости и подвижности суставов.</p>
	<p>Детский тренажер «Батут с поручнем»</p>	<p>Тренировки на батуте помогут улучшить координацию движений, укрепить мышцы ног и ягодиц, а также повысить выносливость и общий тонус организма.</p>

## VI.Список литературы

Для педагогов

1. Голицина Н. С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении» М.: «Издательство Скрипторий 2003»
2. Голицина Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении».
3. 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.
4. Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду» – М, 2009 г.
5. Железняк Н.Ч., Желабкович Е.Ф. «100 комплексов ОРУ для старших дошкольников».
6. Зимонина В. Н. «Расту здоровым»: Програм.- методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2004 год, 304 с.
7. Ломова Г.В. Занимаемся физкультурой на тренажерах // Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре». ООО «ТЦ Сфера», №5. 2013. 128 с, 66 с.
8. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ».
9. Микляева М. В. «Авторские методики и программы ДОУ: технология разработки и описания». – М.: Т. Ц. Сфера, 2011.
10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. - 112с
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. -М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2016. - 128с.
12. Рунова М. А. «Движение днём за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей». – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2007 год, 97 с.
13. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4 – 5 лет : Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2007. – 111с.
14. Степаненкова Э. Я. «Методика физического воспитания» Москва «Воспитание дошкольника», 2005 год.
15. Степаненкова Э. Я. «Физическое воспитание в детском саду» - Программа и методические рекомендации. – М.: Мозайка – Синтез, 2006 год, 96 с.

*Для родителей*

1. Вавилова, Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать / Е.Н. Вавилова - М.: Просвещение, 1983 – 144 с.
2. «Детский сад.Ру – взрослым о детях». Сайт для родителей и педагогов. Содержит статьи о физическом развитии детей, об основах детской гигиены, о значении детских игр в воспитательном процессе, о трудовом воспитании

ребенка, о некоторых детских заболеваниях и о многом другом - <http://www.detskiysad.ru>

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29.11.2018 года № 52831.–

<http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70424884/> (информационно - правовой портал «Гарант.ру»);

4. Прищепа С.С., Шатверян Т.С. Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников, М.: ТЦ Сфера, 2013. -128с.

### **Методические материалы**

Данная программа строится на основе авторской программы: Программа «Занятия на тренажерах» разработана на основе методики Железняк Н.Ч.

Презентации:

- «Здоровый дух — в здоровом теле».
- «Лёгкая атлетика».
- «Знаменитые спортсмены»,
- «Легенды о спорте»,
- «Зимние Олимпийские виды спорта»
- «Олимпийцы»
- «Лыжный спорт»
- «От норм ГТО - к олимпийским медалям» и другие

Наглядно – дидактический материал - «Различные виды спорта» - «Летние виды спорта» - «Зимние виды спорта» - «Спортивный инвентарь и оборудование» и другие

Картотеки подвижных и спортивных игр, дыхательной и пальчиковой гимнастики;

Картотека игр с использованием массажных шариков «Су-джок»

Картотека игрового массажа и самомассажа

Сценарии

## Оценочные материалы или диагностический инструментарий

Диагностические исследования проводятся с целью выявления первоначального и итогового уровня физического развития детей. Контрольные тесты проводятся 2 раза в год. С целью выявления уровня развития физических качеств, двигательных навыков и умений детей старшего дошкольного возраста за основу были взяты методики А.А. Потапчук, М.Д. Дидур (2001г.), О.В. Козыревой (2003г.), М.А.Руновой; тесты мотометрической шкалы Озерецкого – Гельница.

### *Задание № 1: Оценивание силовой выносливости мышц спины.*

Оценка силовой выносливости мышц спины производится из исходного положения: лежа на животе на полу (коврике), при этом верхняя часть туловища до гребней подвздошных костей находится на весу, руки на поясе. Ноги фиксирует инструктор.

Дыхание произвольное. Время удержания туловища определяется по секундомеру.

Для повышения мотивации дошкольников в тестирование вводится игровая ситуация (Н.Н. Ефименко)

Игровая ситуация для мальчиков: «Маленький тюлененок высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему очередную рыбку».

Игровая ситуация для девочек: «Божья коровка взлетела, плавно летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».

*Задание №2: Оценка силовой выносливости мышц брюшного пресса* производится в исходном положении: лежа на спине, руки вдоль туловища или на поясе. Необходимо медленно поднять обе прямые ноги до угла 45 градусов и удерживать на весу максимально возможное время.

Игровая ситуация для девочек и мальчиков: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один-единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайтесь его удержать как можно дольше» Инструктор следит за дыханием ребенка, оно должно быть ровным, произвольным без, задержки.

### *Задание № 3: Оценивание гибкости.*

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок. Для оценки подвижности позвоночника - ребенок становится на гимнастическую скамейку. Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. Игровой момент - «достань игрушку».

*Задание № 4: Обследование общей произвольной моторики.*

С этой целью используются тесты мотометрической шкалы Озерецкого – Гельница.

Обследуются статическая и динамическая координация, одновременность, отчётливость движений.

1. Стояние с открытыми глазами в течение 10 сек. попеременно на правой и левой ноге. Одна нога согнута под прямым углом в коленном суставе, руки вытянуты по швам.

2. Попадание мячом в цель с расстояния в 3 м (4-5 лет), 7 м (5-6 лет); 10 м (6-7 лет);

Задание считается выполненным, если из 3-х метаний правой рукой мальчики 2 раза попадут в цель (девочки – 2 раза из 4-х метаний).

3. Перепрыгнуть с места без разбега через верёвку, натянутую на высоте 20 см. При прыжке необходимо сгибать обе ноги и одновременно отделять их от земли. Из трёх проб испытуемый должен 2 раза перепрыгнуть веревку, не задев её. Задание считается не выполненным при касании руками пола, падении.

4. Обследуемый марширует по залу в любом темпе. Задание считается не выполненным, если обследуемый во время маршировки более трёх раз менял темп или проделывал задание разновременно. Допускается повторение 2 раза.

**Бланк мониторинга программы «Работа с детьми в тренажерном зале»**

№	Ф ребенка	Задание 1		Задание 2		Задание 3		Задание 4		итог	
		Сент.	Май	Сент.	Май	Сент	Май	Сент	Май		
1.											
2.											
3.											

3 балла – с заданием справился;

2 балла – справился с помощью взрослого

1 балл- с заданием не справился;

## Релаксационные упражнения

«Солнышко и тучка» Представьте себе, что вы загораете на солнышке, но вот на солнце набежала тучка, оно скрылось, стало сразу холодно – вы сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (выдох)

«Медвежата в лесу» Давайте представим, что вы – медвежата, с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки, вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам.

«Лентяи» Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы лентяи и нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха окутывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки (имя ребёнка) , ваши ноги (имя ребёнка). Приятное тепло окутывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено.

«Качели» 1.И.п.: ноги слегка расставлены, обе ступни касаются пола, вес перенесён на одну ногу. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую 2.И.п.: выдвинуть одну ногу вперёд, перенести на неё тяжесть тела. Покачиваться вперёд-назад. «Жарко-холодно» Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Подул холодный ветер, вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились...Но вот снова подул холодный ветер..

«На лесной полянке» Представьте себе, что вы сидите на лесной полянке. Погладьте шёлковую, зелёную травушку-муравушку, а затем плотно прижмите ладони к ней (задержать дыхание). Опять погладьте травку, постепенно расслабляя кисть.

«Муравей» Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей ( с силой тянуть носок на себя, ноги напряжены, прямые). Прислушаемся, на какой ноге сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Расслабим ноги (ноги отдыхают).

*Психо-гимнастические этюды*

«Тише» Мышата должны перейти дорогу, на которой стоит котёнок. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!».

«Слоники в джунглях» Создать образ, передать характерные особенности и повадки.

«Запомни своё место» Дети стоят в разных углах зала. Каждому ребёнку необходимо найти своё место. Звучит музыка, дети разбегаются, музыка заканчивается, дети возвращаются на свои места.

«Винт» И.п. – пятки и носки вместе. Корпус поворачивают вправо и влево. Одновременно с этим руки свободно следуют за корпусом в том же направлении.

«Медвежата заболели» Медвежата Мик и Мак заболели. К ним пришёл доктор Микстура. Он вылечил медвежат. Покажите как стало хорошо медвежатам.

«Хорошее настроение» Показать мимически своё настроение: в день рождения, во время встречи друзей, во время приёма подарков.

«Щенок уснул» Ребёнок выполняет роль щенка, который укладывается спать на коврик и засыпает. У щенка равномерно поднимается и опускается живот. Он спокоен, ему снится хороший сон. Вначале у щенка сон спокойный – он ворчит, поворачивается во сне, затем крепко засыпает, и ему снится хороший сон – сахарная косточка и тёплое молочко.

Комплексы общеразвивающих упражнений для детей средней группы(4-5 лет)

### **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

1. Исходное положение (далее И . п.) — стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
2. И . п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (по 3 раза).
3. И . п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
4. И . п. — стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться впереди коснуться пола между носками ног . Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
5. И . п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).

### **Общеразвивающие упражнения с мячом.**

1. И . п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед - вниз, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
2. И . п. — сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Подняться в стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И . п. — сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками (по 3 раза в обе стороны).
4. И . п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И . п. — сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше (рис. 2), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
6. И . п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (по 3 раза).

### **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

1. И . п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх , хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

2. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
3. И. п.— стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п.— лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3—4 раза).

#### **Общеразвивающие упражнения с кубиком.**

1. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить.
2. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
3. И. п.— стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п.— сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-8 раз).
5. И. п.— ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

#### **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

1. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—5 раз).
3. И. п.— сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4—5 раз).
4. И. п.— лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
5. И. п.— ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах —ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное

#### **Общеразвивающие упражнения с флажками.**

1. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону с флажком в сторону, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной. Поднять флажки в стороны; наклониться вперед и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—5 раз).
4. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Присесть, флажки вынести вперед; подняться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз).
5. И. п.— ноги слегка расставлены, флажки вниз. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (3раза)

### **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками. Подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. И. п.— сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног (рис. 8). Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
4. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе — ноги врозь). Выполняется на счет 1—8; повторить 3 раза.

### **Общеразвивающие упражнения с косичкой.**

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичка хватом за середину вниз. Косичку вынести вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Присесть, косичку вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
3. И. п.— лежа на спине, косичка в прямых руках за головой (рис. 10). Поднять прямую ногу, коснуться носка правой (левой) ноги, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5—6раз).
4. И. п.— сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх; наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, косичка на полу перед ногами. Прыжки через косичку на двух ногах. Перепрыгнуть, повернуться кругом и перепрыгнуть еще раз — несколько раз подряд. Можно встать боком к косичке и попрыгать вправо и влево через косичку в чередовании с небольшой паузой. Основные виды движений.

### **Общеразвивающие упражнения с обручем.**

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз. Обруч вверх, вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч двумя руками — хват с боков, поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, подняться, вернуться в исходное положение (4 раза).
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вперед, руки прямые. Поворот вправо (влево), обруч отвести вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. — сидя на полу, ноги в обруче согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Поднять ноги, развести в стороны, опустить на пол. Поставить ноги в обруч, вернуться в исходное положение (5 раз).
5. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вниз. Прыжки в обруч и из обруча несколько раз подряд; пауза и повторение прыжков.

#### **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой. Опуститься на всю ступню, вернуться в исходное положение (4-5 раз)  
во (влево), отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. — сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
4. И. п. — лежа на животе, ноги прямые, руки, согнутые в локтях, перед собой. Вынести руки вперед, ноги приподнять от пола, прогнуться — «рыбка». Вернуться в исходное положение (4—5 раз).
5. И. п. — стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах (ноги врозь — ноги вместе) под счет воспитателя 1-8 или удары в бубен (музыкальное сопровождение). Повторить 3-4 раза.

Комплексы общеразвивающих упражнений для детей старшего возраста(5-7 лет)

#### **Комплекс ОРУ с мячами диаметром 20-25 см:**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в обеих руках внизу  
1-поднять мяч вверх 2-опустить мяч за голову 3-поднять мяч вверх 4-исходное положение (6-8раз)
2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди Броски мяча о пол иловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз)
3. И.п. стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4раза в каждую сторону)
4. И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение. (6-8 раз)

5. И.п. стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный. (8-10 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-2 присесть, мяч вынести вперед 3-4 исходное положение (6 раз)
7. И.п. – стоя ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. Повторить 3-4 раза.

#### **Комплекс ОРУ с гантелями:**

1. И.п. – о.с., гантели к плечам. 1-2-встать на носки, гантели вверх; 3-4–и.п.
2. И.п. – о.с., гантели к плечам. 1-выпад правой вперед, гантели вверх; 2 – и.п.;3-4–то же с левой ноги.
3. И.п. – о.с., гантели вверх. 1 - 3 – пружинистые наклоны вперед, гантели к плечам; 4 – и.п.
4. И.п. – о.с., гантели вниз. 1-согнуть руки в локтях, гантели к плечам; 2-и.п.
5. И. п. – сед, гантели вверх. 1 - 2 – лечь, гантели к плечам; 3 - 4 –и.п.
6. И. п. – лежа на спине, гантели в стороны. 1-2 – гантели вперед;3 - 4 – и.п.
7. И. п. – стойка ноги врозь, гантели к плечам. 1 – наклон вправо, левую руку вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же влево.
8. И. п. – о.с., гантели внизу. 1 – 4 – четыре прыжка на месте; 5 – прыжок ноги врозь,гантели к плечам; 6 – прыжок ноги вместе, гантели вниз; 7 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 8 – прыжок ноги вместе, гантели вниз.

#### **Комплекс ОРУ с косичкой:**

1. И. п. — стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение (5—6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение (5-7 раз).
3. И. п. — стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (по 3 раза).
4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (10-12 раз). После серии из 4-5 прыжков пауза.

#### **Комплекс ОРУ с гимнастической палкой:**

1. И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить5- 6 раз.
2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить5- 6 раз.

3. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 – 4. – Выпрямиться. 5 – 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 – 8. – И.п. Повторить 7- 8 раз.
4. И. п. – ноги врозь, палка вверху. 1 – 3. – Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
5. И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца. 1 – 2. – Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
6. И. п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1 – 2. – Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках). 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
7. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы. 1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»). 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.
8. И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. – Поймать палку – и. п. То же правой ногой. Повторить 4- 6 раз.
9. И. п. – присед, палка под коленями. 1 – 3. – Сгибая руки в локтях, встать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
10. И. п. – основная стойка, палка спереди. 1. – Подбросить палку вверх. 2 – 3. – Присесть, поймать палку двумя руками. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
11. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку. 2. – Прыгнуть назад через палку в и. п. Повторить 4- 6 раз.

#### **Комплекс ОРУ с обручем:**

1. И. п.- основная стойка, обруч вниз, хват рук с боков. 1-обруч вперед; 2 -обруч вверх, вертикально; 3 - обруч вперед; 4 - вернуться в исходное положение. (6-7раз)
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз, хват рук с боков. 1 - поворот туловища вправо, руки прямые; 2 - вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
3. И. п. - стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1 - поднять обруч вверх; 2 - наклон вправо, руки прямые; 3 - выпрямиться, обруч вверх; 4 - вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).
4. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1-2 -наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носками ног; 3-4 - вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п. - основная стойка в обруче, обруч на полу, руки на пояс. 1 - присесть, взять обруч с боков; 2 - выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3 - присесть, положить обруч; 4 - выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
6. И. п. - основная стойка, руки на пояс, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3-4 раза).

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.

## **Инструктажи по безопасности.**

### **1. Основные правила поведения на занятиях по физической культуре в физкультурном и тренажерном зале, правила поведения на спортивном оборудовании.**

- На занятиях по физической культуре приходите в спортивной форме и обуви;
- Дети должны приходить в зал без игрушек;
- Во время подвижных игр не толкайтесь, не сталкивайтесь друг с другом;
- При плохом самочувствии ребенок должен сообщить взрослому;
- Не подходить к спортивному оборудованию, если на нем уже играют дети;
- 6. Терпеливо дожидаться своей очереди, или договориться с детьми о времени;
- Не толкать друг друга во время нахождения на спортивном оборудовании;
- Нельзя прыгать на спортивных снарядах без разрешения.
- Нельзя подлезать под снаряды, если это не предусмотрено заданием.
- Нужно соблюдать дистанцию и интервал при выполнении упражнений.
- Нельзя находиться в зоне броска во время метания.
- Если что-то сломалось или упало, нужно сообщить взрослому.
- Не торопиться, не спеша подниматься и спускаться по лестнкам оборудования;
- Подниматься по лестнке и спускаться только по одному;
- Не ссориться, не баловаться;
- По окончании занятия выходить из зала нужно спокойным шагом, не создавая паники, не толкаться;
- Выполняя упражнения необходимо внимательно слушать и выполнять все требования инструктора по физическому воспитанию.
- Разговаривать во время выполнения упражнений запрещается, так как можно прикусить язык, кроме упражнений, сопровождающихся речью.
- Быть вежливыми, и уступать друг другу;
- Здоровье – это непреходящая ценность, потеряв один раз, - не вернешь.

### **3. Действия в чрезвычайных ситуациях:**

- Знать, где находятся выходы из зала.
- В случае пожара немедленно покинуть зал по указанию инструктора.

- В случае травмы или ухудшения самочувствия немедленно сообщить инструктору.

#### **4. Уборка зала после занятий:**

- Убрать спортивный инвентарь в отведенные места.
- Привести тренажеры в исходное положение.
- Проветрить зал.
- Снять спортивную форму и обувь.
- Вымыть руки с мылом.

#### **2. Правила использования тренажеров:**

- Перед началом занятий на тренажере необходимо убедиться в его исправности и надежности креплений.
- Использовать тренажеры только под присмотром инструктора.
- Не перегружать тренажеры, выполнять упражнения в соответствии с рекомендациями инструктора.
- Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием.
- При выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая.
- Не спрыгивать с тренажеров.
- Если что-то непонятно, нужно спросить у инструктора.

#### **Техника безопасности на велотренажере**

- Не стойте на педалях. Педали и сам велотренажер не предназначены для использования стоя.
- Во время тренировок носите подходящую одежду и обувь, которая не будет иметь свободно свисающих краев, создающих опасность застревания в тренажёре.
- Во избежание травм снимайте все украшения во время тренировки.
- Не подвергайте велотренажёр ударам.
- Во время упражнений не прыгайте на тренажере
- Лицам с недостаточной физической подготовкой не рекомендуется выполнять интенсивные упражнения на данном тренажёре.
- Не пользуйтесь велотренажёром во время еды и других действий.
- Не пользуйтесь велотренажёром сразу после еды или в случае усталости, либо сразу после иных интенсивных физических упражнений, а также если чувствуете себя нехорошо.
- При малейшем недомогании, возникшем во время тренировки – немедленно прекратите занятия и сообщите об этом инструктору.

### **Техника безопасности на тренажере «Воздушная прогулка»(балансир), «Скамья для жима», «Ножницы»**

- Тренажер нужно использовать только в спортивной обуви.
- Убедитесь, что рядом с тренажером нет посторонних предметов, которые могут попасть в движущиеся части.
- Нельзя сходить с тренажера, пока он полностью не остановится.
- Нельзя наклоняться или оборачиваться во время движения, чтобы не потерять равновесие.
- Нужно правильно занять исходное положение на тренажере.
- Правильно держать равновесие и распределять вес тела.
- При появлении признаков усталости, головокружения или других неприятных ощущений, остановить тренажер и отдохнуть.
- При необходимости остановить тренажер нужно плавно снизить скорость и дождаться полной остановки.

### **Техника безопасности на тренажере «Батут»**

- Запрещается носить очки или шлемы при использовании батута.
- Запрещается подпрыгивать на коленях, это может привести к травме.
- Запрещается делать кувырки — это может привести к серьезным травмам.
- Всегда надевайте носки при использовании батута.
- Всегда снимайте украшения перед использованием батута.
- Всегда прыгайте в середине батутной поверхности.
- Никогда не надевайте обувь при использовании батута.
- Дети никогда не должны использовать батут без присмотра взрослых.





