

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 15
г. Новочеркаска, Ростовской области

«Рассмотрено» и «принято»
на педагогическом совете
Протокол от 04.06.2025 г. № 4

«Утверждаю»
заведующий МБДОУ
детский сад № 15
_____ Масютина Е.К.
Приказ от 15.07.2025г. № 74

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно - оздоровительной направленности
с использованием тренажёров для детей 5-7лет
«Детский фитнес»**

г. Новочеркасск

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	Информационная справка	3
II.	Целевой раздел.....	4
III.	Организационный раздел.....	9
IV.	Содержательный раздел.....	14
V.	Приложение.....	22
	Информационное и методическое обеспечение (Приложение 1)	
	Упражнения на снятие напряжения и усталости (Приложение 2)	
	Релаксационные упражнения (Приложение 3)	
	Психогимнастические этюды (Приложение 4)	

I. Информационная справка

Полное название программы:

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - оздоровительной направленности с использованием тренажёров для детей 5-7 лет «Детский фитнес»

Ф.И.О., должность автора:

Прокопенко И.М., инструктор по физической культуре. высшая квалификационная категория.

Сведения о программе.

Область применения:

дополнительное образование детей старшего дошкольного возраста

Направленность:

физкультурно-оздоровительная.

Тип программы:

авторская.

Вид программы:

образовательная.

Возраст обучающихся:

5-7 лет.

Продолжительность обучения:

1 учебный год.

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384).
3. Требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей регулируют [санитарные правила СП 2.4.3648-20](#), дополняют и уточняют СП [гигиенические нормативы СанПиН 1.2.3685-21](#).
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038)

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Устав МБДОУ детского сада № 15
8. в соответствии с образовательной программой дошкольного образования МБДОУ детского сада № 15

II. Целевой раздел

Пояснительная записка.

Направленность программы:

физкультурно – оздоровительная, направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Новизна дополнительной образовательной программы предполагает:

использование новых педагогических технологий в проведении занятий.

Актуальность (педагогическая целесообразность) дополнительной образовательной программы.

Совершенно очевидно, что сегодня у большинства детей дошкольного возраста имеются проблемы, связанные со здоровьем, и чаще всего - с двигательным развитием. В последние годы заметно возросло количество ослабленных новорожденных детей из-за травм шестого, поясничного отдела практически нет, а также черепно- мозговых травм, получаемых во время родов. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулки, да и некоторые родители очень увлекаются интеллектуальным развитием ребёнка (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков по подготовке к школе). Именно поэтому у детей дошкольного возраста нарушается осанка. Система физического воспитания в детском саду позволяет повысить интерес к физическим занятиям и стимулировать их двигательную активность без ущерба для здоровья. В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДОУ. Одной из важнейших проблем физкультурно-оздоровительной работы ДОУ является внедрение и использование в процессе физического развития детей инновационных технологий. Острота проблемы состоит в том, что многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтён весь комплекс систематических и интеллектуальных проблем. Большая нагрузка физического развития ложится на физкультурные занятия. Но несмотря на это физкультурных занятий порой не хватает, чтобы глубже развить физические качества детей.

Поэтому было решено создать кружок физического развития с использованием тренажёров для детей 5-7 лет «Детский фитнес», где в качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы являются занятия с использованием тренажеров.

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

Чем же обусловлен выбор занятий на тренажерах?

1. Тренажёры имеют привлекательный вид, тем самым, побуждая детей к двигательной активности, что создаёт предпосылки для более разнообразной двигательной деятельности; вносят элементы новизны в образовательный процесс, удовлетворяют потребность детей в движении.
2. Современные родители сегодня заботятся о своем здоровье и здоровье своих детей: посещают тренажерные залы, бассейны и фитнес – клубы, приобщают своих детей к ЗОЖ, увлекая их в спортивные кружки и секции.
3. Тренажеры повышают интерес к физическим упражнениям, активизируют познавательную деятельность дошкольника, побуждают детское творчество, развивают интеллект, формируют организованность, умение бережно обращаться с инвентарем, с детства прививают любовь к спорту.
4. Тренажеры достаточно просты и удобны в обращении. Они занимают немного места и не требуют к себе дополнительного оборудования

Настоящая программа описывает курс работы на тренажёрах для детей 5-7 лет и разработана на основе источников, приведённых в списке информационно-методического обеспечения.

Основные принципы программы:

- учёт индивидуальных особенностей детей, показатели их развития, уровня развития физических качеств, рекомендации врачей;
- постепенное увеличение нагрузки на занятиях за счёт увеличения дозировки и интенсивности работы на тренажёрах;
- систематический характер занятий (проводятся раз в неделю);
- тренажёры регулируются, что позволяет использовать их в работе с детьми разной физической подготовки.

Цель данной программы

– создание условий для тренировки всех систем и функций организма ребёнка и развитие общей выносливости организма ребёнка и его физических качеств, средствами оздоровительных тренажеров.

Задачи:

Образовательные

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

Развивающие

1. развивать чувство устойчивости при выполнении сложных двигательных действий на оздоровительных тренажёрах;
2. способствовать развитию вестибулярного аппарата при выполнении различных поворотов на оздоровительных тренажёрах (диск здоровья);
3. активизировать функциональные системы организма при выполнении циклических упражнений;
4. способствовать развитию мышечной активности плечевого пояса, мышечного корсета, мышц верхних и нижних конечностей, мышц свода стопы.

Воспитательные

1. воспитывать осознанное отношение к собственному здоровью;
2. воспитывать потребность в ежедневной двигательной активности.

Ожидаемые результаты:

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 объяснений 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.

Формы проведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

1. соревнования;
2. спартакиада;
3. показательные выступления.

Виды и формы контроля освоения программы.

Педагогическая диагностика педагогом может осуществляться с целью оценка индивидуального развития детей.

Фиксация показателей развития выражается в словесной (опосредованной) форме.

Педагогическая диагностика проводится в виде мониторинга, т.е. непрерывно, а конкретные временные промежутки могут определяться для аналитики полученных результатов

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества.

Критерии выполнения программы.

Упражнения для определения скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

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

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Педагог измеряет расстояние

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

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

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

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

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

Упражнения для определения ловкости и координационных способностей

Челночный бег 3 раза по 10 м

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

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

Упражнения на координационные способности

Сохранение равновесия

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

Упражнения на гибкость

Наклон вперед из положения стоя

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

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

выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

III. Организационный раздел

Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребёнка, болезнь, трудоустройство и т.д.

Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нём может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнёров по всему игровому пространству и менять своё поведение в зависимости от места в нём. Так, ребёнок уже обращается к продавцу не только как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофёр и т.п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребёнок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребёнок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т.п. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т.д.

Изображение человека становится ещё более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями.

При правильном педагогическом подходе у детей формируются художественно-творческие способности в изобразительной деятельности.

Дети подготовительной к школе группы в значительной степени освоили конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщёнными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объёмными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и

пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки.

Дети быстро и правильно подбирают необходимый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для её выполнения; способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. Данный вид деятельности не просто доступен детям – он важен для углубления их пространственных представлений.

Усложняется конструирование из природного материала. Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени ещё ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в т.ч. и средств массовой информации, приводящим к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: её звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д.

В результате правильно организованной образовательной работы у дошкольников развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов

человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребёнок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

Сроки реализации и режим.

Программа предполагает проведение 1 занятия в неделю и используется при организации НОД в форме кружковой работы.

Общее количество учебных занятий в год – 28.

Общая длительность занятий физкультурно-оздоровительной направленности на тренажёрах составляет не более 30 минут.

Время проведения: 16.00.

Форма проведения занятий: подгрупповая.

Педагогические технологии:

- здоровьесберегающие технологии;
- технология проектного обучения;
- игровые технологии;
- технология имитационного моделирования;
- технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- технология индивидуального образовательного маршрута.

Материально-техническое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы.

Тип оборудования	Основной набор	назначение
спортивный зал общей площадью 41 кв. м		
Тренажеры простейшего типа	диски здоровья;	для укрепления мышц туловища и тренировки вестибулярного аппарата;
	детские гантели;	для развития мышц рук и плечевого пояса;
	детские экспандеры;	для развития мышц плечевого пояса;
	мячи – массажеры;	для массажа кистей рук;
	большие мячи массажеры	для массажа разных частей тела
Тренажеры сложного типа	детский тренажер 'Мини-Твистер' SL-08	для развития координационных способностей
	беговая дорожка детская DFC VT-2300	для развития выносливости и укрепления мышц ног
	твистер детский тренажер DFC VT-2100	для развития координационных способностей

	детская скамья для жима со штангой ONLYTOP	для развития мышц плечевого пояса;
	детский тренажер Гребной Larsen Light 04	для развития мышц плечевого пояса;
	жим ногами	для укрепления мышц спины и мышц ног
	эллиптический тренажер детский «Бегающий по волнам», 4-8 лет	для развития моторно- двигательной системы
	батут DFC jump SUN 36"	для развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений, для профилактики плоскостопия
	степ-платформы 8 шт.	спортивный снаряд, предназначенный не только для занятий фитнесом, танцами, степ-аэробикой, но и для выполнения силовых и кардио-упражнений. Степ-платформа прекрасно имитирует элементы спуска-подъема. Степ-платформа позволяет оптимизировать нагрузку на мышцы ног и ягодиц, сделать мышцы тела подтянутыми и стройными.
Гимнастический комплекс	гимнастическая лестница; перекладина	для развития мышц, ног, ловкости, быстроты, координации движений
	коврик массажный - тренажёр «Каток» - мяч - «Ёжик» - тренажёр – «Ступня» (косточный) - массажная дорожка (пластмассовая) - массажная дорожка (кожаная) - набор «Камешки» -коррекционные ступни (резиновые) - доска ребристая -валики пластмассовые	для массажа рук, ступней, коррекции и профилактики плоскостопия
Разное	<ul style="list-style-type: none"> • фитболы • нетрадиционное физкультурное оборудование 	<ul style="list-style-type: none"> - для снятия мышечного и психоэмоционального напряжения - для развития координации движений, быстроты, ловкости и укрепления мышц ног - для формирования правильной осанки, координации и формирования радостных эмоций - для дыхательной гимнастики, - для массажа пальцев рук
Физкультурная площадка общей площадью 120 кв. м	<ul style="list-style-type: none"> • спортивное оборудование. • оборудование для спортивных игр 	для занятий на воздухе
Перечень технических средств обучения	телевизор, музыкальный центр, приставка DVD, мультимедийная установка	

Кадровое обеспечение программы.

Инструктор по физической культуре.

Организационные условия реализации программы

Программа предполагает проведение 1 занятия в неделю и используется при организации НОД в форме кружковой работы во 2 половине дня.

Общее количество учебных занятий в год – 28.

Общая длительность занятий физкультурно-спортивной направленности на тренажёрах составляет не более 30 минут.

Время проведения: 16.00, 16.40.

Форма проведения занятий: подгрупповая.

Работа с родителями.

1. Консультации, круглые столы, конференции, родительские собрания.
2. Практические семинары.
3. Наглядная информация.
4. Официальный сайт детского сада и социальные сети.
5. Совместные мероприятия: соревнования, походы, дни открытых дверей.
6. Анкетирование.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности с использованием тренажёров для детей 5-7 лет «Детский фитнес»

срок реализации - 1 год

Месяц	Кол-во занятий	Время (1 академический час)
октябрь	4	30 мин.
Ноябрь	4	30 мин.
Декабрь	4	30 мин.
Январь	2	30 мин.
Февраль	4	30 мин.
Март	4	30 мин.
Апрель	4	30 мин.
Май	2	30 мин.

Возраст детей	Длительность одного НОД	Количество НОД в неделю	Количество НОД в месяц	Общее количество НОД в год
6-7 лет	30 мин	$1 * 30 = 30$ мин	$4 * 30 = 120$ мин = 2 часа	$28 * 30 = 840$ мин = 14 часов

Пояснительная записка к учебному плану

Дополнительная образовательная деятельность ведется с 1 октября 2025 года по 14 мая 2026 года включительно.

В первом полугодии - 12 недель, во втором - 16.

В январе месяце, в связи с каникулами с 11.01 по 18.01 занятия проводятся в течение 2х недель.

В группах на каждой неделе проводится по 2 занятия.

Итого – 28 занятий в год.

IV. Содержательный раздел

Тематический план

Задачи для каждого номера любого блока:

1-е занятие:

- Познакомить с первыми четырьмя упражнениями определённого комплекса
- Познакомить с техникой выполнения упражнений на определённых тренажёрах, используя метод круговой тренировки

2-е занятие:

- Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса
- Разучить упражнения на тренажёрах, с которыми работали на предыдущем занятии.

3-е занятие:

- Закреплять навыки выполнения всего комплекс упражнений
- Закреплять навык выполнения упражнений на тренажёрах

4-е занятие:

- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.
- Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажёрах

(на каждом занятии, помимо этого, реализуются и общие задачи, такие как совершенствование опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей всех органов и систем, развитие мышления, воображения, воспитание положительных моральных качеств и взаимоотношений).

№	Тема, содержание	Количество часов	Примечание
1	Разминка	1.40	Включает подготовительные упражнения
2	Общеразвивающие упражнения	2.60	
3	Релаксационные упражнения	2.30	Включает упражнения, проводимые между тренажерами и в конце занятия
4	Подвижные игры	1.30	
5	Работа на тренажерах	2.60	
5.1.	Велотренажер	45	

5.2.	Батут	35	
5.3.	«Гребля»	10	
5.4.	Диск здоровье	20	
5.5.	Резиновый эспандер	20	
5.6.	Самокат	20	
5.7.	Скамейка	25	
5.8.	Лестница	20	
5.9.	«Кузнечик»	15	
5.10.	Тяга нижняя	20	
5.11.	Скейтборд	15	
5.12.	Велосипед	30	
5.13.	Тактильная дорожка	15	
5.14.	Степ доски	15	

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

Содержание программы

Содержание программы включает семь блоков. Деление на блоки обусловлено тем, что от блока к блоку происходит постепенное усложнение упражнений на тренажерах – от самых простых к более сложным. Вместе с тем разнообразятся виды движений за счет введения новых тренажеров и времени работы на них. Каждый блок включает четыре занятия. На первых двух занятиях каждого блока детей знакомят с четырьмя новыми упражнениями на каждом из занятий; на третьем совершенствуют навыки выполнения всех восьми упражнений, на четвертом занятии закрепляют выполнение всего комплекса упражнений. На первом занятии показывается упражнение на тренажере, комментируется выполнение и демонстрируется его графическое изображение – карточку-схему. Вариант таких карточек-схем, составленных в соответствии с блоками занятий. Эта карточка-схема задания находится непосредственно рядом с тренажером, на котором ребенок выполняет упражнение.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

По сигналу дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определенного времени по сигналу дети переходят к смене «станций», тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения.

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

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

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

Третьей, *заключительной части* занятия на тренажерах отводится не более 3-4 минут. Она включает элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения-релаксации, игровые упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, игр и упражнений для развития творческих способностей детей.

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

Месяц	Блок	Содержание занятий			
		I часть	II часть	III часть	Оборудование и материалы
Октябрь	1	Разновидност и ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах через набивные мячи.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Колдуны»	Игра малой подвижности «Фигуры»	Велосипед, тактильная дорожка.
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди свой цвет»	Игра малой подвижности «Затейники»	Велосипед, тактильная дорожка, резиновый эспандер.
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Эстафета с обручами.	Медленный бег. Ходьба. Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»	Тактильная дорожка, резиновый эспандер, лестница.
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хрюкай, свинка, хрюкай»	Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»	Резиновый эспандер, лестница.
Месяц	Блок	Содержание занятий			
		I часть	II часть	III часть	Оборудование и материалы
Ноябрь	2	Разновидност и ходьбы и бега. Дыхательное	Работа на тренажерах по методу круговой	Ходьба по залу. Упражнения	Тактильная дорожка, лестница.

		упражнение «Заблудился»	тренировки. Подвижная игра «Вороны и гнёзда».	на коррекцию осанки.	
		Игра малой подвижности «Совушка». Дыхательное упражнение на восстановление дыхания.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «У медведя в бору»	Ходьба по залу. Упражнения в расслаблении мышц на фитболе.	Резиновый эспандер, лестница, самокат.
		Разновидность и ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд: мелкие (зайчики) и длинные (кенгуру) Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Зайцы и медведь»	Ходьба по залу. Упражнения на расслабление.	Лестница, самокат, «Кузнечик».
		Разновидность и ходьбы. Подвижная игра «Карусель» Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	Ходьба по залу. Лёгкий бег.	Самокат, диск здоровья, степ доска
Месяц	Блок	Содержание занятий			
		I часть	II часть	III часть	Оборудование и материалы
Декабрь	3	Разновидность и ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Дискотека с фитболом»	Ходьба в рассыпную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.	Лестница, самокат, диск здоровья.
		Разновидность и ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Салки с мячом»	Ходьба обычная. Самомассаж ног.	Диск здоровья, скамейка, тяга нижняя.

		Игровое упражнение «Катушка» Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Игра-упражнение «Ходим в шляпах». Самомассаж ног	Скамейка, тяга нижняя, батут
		Разновидность и ходьбы. Подвижная игра «Карусель» Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	Ходьба по залу. Лёгкий бег.	Тяга нижняя, батут, шагомер
Месяц	Блок	Содержание занятий			
		I часть	II часть	III часть	Оборудование и материалы
Январь	4	Разновидность и ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге (правой, левой), продвигаясь вперёд. Дыхательные упражнения.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Фитбол-задорная игра»	Ходьба по залу. Упражнение на расслабление.	Батут, шагомер, беговая дорожка.
		Разновидность и ходьбы и бега. Задания с мячом. Дыхательное упражнение в ходьбе по залу.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мороз-Красный нос»	Ходьба по залу в рассыпную. Вис на гимнастической стенке. Ходьба.	Шагомер, беговая дорожка, «Кузнечик».
		Разновидность и ходьбы и бега. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Удочка»	Игровое упражнение «Два и три»	Беговая дорожка, «Кузнечик», тактильная дорожка.
		Разновидность и ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хитрая лиса»	Игровое упражнение «Жучок на спине»	«Кузнечик» тактильная дорожка, велотренажёр
Месяц	Блок	Содержание занятий			

		I часть	II часть	III часть	Оборудование и материалы
февраль	5	Игровое задание «Пауки и мухи». Игра «Узнай по голосу»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Волк во рву»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Червячок»	Тактильная дорожка, велотренажёр, скейтборд.
		Разновидность и ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»	Упражнение на расслабление. Игровое упражнение «Нос-пол-потолок»	Велотренажёр, скейтборд, диск здоровья.
		Разновидность и ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Ходьба в рассыпную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.	Скейтборд, диск здоровья, лестница.
		Разновидность и ходьбы и бега.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Самолёты»	Ходьба обычная. Самомассаж ног.	Велотренажёр, беговая дорожка, шагомер, батут.
Месяц	Блок	Содержание занятий			
		I часть	II часть	III часть	Оборудование и материалы
март	6	Разновидность и ходьбы и бега. Дыхательные упражнения.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Котята отправляются в путешествие»	Тактильная дорожка, велотренажёр, скейтборд.
		Ходьба, бег. Дыхательное упражнение «Пловец кролем» Распределение	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Дерево».	Шагомер, беговая дорожка, «Кузнечик».

		детей по тренажерам.	«Найди себе пару»		
		Разновидност и ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы-весёлые ребята»	Игра малой подвижности «Воротца»	Батут, шагомер, беговая дорожка.
		Разновидност и ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра	Игровое упражнение «Балерина»	Лестница, самокат, диск здоровья.
Месяц	Блок	Содержание занятий			
		I часть	II часть	III часть	Оборудование и материалы
Апрель	7	Разновидност и ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастим большими» Распределение детей по тренажерам.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы-весёлые ребята»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка».	Резиновый эспандер, лестница, самокат.
		Разновидност и ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Перелёт птиц»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Астры»	Шагомер, беговая дорожка, «Кузнечик».
		Разновидност и ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Каша кипит»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Водяной, водяной...»	Релаксация «Встреча с Дюймовочкой»	Беговая дорожка, шагомер, велотренажёр.
		Разновидност и ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Караси и щука»	Упражнение на снятие напряжения и усталости.	Велосипед, самокат, тяга нижняя.

Информационное обеспечение программы.

1. Власенко Н.Э. Фитнес в детском саду – Пралеска, 2006, №7.

2. Власенко Н.Э. С физкультурой в дружбе – Пралеска, 2008, №3.
3. Власенко Н.Э. Фитнес для дошкольников – Содействие, 2008.
4. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
5. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят – Феникс, 2004.
6. 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.
7. Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2007, №1.
8. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2005.
9. Общероссийский общественный Фонд «Социальное развитие России».
10. Чечета М.В. Фитбол – гимнастика в детском саду, 2003.

Методическое обеспечение

Проекты:

- 1) «Здоровое детство».
- 2) «Мой весёлый звонкий мяч».

Наглядные пособия:

схемы, таблицы, плакаты, картотеки, фотоальбомы, дидактические игры, видеоматериалы, презентации:

- 1) «Здоровый дух — в здоровом теле».
- 2) «Лёгкая атлетика».
- 3) «Скакалка».
- 4) «Физминутка».
- 5) «Забавные игры. Забытые русские игры».
- 6) «Летние виды спорта».
- 7) «Зимние виды спорта».
- 8) «Лыжная подготовка дошкольника».
- 9) «Зимние Олимпийские виды спорта».
- 10) «Олимпийцы».
- 11) «Лыжный спорт».

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 конспектов, праздников и развлечений

Приложение № 2

УПРАЖНЕНИЯ НА СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ И УСТАЛОСТИ

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

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

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

Мы астры, астры, астры

На клумбе вырастаем.

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

Нас любят не напрасно,

Когда мы расцветаем.

(Ходьба по кругу, взявшись за руки.)

Мы - красивые цветы,

Мы - веселые цветы.

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

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

- оттянуть пальцы ног, потянуть пальцы рук;

- и. п.

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

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

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

3-4 - и. п.

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

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

- руки вытянуть вперед и положить на колени;

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

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

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

«В кукольном театре».

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

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

9. «Встреча с Дюймовочкой».

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

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

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

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

Приложение № 3

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

«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)

Приложение 4

Психогимнастические 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