

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад № 7 «Ёлочка»  
г. Ханты-Мансийск

**ПРИНЯТА**  
на педагогическом совете  
Протокол от 31.08.2022 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом заведующего  
МБДОУ ЦРР-ДС № 7 «Ёлочка»  
от 31.08.2022 № 150

**ПРОГРАММА**  
**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**  
**СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**  
**С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРОВ**  
**ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ**



г. Ханты-Мансийск  
2022 г.



## Оглавление

### I Целевой раздел

1.1 Направленность программы. Актуальность.....	3
1.2 Основные принципы программы.....	4
1.3 Цель и задачи программы.....	4
1.4 Возрастные особенности детей 6-7 лет с тяжелыми нарушениями речи.....	5
1.5 Содержание программы и сроки реализации .....	5
1.6 Планируемые результаты освоения программы к концу седьмого года жизни.....	6
1.7 Виды и формы контроля освоения программы.....	6

### II Содержательный раздел

2.1 Структура занятий.....	7
2.2 Учебный план.....	8
2.3 Перспективный план.....	8
2.4 Тематический план.....	9

### III Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение физкультурно-оздоровительной программы.....	17
3.2. Методическое и информационно оснащение программы.....	18

# **I. Целевой раздел**

## **Пояснительная записка**

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по адаптивной физической культуре с детьми 6-7 лет с тяжелыми нарушениями речи и направлена на разностороннее физическое развитие детей, имеющими речевую патологию, коррекцию двигательных и психических нарушений у данной категории детей с использованием тренажеров.

### **1.1. Направленность программы. Актуальность.**

В последнее время значительно увеличилось количество детей с отклонением в физическом и психическом развитии. Особенно часто в детской патологии встречаются нарушения речи. Дети сейчас начинают говорить позже, чем их сверстники 10–15 лет назад, количество детей с речевой патологией постоянно растёт. Общей основой воспитания и обучения в детском саду является овладение речью. Овладение родным языком как средством и способом общения является одним из самых важных приобретений ребёнка в дошкольном детстве. Основываясь на том, что речь неотделимо связана с движениями, физкультурно-оздоровительная работа имеет немаловажное значение для успешной коррекции речевых нарушений. Двигательное развитие способствует активизации психики и речи, которое в свою очередь стимулирует становление двигательных функций, связи между развитием мелких мышц, движениями рук и речью.

Адаптивное физическое воспитание для детей, имеющих отклонения в развитии речи, имеет особое значение, не только как область воздействия на физическое развитие ребёнка, но и как форма коррекции двигательных и психических нарушений у данной категории детей.

Речевые нарушения у детей приводят к ярко выраженным изменениям основных показателей психофизического развития. Нарушения в психической сфере проявляются в отставании познавательных процессов: внимания, восприятия, мышления и памяти. Таким детям свойственно неумение слушать, низкий уровень восприятия, невнимательность во время урока, повышенная утомляемость. Из-за речевых нарушений заметно затруднено общение со сверстниками, взрослыми, своеобразно и поведение детей в процессе физического воспитания. У них отмечается повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость, негативизм, раздражительность, а другим, наоборот, свойственны заторможенность, апатичность, чувство ущемлённости и неполноценности от сознания своего дефекта.

У детей с нарушением речи отмечается отставание в развитии двигательной сферы, которое выражается в трудностях выполнения движения по словесной инструкции, особенно при воспроизведении серии двигательных актов (может нарушаться последовательность, опускаться одна из составных частей серии). Заметно отставание в показателях основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты движений. Значительная часть детей имеют плохую координацию, дети выглядят моторно неловкими при ходьбе, беге, движениях под музыку, имеют повышенную двигательную истощаемость, сниженную двигательную память и внимание). Детям с нарушением речи свойственна недостаточное развитие чувства ритма и функции равновесия, а также замедленность процесса освоения новых движений.

Известно, что необходимым условием правильной речи, является плавный длительный выдох. Следовательно, необходимо обучать детей речевому дыханию, в основе которого лежит диафрагмально - рёберное дыхание, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и рёбер, а в дальнейшем подбирать упражнения и подвижные игры, направленные на совершенствование плавности и продолжительности выдоха.

Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением речи, помимо общеподготовительной направленности, имеет ярко выраженную коррекционно-развивающую направленность.

В целом, зная особенности развития детей старшего дошкольного возраста с нарушением речи, и правильно организовав образовательный коррекционно – развивающий процесс по адаптивному физическому воспитанию, можно успешно влиять на уровень психофизического развития дошкольников и способствовать их гармоничному развитию.

Чем же обусловлен выбор занятий на тренажерах?

1. Тренажеры 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 (например: для баскетбола необходимы мяч, сетка, разметка, поле и пр.)

Настоящая программа описывает курс работы на тренажерах для детей 6-7 лет и разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования на основе источников, приведённых в списке информационно-методического обеспечения.

## **1.2. Основные принципы программы**

- Учёт индивидуальных особенностей детей, показатели их развития, уровня развития физических качеств, рекомендации врачей;
- Занятия строятся с постепенным увеличением нагрузки за счёт увеличения дозировки и интенсивности работы на тренажерах;
- Занятия носят систематический характер (проводятся раз в неделю);
- Тренажеры регулируются, что позволяет использовать их в работе с детьми разной физической подготовки.

## **1.3. Цели и задачи программы**

**Цель** - тренировка всех систем и функций организма детей с нарушением речи, развитие общей выносливости организма детей через выполнение физических упражнений на тренажерах.

**Задачи:**

В процессе адаптивного физического воспитания, можно выделить следующие *коррекционно – развивающие задачи:*

- коррекция основных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей;
- коррекция и развитие физической подготовленности;
- обучение диафрагмальному дыханию, продолжительному и плавному выдоху;
- коррекция и профилактика нарушений ОДА, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- коррекция и развитие мелкой моторики;
- активизация речевой деятельности;
- коррекция и развитие познавательных процессов и эмоционально-волевой сферы.

*Образовательные задачи:*

- совершенствование техники выполнения движений на тренажерах;
- формирование осознанного использования приобретенных двигательных навыков в различных условиях;

- продолжение целенаправленного развития физических качеств;
- побуждение детей к проявлению морально-волевых качеств: настойчивости в преодолении трудностей при достижении цели, взаимопомощи, сотрудничества, ответственности, способствует развитию у детей произвольности.
- развитие самоконтроля в процессе организации двигательной активности на тренажер.
- поддержка стремления детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений на тренажерах.

#### **1.4 Возрастные особенности детей 6-7 лет с тяжелыми нарушениями речи.**

Особенности физического развития и двигательных способностей детей 6-7 лет с тяжелыми нарушениями речи, представления о физическом развитии и физической подготовленности детей с нарушениями речи носят противоречивый характер. Выявлено значительное отставание детей- логопатов в уровне развития основных двигательных качеств, особенно мышечной силы и скоростно-силовых способностей, общей и статической выносливости, умения дифференцировать силовые и временные параметры движений.

Леонова С.В. (1995), исследуя общую и речевую моторику дошкольников с нарушением речи, выявила, что большая часть имела выраженные нарушения моторики, которые проявлялись в некоторой замедленности выполнения заданий, недостаточной координации движений. Дети с ринолалией, как правило, физически плохо развиты, ослаблены, подвержены частым простудным заболеваниям. У них отмечается астенизация, вялость, снижение мышечного тонуса, нарушения координации, плавности движений, чувства темпа и ритма движений (Волкова Г.А., 1993; Ермакова И.И., 1996; и др.). В исследованиях Мартыновой Р.И. выявлено, что 32% детей с легкой формой дизартрии и 24% детей с функциональной дислалией имеют отставания в физическом развитии. Моторика детей с дизартрией отличается общей неловкостью, недостаточной координированностью, они отстают от сверстников по точности движений, замедлено формирование пространственно-временных представлений, оптико-пространственного гнозиса, конструктивного праксиса (Бадалян Л.О., 1984; Мастюкова Е.М., 1987; Карелина И.Б., 1996; Парамонова Л.Г., 1997). При моторной алалии наблюдается неврологическая симптоматика различной степени выраженности. Выявляется общая моторная неловкость детей, неуклюжесть, дискоординация движений, недостаточная ритмичность, нарушение статического и динамического равновесия, трудности в формировании пространственно-временных отношений, особенно словесных обозначений временных и пространственных признаков предметов (Жукова Н.С., Мастюкова Е.М., Филочева Т.Б.). Для детей с моторной алалией кроме специфического речевого дефекта характерны нарушения внимания, памяти, мышления, расстройства эмоционально - волевой сферы и поведения (Исаев Д.Н.).

#### **1.5 Содержание Программы и сроки реализации**

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.

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

**Общее количество учебных занятий в год – 26.**

Сентябрь – мониторинг.

Октябрь – апрель проведение занятий.

Май – мониторинг.

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

**Форма проведения занятий:** индивидуальная; подгрупповая (3-4 ребенка).

### **1.6. Планируемые результаты освоения программы к концу седьмого года жизни (подготовительная группа)**

1. Дети показывают достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам.
2. Закаливание и укрепление физического и психического здоровья детей, повышение работоспособности, создание хорошего настроения, способствующего общению между детьми.
3. Повышение уровня физической подготовленности воспитанников,
4. Сформированность у детей потребности к ежедневной двигательной деятельности.
5. Развитие спортивно-волевых качеств личности.

### **1.7 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 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».

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ**

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.

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 частью 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.

## 2.2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Пояснительная записка к учебному плану

Физкультурно-оздоровительная работа осуществляется с 1 октября учебного года по апрель включительно. В сентябре и мае учебного года осуществляется мониторинг. В подготовительной группе на каждой неделе проводится по 1 занятию. Итого – 26 занятий в год.

Возраст детей	Длительность одного НОД	Количество НОД в неделю	Количество НОД в месяц	Общее количество НОД в год
6-7 лет	30мин	1*30=30мин	4*30=120мин= 2 часа	26*30=780 мин=13 часов

### 2.3 Перспективный план

Месяц	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные виды движений	Количество занятий
<b>Сентябрь</b>	Мониторинг		
<b>Октябрь</b>	Комплекс ОРУ с мячами диаметром 20-25	Работа на тренажерах	4
<b>Ноябрь</b>	Комплекс ОРУ на больших гимнастических	Работа на тренажерах	4



	мячах		
<b>Декабрь</b>	Комплекс ОРУ с гантелями	Работа на тренажерах	4
<b>Январь</b>	Комплекс ОРУ с косичкой	Работа на тренажерах	2
<b>Февраль</b>	Комплекс ОРУ у шведской стенки	Работа на тренажерах	4
<b>Март</b>	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой	Работа на тренажерах	4
<b>Апрель</b>	Комплекс ОРУ с обручем	Работа на тренажерах	4
<b>Май</b>	Мониторинг		
<b>Итого</b>			26

### Структура занятия

№	Тема, содержание	Время	Примечания
1.	Разминка	3 мин.	Включает подготовительные упражнения, различные виды ходьбы и бега
2.	Общеразвивающие упражнения	10 мин.	
3.	Релаксационные упражнения	3 мин.	Включает упражнения, проводимые между тренажерами и в конце занятия
4.	Основные виды движений, работа на тренажерах	10 мин.	
5.	Подвижные игры	4 мин.	
	<b>Итого</b>	<b>30 мин.</b>	

### 2.4 Тематический план Сентябрь. Мониторинг. Октябрь занятие 1-4

Цель: развивать при работе на тренажерах разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; воспитывать чувство ответственности за свое здоровье.

Последовательность действий.

#### **1 часть**

Построение в шеренгу.

Строевые упражнения.

Ходьба на носках, на пятках, со сменой положения рук.

Бег с высоким подниманием бедра, врассыпную, приставным шагом.

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

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 (6-8 раз)

И.п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз)

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 4 раза в каждую сторону)

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)

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)

И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-2 присесть, мяч вынести вперёд 3-4 исходное положение (6 раз)

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

## **2 часть**

*Работа на тренажерах по методу круговой тренировки*

1. Велотренажер. Натяжение педалей отсутствует. Скорость – 20 ед.

2. Диск «Здоровье» Стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо.

3. Ролик гимнастический. Стоя, ноги на ширине плеч. Прокатывание ролика вперед-назад, вправо-влево (ноги в коленях не сгибать)

4. Беговая дорожка. Стоя, одна нога на полу, вторая на дорожке. Прокручивание ленты одной ногой.

5. Скамья для пресса. Лежа на скамье, руками держась за валик. Поднимание-опускание ног.

6. Батут. Прыжки на месте.

7. Мяч массажер. Массаж рук.

## **3 часть**

Релаксация «В кукольном театре»

Инструктор: Бом-бом-бом! Это волшебные часы. Когда они пробьют 12, все куклы оживут. Здесь светло, задуйте свои свечи и поставьте на стол, возьмем их на обратном пути. Встаньте в круг подальше друг от друга, чтобы не мешать увидеть сказку. Покажите, как двигаются 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!»-забили часы. Давайте вместе сосчитаем до 12. Первыми ожили куклы би-ба-бо, которые одевают на руку. Давайте я каждому надену на руку веселого петрушку (воображаемого). Поиграйте пальчиками, чтобы задвигались руки и голова у петрушки. Какой веселый петрушка! А теперь вы сами стали куклами би-ба-бо (инструктор имитирует). Наклоните голову, поздоровайтесь, как это делает Петрушка. Представьте, как сгибается и разгибается ваш палец, когда на нем голова куклы. Разведите прямые, напряженные руки в стороны. Хлопните в ладоши. Петрушка танцует. Поклонитесь зрителям. Петрушка кланяется низко. Тело, как из тряпочки. Наклонитесь, руки и голова повисли, расслабились.

## **Ноябрь занятие 5-8**

Цель: Расширять представления о многообразии физических упражнений на тренажерах; учить регулировать ДА, чередуя интенсивные движения и отдых; развивать нравственно-волевые качества: смелость, решительность.

Последовательность действий:

### **1 часть.**

Построение в шеренгу.

Строевые упражнения.

Ходьба между предметами, скрестным шагом, обычная

Бег между предметами с остановкой по сигналу, с подпрыгиванием

*Комплекс ОРУ на больших гимнастических мячах:*

1. «Пружинка» - ребёнок, сидя на мяче, делает пружинистые движения.

2. «Лошадки» - пружинка с выпрямлением рук вперёд и пощёлкиванием языком.

3. «Бокс» - имитация движений рук при боксе.

4. «Хлопки» - руками над головой, сначала выполняем в медленном темпе, затем в быстром темпе.

5. «Юла» - переступая ногами, поворачиваться вокруг своей оси попеременно то в одну, то в другую сторону.

6. «Рыбка» - лёжа на мяче на животе, делается упор разведёнными руками и ногами о пол, голова опущена в низ, затем руки и голова одновременно поднимаются.

7. «Помашем хвостиком» - руки согнуты в локтях, чуть-чуть отведены в стороны, пальцы сжаты в кулак. Вращательные движения тазом из стороны в сторону («виляем хвостиком»).

8. «Паук» - и. п.: лёжа на мяче на животе, руки и ноги прямые, расставлены в стороны. Раскачивание вперёд, назад, без отрыва рук и ног от пола, голова при этом движется вверх-вниз.

### **2 часть.**

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки

1. Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед.

2. Диск «Здоровье». «Самокат»: стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо.

3. Ролик гимнастический. Стоя на одной ноге, другая на диске ролика. Прокатывание ролика вперед-назад.

4. Беговая дорожка. Бег.

5. Силовой тренажер. Лежа на скамье, руки со штангой согнуты в локтях.

1-подъем штанги вверх;

2-и.п.

6. Мяч массажер. Массаж ног.

### **3 часть**

Релаксация «Встреча с Дюймовочкой»

Инструктор: Посмотрите направо: нет ли там кого? А теперь налево-вверх на ветки деревьев – вниз на траву. Опять что-то зашуршало? Спрячьтесь, втяните шею. Давайте еще взглянем, посмотрим: кто же там? Интересно, выходите, не бойтесь, здесь никого нет. Это ветер играет листвой. Какой шалун! Расслабьте шею, покатайте голову по плечам. Шея, как ниточка болтается, легкая, легкая. Устала напрягаться, выглядывать из-за куста. А вот и подоконник на котором в скорлупке грецкого ореха 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, руки и ноги затекут. Потянитесь хорошо, еще раз, еще. Выпрямите затекшие руки и ноги и спину. Вставайте, хватит спать. Скорлупка дюймовочки и наши скорлупки закачались. Возьмитесь по парам за руки, как будто вы колыбелька и покачивайтесь. Ноги расставлены. Колыбелька качается то тихо, то сильно. Колыбелька так сильно раскачалась. Что закрутилась 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. Шевелит лапками быстро-быстро, часто-часто. Но вот жуку удалось перевернуться и он полетел жужжа. Легко, свободно летит жук, громко жужжит. Летает по всей площадке.

### **Декабрь занятие 9-12**

Цель: Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий; формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений; побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах.

Последовательность действий.

### **1 часть**

Построение в шеренгу.

Строевые упражнения.

Ходьба с заданием для рук (вперед, в стороны, вверх), со сменой ведущего.

Бег приставным шагом, с выносом прямой ноги вперед

*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 вперёд, 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.

## **2 часть.**

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки

1. Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед.
2. Диск «Здоровье». «Самокат»: стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо.
3. Ролик гимнастический. Стоя на одной ноге, другая на диске ролика. Прокатывание ролика вперед-назад.
4. Беговая дорожка. Бег.
5. Скамья для пресса. Лежа на скамье, руками держась за валик. Поднимание-опускание ног.
6. Силовой тренажер. Лежа на скамье, руки со штангой согнуты в локтях. 1-подъем штанги вверх; 2-и.п.
7. Батут. Прыжки с хлопком перед собой
8. Мяч массажер. Массаж ног.
9. Эспандер. Жгут перед собой.

## **3 часть**

Релаксация «Котята отправляются в путешествие».

Инструктор: Сейчас я дотронусь до каждого, произнесу волшебное заклинание, и вы превратитесь в маленьких котят. Вот теперь я вижу, что вы готовы к путешествию. Но впереди забор, и нам надо через него перепрыгнуть. Только тихо, чтобы мама кошка не услышала и не оставила нас дома. А за забором ручей. Котята не любят воды. Давайте перейдем ручей по камешкам. Шагайте за мной. Следите внимательно. Наступайте только на камешки. Все, перебрались. Обрадовались котята, что перебрались через ручеек. Расслабили усталые лапки. Спинку. Как ниточки висят лапки, спинка расслаблена, плечи опущены. Хорошо, приятно! Отдохнули? И снова в путь. А на пути большая гора! Как же нам пройти? Я вижу узкий проход. Втянули животики, вытянулись в струночку и боком протискиваемся в узкий проход. Я пойду первая, а вы за мной. Как струна, все натянулись, чтобы пролезть, а то можно застрять. Какие вы все молодцы, котята, все перешли на другую сторону горы! Но что здесь нас ждет? Надо быть осторожными. Давайте встанем на все четыре лапки и подкрадемся. Ступайте мягко. Лапки мягкие, спинки прогнулись. Смотрите по сторонам, что же там такое? Любопытные котята. Все им интересно. Какой то шорох. Кто же там в кустах? Прислушайтесь, замрите, вытяните шеи, наострите уши. Тсссс. Вроде никого. Давайте еще раз послушаем. Ква-ква-ква. Да это же страшная большая жаба. Испугались котята, спрятались под куст. Свернулись клубочком, нос в лапки спрятали, почти не дышат. Давайте расслабимся, посмотрим, ускакала жаба или нет? Уф, наконец-то, она ускакала, и можно спокойно осмотреться.

## **Январь занятие 13-14**

Цель: Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий; формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений; побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах.

Последовательность действий.

### **1 часть**

Построение в шеренгу.

Строевые упражнения.

Ходьба с заданием для рук (вперед, в стороны, вверх), со сменой ведущего.

Бег приставным шагом, с выносом прямой ноги вперед.

*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.

**2 часть.**

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки

1. Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед.

2. Диск «Здоровье». «Самокат»: стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо.

3. Ролик гимнастический. Стоя на одной ноге, другая на диске ролика. Прокатывание ролика вперед-назад.

4. Беговая дорожка. Бег.

5. Скамья для пресса. Лежа на скамье, руками держась за валик. Поднимание-опускание ног.

6. Силовой тренажер. Лежа на скамье, руки со штангой согнуты в локтях. 1-подъем штанги вверх; 2-и.п.

7. Батут. Прыжки с хлопком перед собой

8. Мяч массажер. Массаж ног.

9. Эспандер. Жгут перед собой.

**3 часть**

Релаксация «Снежная баба».

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

**Февраль занятия 15-18**

Цель: Расширять представления о многообразии физических упражнений на тренажерах; учить регулировать ДА, чередуя интенсивные движения и отдых; развивать нравственно-волевые качества: смелость, решительность.

Последовательность действий:

**1 часть.**

Построение в шеренгу.

Строевые упражнения.

Ходьба между предметами, скрестным шагом, обычная.

Бег между предметами с остановкой по сигналу, с подпрыгиванием.

*Комплекс ОРУ у шведской стенки:*

1. И.п. – упор стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди.

1 – 3 – сгибаясь в тазобедренных суставах, пружинистые наклоны туловищем.

4 – и.п. (6-8 раз)

2. И.п. – упор стоя, хват за рейку на уровне плеч, поочередные махи ногами назад. То же в стороны. (6-8 раз)

3. И.п. – стоя вплотную спиной к стенке, держать хватом на уровне таза.

1 – 2 – упор стоя, сзади прогнувшись.

3 – 4 – вернуться в и.п.

Это же упражнение можно выполнять со сгибанием одной ноги, с махом прямой ноги, с выпадом, а также держась за рейку на уровне плеч или головы (6-8 раз)

4. И.п. – вис лицом к стенке хватом за рейку на уровне головы.

1 – поворот туловища в стороны с отведением руки в сторону.

2 – и.п.

3 – 4 – то же в другую сторону. (6-8 раз)

5. И.п. – упор стоя на расстоянии шага, хват за рейку на уровне груди.

1 – 2 – согнуть руки до касания стенки грудью.

3 – 4 – разогнуть руки, и.п. (6-8 раз)

6. И.п. – вис на стенке, хват на уровне плеч, на каждый счёт сгибание и разгибание рук

7. И.п. – вис стоя лицом к стенке на расстоянии одного шага и держась на уровне плеч.

1 – 2 – опуститься на колени.

3 – 4 – вернуться в и.п.

8. И.п. – вис стоя лицом к стенке на нижней рейке на согнутых руках.

1 – поворот туловища с переходом в вис стоя на одной руке.

2 – и.п.

3 – 4 – то же в другую сторону.

9. И.п. – вис лицом к стенке.

1 – согнуть ноги назад до отказа.

2 – и.п.

10. И.п. – вис стоя ноги врозь на стенке согнув руки, хват на уровне плеч.

1 – выпрямляя руки, согнуться в тазобедренных суставах.

2 – и.п.

3 – выпрямляя руки, прогнуться.

4 – и.п.

11. И.п. – стоя на одной ноге на расстоянии шага от стенки, другая нога на третьей или четвертой рейке, руки за головой.

1 – 2 – сгибая стоящую на стенке ногу наклон вперед.

3 – 4 – и.п.

Поочередная смена ног.

12. И.п. – упор стоя спиной к стенке, хват на уровне таза.

1 – 2 – наклон прогнувшись.

3 – 4 – и.п.

То же упражнение можно выполнять до касания головой коленей.

## **2 часть.**

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки

1. Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед.

2. Диск «Здоровье». «Самокат»: стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо.

3. Ролик гимнастический. Стоя на одной ноге, другая на диске ролика. Прокатывание ролика вперед-назад.

4. Беговая дорожка. Бег.

5. Скамья для пресса. Лежа на скамье, руками держась за валик. Поднимание-опускание ног.

6. Силовой тренажер. Лежа на скамье, руки со штангой согнуты в локтях.

1-подъем штанги вверх;

2-и.п.

7. Батут. Прыжки с хлопком перед собой

8. Мяч массажер. Массаж ног.

## **3 часть**

Релаксация «Птички»

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее

макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

### Март занятие 19-22

**Задачи.** Развивать разные группы мышц, выносливость, гибкость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью.

Последовательность действий:

#### 1 часть.

##### Ходьба:

- на носках;
- высоко поднимая колени;
- «змейкой».

##### Бег:

- медленный;
- высоко поднимая колени;

##### Прыжки:

- приставным шагом;
- прыгают на одной ноге, энергично помогая руками.

##### Дыхательное упражнение:

- вдох, руки вверх;
- выдох, руки вниз.

*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. Повторить 5- 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. Повторить 5- 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 сверху. 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.

#### 2 часть.

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки

1. Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед.
2. Диск «Здоровье». «Самокат»: стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо.
3. Ролик гимнастический. Стоя на одной ноге, другая на диске ролика. Прокатывание ролика вперед-назад.
4. Беговая дорожка. Бег.
5. Скамья для прессы. Лежа на скамье, руками держась за валик. Поднимание-опускание ног.
6. Силовой тренажер. Лежа на скамье, руки со штангой согнуты в локтях.
  - 1-подъем штанги вверх;
  - 2-и.п.
7. Батут. Прыжки с хлопком перед собой
8. Мяч массажер. Массаж ног.
9. Эспандер. Жгут перед собой

### **3 часть.**

Релаксация «Замедленное движение»

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно – расслабление приятно!

### **Апрель. Занятие 23-26.**

**Задачи.** Развивать разные группы мышц, выносливость, гибкость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью.

Последовательность действий:

#### **1 часть.**

##### **Ходьба:**

- на носках;
- высоко поднимая колени;
- «змейкой».

##### **Бег:**

- медленный;
- высоко поднимая колени;

##### **Прыжки:**

- приставным шагом;
- прыгают на одной ноге, энергично помогая руками.

##### **Дыхательное упражнение:**

- вдох, руки вверх;
- выдох, руки вниз.

*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).

### 2 часть.

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки

1.Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед.

2.Диск «Здоровье». «Самокат»: стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо.

3 Ролик гимнастический. Стоя на одной ноге, другая на диске ролика. Прокатывание ролика вперед-назад.

4.Беговая дорожка. Бег.

5.Скамья для пресса. Лежа на скамье, руками держась за валик. Поднимание-опускание ног.

6.Силовой тренажер. Лежа на скамье, руки со штангой согнуты в локтях.

1-подъем штанги вверх;

2-и.п.

7.Батут. Прыжки с хлопком перед собой

8.Мяч массажер. Массаж ног.

9.Эспандер. Жгут перед собой

### 3 часть.

Релаксация «Летний денек»

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

## Май. Мониторинг.

### III. Организационный раздел

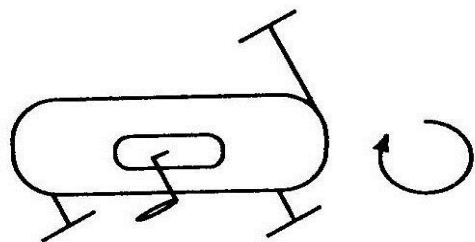
#### 3.1. Материально-техническое обеспечение физкультурно-оздоровительной программы

Вид помещения	Оснащение
Тренажерный зал	<p><b>Перечень технических средств обучения:</b> магнитофон, музыкальное сопровождение.</p> <p><b>Спортивное оборудование:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Модули, мат гимнастический, гимнастические палки, мячи массажные, гантели, обручи.</li> <li>✓ <b>Тренажеры:</b> велотренажер, диск здоровья, резиновый эспандер, беговая дорожка, детская скамья под штангу, детский тренажер «Бегущий по волнам», степы, балансиры.</li> <li>✓ Тактильная дорожка. Сухой бассейн.</li> </ul>

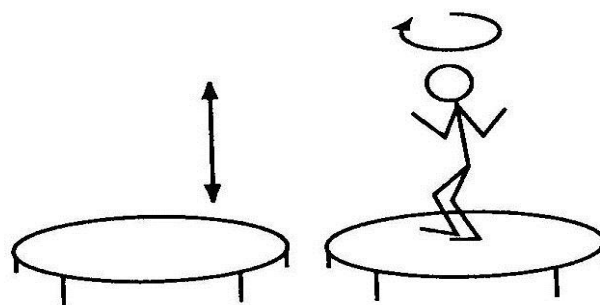
### 3.2. Методическое и информационное обеспечение программы

1. Власенко Н.Э С физкультурой в дружбе – Пралеска, 2008, №3.
2. Власенко Н.Э Фитнес в детском саду – Пралеска, 2006, №7.
3. Власенко Н.Э. Фитнес для дошкольников – Содействие, 2008.
4. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие — М.: ТЦ Сфера, 2008.
5. Глазырина Л. Д. Коррекция речи ребёнка с помощью физических упражнений. — Асвета, 2006.
6. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
7. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят – Феникс, 2004.
8. 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.
9. Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2007, №1.
10. Обухова Л. И. Физкультурно-оздоровительная деятельность в группах компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи
11. Общероссийский общественный Фонд «Социальное развитие России».
12. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2005.
13. Чечета М.В. Фитбол – гимнастика в детском саду, 2003.

Карточки — схемы заданий на тренажёрах  
Блок №1

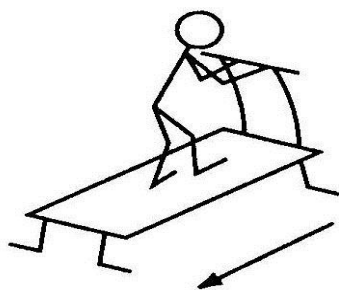


1. Велотренажер

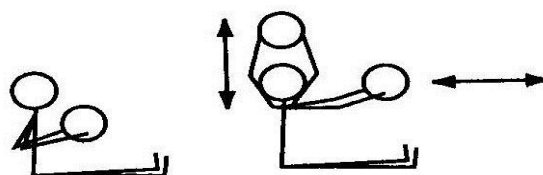


а) б)

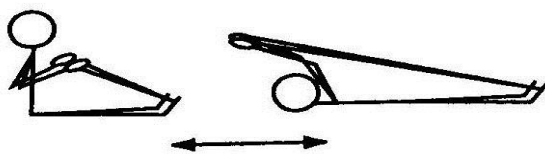
2. Батут



3. Беговая дорожка



4. Набивной мяч (медбол)

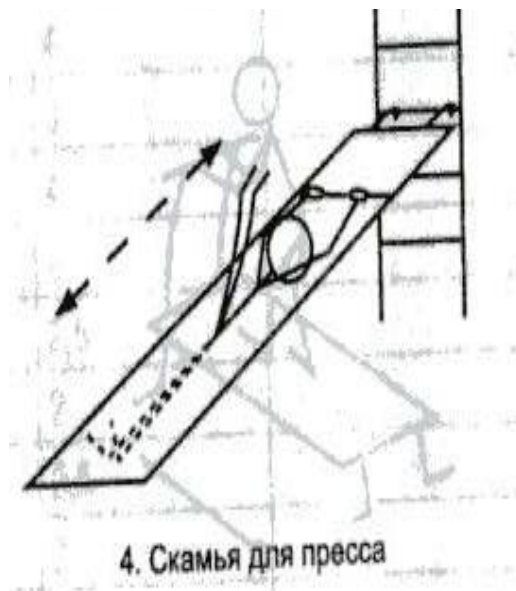


5. Эспандер



1. Диск здоровья

Блок №2



4. Скамья для прессы

