

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад №283»  
ИНН 6165186647 КПП 616501001 ОГРН 1136165011620 ОКПО 24198254  
ОКАТО 60401374000 ОКТМО 60701000001 л/сч. 20586ЦЗ4150  
Россия, 344069, г. Ростов-на-Дону, ул. Таганрогская 143/4, телефон 8 (863) 278-13-30/277-57-28  
E-mail: mbdou-283@mail.ru

Принято на заседании

Педагогического совета

Протокол № 8

«15» 08 2022 г.

Утверждаю

Заведующий МБДОУ № 283

Симонова С.И.

Пр. № 63-0 от «19.08» 2022 г.



**ПРОГРАММА ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ПЛАТНЫМ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ УСЛУГАМ  
«СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ»  
«ВЕСЕЛЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ»**

Составил: педагог  
по дополнительным  
платным образовательным услугам  
Полякова А.Г.

2022 – 2023 год

*Программа*  
*Детские спортивные тренажеры в детском саду*  
*«Веселые тренажеры»*

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

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ состоит в том, чтобы для каждого ребенка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности. Ведь именно она является основным фактором, определяющим уровень обменных процессов в организме и, соответственно, состояние мышечной и сердечно-сосудистой систем.

Главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Быстроразвивающиеся технологии, современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния дошкольников, к их общекультурной готовности, особенно в период подготовки к школьному обучению. В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к оздоровлению, воспитанию и

развитию детей средствами физической культуры, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность, но и одновременно развивать умственные познавательные способности.

Поэтому в качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении являются занятия с использованием тренажеров. Используются как простейшие тренажеры, так и тренажеры сложного устройства.

Современные детские тренажеры являются эффективным и многофункциональным помощником при решении не только ряда задач направленных на укрепление физического развития, но и коррекцию имеющихся нарушений у воспитанников специального (коррекционного) учреждения. Так как нарушение осанки и степень ее выраженности в значительной степени обусловлена наличием различных зрительных диагнозов и слабым развитием глазодвигательных функций, то выполняя упражнения на тренажерах, ребенок непроизвольно сосредотачивается и прослеживает траекторию движения, тем самым активизируя зрительные функции, тренируя глазодвигательные мышцы. Таким образом многофункциональность, доступность, инновационность тренажерного оборудование обуславливает необходимость и эффективность применения его на практике в специальном (коррекционном) учреждении.

*Занятия на тренажерах позволяют решать следующие задачи:*

- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;

- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности;
- Развитие мелкой моторики и речи;

#### ***Цель программы:***

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и дозирование физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребёнка.

#### ***Задачи программы:***

- Обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка (сердечно-сосудистой, и дыхательной систем, обменных и терморегляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки.
- Укреплять мышечный тонус в двигательной активности.
- Укрепить мышечный тонус ребёнка путём интенсификации его двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру.
- Удовлетворять естественную потребность ребёнка в разных формах двигательной активности.
- Развитие общей выносливости организма ребёнка и его физических качеств.
- Научить детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами.

#### ***Условия реализации программы:***

Программа составлена с учетом возрастных и психологических особенностей дошкольников, уровня их знаний и умений.

При реализации программы должны решаться проблемы тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной и зрительной систем, следовательно дать должный эффект в укреплении здоровья каждого отдельного индивидуума.



Нормативы физической подготовленности должны учитывать уровень физического развития детей, запас их сил, состояния здоровья.

#### ***Основные принципы программы:***

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

#### ***Предполагаемые результаты реализации программы:***

- Осознанное отношение к собственному здоровью
- Владение доступными способами его укрепления
- Формирование потребности в ежедневной двигательной активности
- Развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.

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 двух занятий в неделю и используется при организации кружковой работы. Общее количество учебных занятий в год – 56. Общая длительность занятий по физической культуре на тренажерах составляет не более 30 минут, согласно возрасту детей. В основу организации физкультурных занятий с тренажерами положен индивидуально-дифференцированный подход к детям (проводятся по подгруппам).

### *Структура занятий*

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 зрительной гимнастики, 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.

### *Содержание работы с детьми*

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.

### *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:

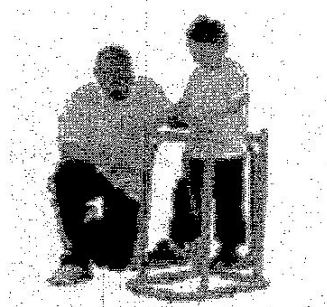
- Закреплять навыки выполнения всего комплекс упражнений
- Закреплять навык выполнения упражнений на тренажёрах

4-е занятие:

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

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

## Воздушная прогулка



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

### *Цели и задачи*

- Общее оздоровление организма.
- Улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Укрепление мышц спины и ног.
- Развитие координации движений, гибкости и подвижности суставов.
- Формирование у детей стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом.

### *Виды упражнений*

Ребенок встает ступнями на платформы, руки фиксируются на держателях.

### *Варианты:*

- Начинает раскачивать правую ногу вперед-назад, останавливается, затем левую ногу.
- Раскачивает обе ноги: левая нога вперед, правая – назад
- Длительность - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30-40 секунд.

### *Технические характеристики:*

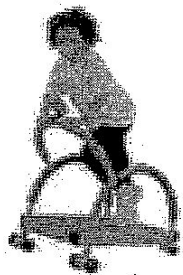
Подходит для детей в возрасте 3-8 лет

Вес тренажера 9,3 кг

Размеры тренажера 78 x 65 x 80 см

Максимальный вес пользователя 65 кг

### Волшебная Дорожка



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

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

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

На небольшом мониторе отображаются данные:

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

#### *Особенности тренажера*

Тренажер предназначен для детей от 4 до 8 лет для улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на развитие координации

движений, для укрепления разных мышц ног, развития выносливости.



### **Велотренажер для детей Малявка**

Детский велотренажер «Малявка» это тренажер, который позволяет проводить тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует развитию выносливости. Модель рассчитана только на детей 3-8 лет. Тренажер работает точно так же как и взрослая версия.

Детский Механический Велотренажер позволяет проводить тренировки сердечнососудистой и дыхательной систем, способствует развитию выносливости. Велотренажер обеспечивает максимальный комфорт благодаря эргономичному дизайну сиденья, рукояток и педалей. У этого велотренажера очень низкое стартовое сопротивление.

- Выполнен в привлекательном дизайне и расцветке.
- Бесступенчатый механический переключатель обеспечивает равномерное сопротивление, делает ход тренажера плавным и бесшумным.
- Имеет удобное, регулируемое по высоте, сидение.
- Тренажер с успехом может применяться как дома, так и в любых детских учреждениях, комнатах отдыха.

Небольшой дисплей отображает:

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

Особенности тренажёра

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

Нагрузка на нем создается путем попеременного поднятия и опускания педалей, при их вращении, под собственным весом занимающихся.

Технические характеристики: подходит для детей в возрасте 3-8 лет;  
вес тренажера 6,7 кг.

размер тренажера 54\*34\*50 см.

максимальный вес пользователя 65 кг.

### Тренажер для детей Степпер



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

#### *Цели и задачи*

Общее оздоровление организма.

Укрепление мышц туловища и ног.

Развитие координации движений.

Тренировка вестибулярного аппарата.

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

Для детей в возрасте 4-11 лет

Вес тренажера 8,2 кг

Размеры тренажера 38 x 30 x 88 см

Максимальный вес пользователя 65 кг



## Детский тренажер Лодочка



Тренажер для детей «Лодочка» оборудован ремнями, которые удерживают ноги, для предотвращения их скольжения во время занятий. Это детский тренажер для проведения тренировок в игровой форме. Он укрепляет сердечно-сосудистую систему, позволяет активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса. Разноцветная раскраска привлечет внимание детей и сделает спортивные занятия веселыми и увлекательными.

Это детский тренажер для проведения тренировок в игровой форме. Он укрепляет сердечно-сосудистую систему, позволяет активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса. Разноцветная раскраска привлечет внимание детей и сделает спортивные занятия веселыми и увлекательными.

На ручке есть регулируемая шкала нагрузки. Такой тренажер отлично подходит для гимнастики.

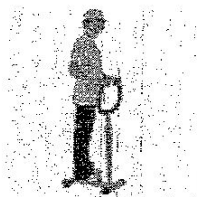
Подходит для детей в возрасте 3-8 лет

Вес тренажера 7,6 кг

Размеры тренажера 94 x 34 x 37 см

Максимальный вес пользователя 65 кг

## Тренажер для детей Мини-твист



Детский тренажер «Мини-твист» используется так: ноги ставятся на круглый диск на равном расстоянии. Руки ставятся на рукоятки. После этого делаются повороты туловища на 90 градусов влево и вправо от начальной позиции.

### *Цели и задачи*

Общее оздоровление организма.

Укрепление мышц туловища и ног.

Развитие координации движений.

Тренировка вестибулярного аппарата.

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

### *Виды упражнений*

Исходное положение: встать на диск, ноги на ширине плеч, руки на рукоятках. Начинаем делать движение ногами вправо-влево.

Исходное положение: встать одной ногой на диск (другая согнута или на полу). Начинаем выполнять вращательные движения влево-вправо.

Исходное положение: встать на диск на четвереньки, опереться руками на раму тренажера. Начать вращаться влево-вправо.

Исходное положение: встать на диск двумя ногами. Оттолкнуться от рукоятки и начать вращаться по кругу сначала в одну, затем в другую сторону.

Количество повторений: 7 - 10 раз.

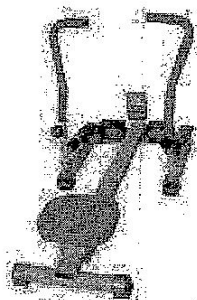
Подходит для детей в возрасте 4-11 лет

Вес тренажера 12,9 кг

Размеры тренажера 86 x 58 x 23 см

Максимальный вес пользователя 65 кг

### **Тренажер для детей Байдарка**



Детский тренажер «Байдарка» - это тренажер для проведения тренировок в игровой форме. Он укрепляет сердечно-сосудистую систему, позволяет активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса.

Разноцветная раскраска привлечет внимание детей и сделает спортивные занятия веселыми и увлекательными. Тренажер для детей. Байдарка имеет независимые рукоятки и удобное скользящее сиденье. Каждая ручка имеет отдельную настройку и покрыта мягкой обивкой. На дисплее показывается время тренировки, пройденное расстояние и количество потраченной энергии.

Подходит для детей в возрасте 3-11 лет

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

Максимальный вес пользователя 65 кг

### ***Контроль реализации программы***

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае.

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

#### *Тесты для определения скоростно-силовых качеств*

##### **Прыжок в длину с места**

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

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

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

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

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

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

*Тесты для определения ловкости и координационных способностей*

### **Челночный бег 3 раза по 10 м**

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

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

*Тест на координационные способности*

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

Время удержания

*Тест на гибкость*

### **Наклон вперед из положения стоя**

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

Ребенок встает на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Дается задание наклониться вниз, стараясь

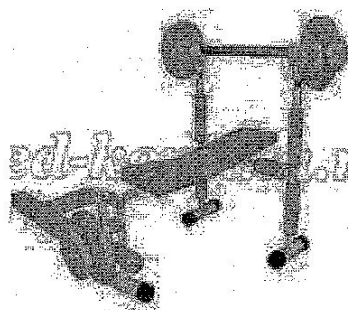
не сгибать колени (при необходимости их может придерживать педагог). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотянулся до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

### Список используемой литературы:

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.

## Упражнения на тренажерах для детей 3-7 лет

### «Тяга вертикальная»



Способствует укреплению и тренировке мышц спины, рук, плечевого пояса. Рекомендуется при сутулости, круглой спине, плоской спине, вялой осанке.

1. И.п.: сидя лицом к тренажеру, руки вверх, кисти хватом сверху, ноги согнуты под углом 90°, стопы на полу на ширине плеч.

Согнуть руки к груди, локти вниз, смотреть вперед.

2. И.п.: то же.

Согнуть руки к плечам, локти в стороны, свести лопатки.

3. И.п.: сидя спиной к тренажеру, руки вверх, ноги согнуты под углом 90°, стопы на полу на ширине плеч.

Согнуть руки, гриф за голову (на лопатки), локти в стороны, смотреть вперед.

### «Гребля»

Способствует укреплению и тренировке мышц туловища, брюшного пресса, верхнего плечевого пояса. Рекомендуется при плоской спине, вялой осанке.

1. И.п.: сидя лицом к тренажеру, руки вперед - вниз, кисти на грифе, ноги полусогнуты, стопы в упоре на перекладине.

Разогнуться, руки прямые.

2. И.п.: то же.

Одновременно разогнуть туловище и согнуть руки, кисти рук к животу.

3. И.п.: то же.

Одновременно разогнуть туловище и согнуть руки, кисти рук к плечам.

### «Скамья наклонная»

Развивает мышцы брюшного пресса, сгибающие позвоночник.

Рекомендуется при сутулости, плоской спине.

Лежа на спине, на скамье, ноги фиксируют держатели.

1. Сгибать туловище, руки на поясе.

2. Руки вдоль туловища.

3. Руки к плечам.



### «Скамья опорная»

Развивает мышцы, разгибающие позвоночник, укрепляет мышцы нижней части спины, брюшного пресса. Рекомендуется при сутулости, плоской спине.

1. И.п.: лежа на животе, туловище согнуто, руки на пояс.  
Разогнуть туловище, туловище и ноги на одной линии, локти в стороны.
2. И.п.: лежа на животе, туловище согнуто, руки вверх.  
Руки к плечам, разогнуть туловище.
3. И.п.: лежа на животе, туловище согнуто, руки вверх.  
Руки согнуты вперед – вверх, пальцы на пальцы перед головой, разогнуть туловище.

### «Мини – батут»

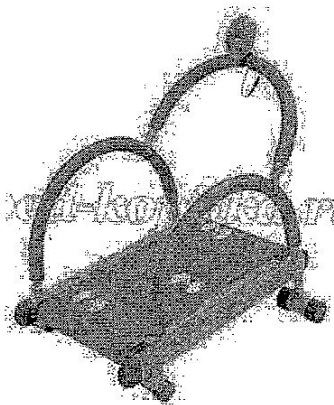


Развивает ловкость, быстроту, координацию движений, профилактика плоскостопия.

1. Невысокие прыжки.
2. Высокие прыжки.
3. Ходьба, высоко поднимая колени.
4. Подскоки.
5. Прыжки с гантелями.
6. Прыжки с заданиями для рук.
7. Прыжки с поворотами влево – вправо.
8. Прыжки с целью достать предмет, подвешенный над головой.
9. Спрыгивание с батута на мат.
10. Запрыгивание с батута на куб.
11. Спрыгивание с куба на батут.

## 12. Спрыгивание с куба на батут и мат.

### «Беговая дорожка»



Улучшает работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развивает координацию движений, выносливость, укрепляет мышцы ног.

1. И.п.: стоя, одна нога на полу, вторая – на дорожке.

Прокручивать ленту одной ногой (чередовать левую и правую ноги)

2. Ходьба по следам.

3. Ходьба с изменением темпа.

4. Бег в чередовании с ходьбой.

5. Бег с изменением темпа.

6. Ходьба с закрытыми глазами.

7. Ходьба спиной вперед.

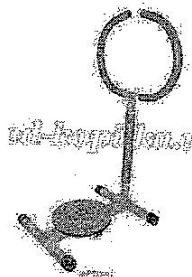
### «Велотренажер»



Укрепляет и тренирует сердечно - сосудистую и дыхательную системы, укрепляет мышцы ног, развивает выносливость. Рекомендуется при вялой осанке, сколиозе, плоскостопной спине.

Вращение педалей с заданной скоростью.

### «Мини Твист»



Укрепляет мышцы туловища и ног, развивает координацию движений, тренирует вестибулярный аппарат.

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на рукоятках.

Делать движения ногами вправо – влево.

2. И.п.: стоя одной ногой на диске (другая согнута). Ноги чередовать.

Выполнять вращательные движения влево – вправо.

3. И.п.: стоя на диске на четвереньках, опереться руками на раму.

Вращаться вправо – влево.

4. И.п.: ноги на ширине плеч.

Оттолкнуться от рукоятки и начать вращаться по кругу вправо – влево.

### «Мини Степпер»



Укрепляет мышцы ног, развивает выносливость.

1. И.п.: стоя на педалях, руки на поручнях.

Выполнять попеременные опускания и поднятия педалей, под собственным весом.

2. Ходьба с заданиями для рук.

3. Ходьба, руки за спиной.

4. Ходьба с изменением темпа.

### «Диск здоровье»

Укрепляет мышцы туловища и ног, развивает координацию движений, тренирует вестибулярный аппарат.

1. И.п.: стоя на четвереньках, опираясь руками (или ногами) на диск.

Передвигаться по кругу, раскачиваться влево – вправо.

2. И.п.: стоя одной ногой на диске (другая на полу).

Вращаться влево – вправо.

3. И.п.: стоя одной ногой на диске.

Отталкиваться другой ногой от пола, вращаться по кругу.

4. И.п.: стоя двумя ногами на диске.

Вращаться влево – вправо.

5. И.п.: сидя по-турецки.

Отталкиваясь руками от пола, вращаться влево – вправо.

6. И.п.: стоя на коленях.

Отталкиваясь руками от пола, вращаться влево – вправо.

7. И.п.: стоя на двух дисках, руки на поясе.

Совершать вращательные движения ногами вправо – влево.

8. И.п.: стоя на двух ногах, наклониться вперед и взяться руками за опору.

Ногами вращать диск влево – вправо.

*Упражнения на снятие напряжения и усталости*

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

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

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

Мы астры, астры, астры

На клумбе вырастаем.

*(Дети медленно встают с корточек, затем поднимают руки.)*

Нас любят не напрасно,

Когда мы расцветаем.

*(Ходьба по кругу, взявшись за руки.)*

Мы - красивые цветы,

Мы - веселые цветы.

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

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

1. - оттянуть пальцы ног, потянуть пальцы рук;

2. - и. п.

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

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

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

3-4 - и. п.

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

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

1. - руки вытянуть вперед и положить на колени;

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

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

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

## 8. «В кукольном театре».

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

10. «Котята отправляются в путешествие». Инструктор. Сейчас я дотрону до каждого, произнесу волшебное заклинание, и вы превратитесь в маленьких котят. Вижу, вы готовы к путешествию. Впереди забор, через него надо перепрыгнуть. Только так тихо, чтобы мама-кошка не услышала и не оставила нас дома. А за забором - ручей. 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

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. Подвижные игры для детей с нарушением зрения имеют огромное значение не только как средство сохранения функций, навыков ориентировки в пространстве, совершенствования движений. В процессе игры ребенок учится добиваться успеха, подчинять свои желания правилам игры. Эффективное решение задач игры способствует преодолению дефектов зрения, его компенсации. Специальных подвижных игр для детей с глазной патологией нет. Но нужно учитывать ряд противопоказаний по выполнению отдельных движений, упражнений, которые отмечались выше

Третьей, заключительной части занятия на тренажерах отводится не более 3-4 минут. Она включает элементы зрительной и 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.