

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ № 9**

**ПРИНЯТА:**

на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 31.08.2023

**УТВЕРЖДЕНА:**

Приказом заведующего МАДОУ № 9  
№ 127/0 от 31.08.2023



Т.Ю. Васильева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Силовая гимнастика»**

Физкультурно-спортивной направленности

УРОВЕНЬ: базовый  
ВОЗРАСТ: 5-7 лет  
Срок реализации: 1 год

г. Оленегорск  
2023г.

## Содержание программы

<b>I.</b>	<b>Пояснительная записка</b> .....	2
1.1.	Направленность программы .....	2
1.2.	Актуальность и новизна .....	3
1.3.	Цель и задачи программы .....	4
1.4.	Структура программы.....	5
1.5.	Условия реализации программы .....	6
1.6.	Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования .....	7
1.7.	Форма подведения итогов.....	8
<b>II.</b>	<b>Учебно – тематический план</b> .....	8
<b>III.</b>	<b>Содержание изучаемого курса</b> .....	9
<b>IV.</b>	<b>Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы</b> .....	21
<b>V.</b>	<b>Список литературы</b> .....	22
	<b>Приложения</b>	

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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 ДОО 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.

### **1.1. Направленность программы**

Программа силовой гимнастики предназначена для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействие оздоровлению различных функций и систем организма. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 25-30 минут.

Упражнения на тренажерах способствуют:

- ❖ укреплению мышц рук и плечевого пояса
- ❖ укреплению мышц брюшного пресса;
- ❖ укреплению мышц спины и таза;
- ❖ укреплению мышц ног и свода стопы;
- ❖ развитию функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- ❖ совершенствованию координации движений.

## 1.2. Актуальность и новизна

**Актуальность** данной программы обусловлена:

- социально-экономическими и экологическими условиями современной действительности;
- недостаточным вниманием общества к проблемам здоровья детей;
- потребностью растущего организма ребенка в движении.

В связи с этим **педагогически целесообразным** становится 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.

Использование как простейших тренажеров так и тренажеров сложного устройства интересно и доступно детям старшего дошкольного возраста. Современные тренажеры малогабаритны, легко устанавливаются, эстетичны и гигиеничны. Они регулируются, что позволяет использовать их в работе с детьми разной физической подготовки. Детские спортивные тренажеры позволяют:

- проводить подгрупповые занятия с детьми и использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- разнообразить физические упражнения, локально воздействующие на отдельные мышечные группы;
- развивать творчество детей;
- превратить занятия в интересную и разнообразную игру.

Начиная упражнения на тренажерах, следует постепенно переходить от самых простых упражнений к более сложным упражнениям.

Простейшие тренажеры удобны в использовании, не занимают много места, их можно переносить. К тренажерам простейшего типа относятся:

- диск здоровья;
- детские гантели;
- большие и малые мячи;
- мячи с отягощением;
- гимнастические палки;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки и др.

Тренажёры сложного устройства 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.

Тренажеры сложного устройства:

- велотренажер;
- мини-твистер;
- «бегущая по волнам»;
- гребля;
- жим от груди;
- беговая дорожка;
- батут;
- разгибание ног;
- штанга
- мини-степпер

Дети старшего дошкольного возраста достаточно хорошо владеют сложными видами движений и способами их выполнения. В этом возрасте интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. 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». Возрастной период в жизни 5-7 лет наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых способностей, силы, выносливости и гибкости.

### **1.3. Цель и задачи программы**

**Целью** программы силовой гимнастики является: 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 посредством использования тренажеров как простейшего, так и сложного устройств.

#### **Задачи:**

- обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);

- совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей;

- способствовать удовлетворению естественной потребности в двигательной активности дошкольников;

- укреплять и формировать основные жизненно важные двигательные умения и навыки;

- повышать устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

#### **1.4. Структура программы.**

Работа по освоению программы строится поэтапно.



#### Этап первоначального разучивания:

- формирование представлений о предложенном спортивном инвентаре;
- первоначальное разучивание упражнений с тренажерами.



#### Этап углубленного разучивания:

- освоение навыка выполнения комплекса двигательных упражнений с предложенным спортивным инвентарем;
- уточнение техники выполнения деталей движения, качественное выполнение комплекса упражнений.



#### Этап закрепления и совершенствования двигательного навыка:

- совершенствование двигательных умений и навыков при выполнении движений.

При работе с тренажерами необходимо соблюдать следующие **принципы:**

- последовательности и систематичности.

Последовательность при обучении детей, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм, с постепенным увеличением нагрузки за счёт увеличения дозировки и интенсивности работы на тренажёрах;

- учета возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Учитывать показатели уровня развития физических качеств ребенка;

- оздоровительной направленности.

Обеспечивать оптимизацию двигательной активности, укрепление здоровья, совершенствовать физиологические и психологические функции организма.

### **1.5. Условия реализации программы**

Срок реализации дополнительной образовательной программы рассчитан на 1 год.

Форма проведения:

- подгрупповая.

**Структура занятий** с использованием тренажеров традиционная и включает вводную, основную и заключительную части.

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, поскоки, прыжки, несложные игровые упражнения на координацию движений и внимание, корригирующие упражнения и т.д. Продолжительность 3-5 минут.

Основная часть включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажерах и подвижную игру. Здесь решаются задачи развития двигательных навыков и физических качеств, тренировка функциональных возможностей организма. Время работы на одном тренажере занимает 1-2 мин. В каждое занятие включаются упражнения с простыми и сложными тренажерами и используются приемы круговой тренировки. Количество используемых тренажеров зависит от поставленных задач по физической культуре (от 4-7 тренажеров). В основную часть включаются упражнения на тренажерах длительностью от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 – 40 секунд. Дети выполняют элементы самомассажа, упражнения на расслабление, восстановление дыхания (легкие поглаживания, похлопывания, пальчиковая гимнастика, упражнения на релаксацию), которые разучивались в предыдущих видах деятельности.

Заключительная часть занятия включает элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения-релаксации, игровые упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, игр и упражнений для развития творческих способностей детей. Продолжительность 3-4 минуты.

#### **1.6. Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования**

- ❖ осознанное отношение к собственному здоровью;
- ❖ овладение доступными способами его укрепления;
- ❖ овладение умением работы на тренажерах;
- ❖ формирование потребности в ежедневной двигательной активности;

- ❖ развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.

Мониторинг развития физических качеств 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 (Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Бойнович Н.Н. «Оценка физического и нервно - психологического развития детей раннего и дошкольного возраста» СПб, 1995).

<b>Скоростно-силовые качества</b>	<b>Ловкость и координационные способности</b>	<b>Координационные способности</b>	<b>Гибкость</b>
-прыжок в длину с места;	-челночный бег 3 раза по 10 м;	-сохранение равновесия;	-наклон вперед из положения стоя
-бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя			

#### 1.7. Форма подведения итогов:

- ❖ мониторинг достижения детьми планируемых результатов;
- ❖ открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов;
- ❖ участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня;
- ❖ видеоматериал;
- ❖ фотоотчет.

### II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Общее количество</b>	<b>Теоретическая часть</b>	<b>Практическая часть</b>
--------------	-------------------	-------------------------	----------------------------	---------------------------

		часов					
				Кол-во часов	%	Кол-во часов	%
1	Разминка (разновидности ходьбы, бега, прыжковых упражнений).	3				3	9%
2	Общеразвивающие упражнения.	6				6	19%
3	Релаксационные упражнения.	4				4	13%
4	Подвижные игры.	9				9	28%
5	Работа на тренажерах.	10	1	3%		9	28%
Итого:		32	1	3%		31	97%

### III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

#### Содержание изучаемого курса

октябрь	Содержание занятий		
	I часть	II часть	III часть
1	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах через набивные мячи.	ОРУ с набивными мячами. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Колдуны»	Игра малой подвижности «Фигуры»
2	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	ОРУ с набивными мячами. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди свой цвет»	Игра малой подвижности «Затейники»
3	Разновидности ходьбы и бега.	ОРУ с набивными мячами. Работа на	Медленный бег. Ходьба. Пальчиковая

	Дыхательное упражнение «Паровозик»	тренажерах по методу круговой тренировки. Эстафета с обручами.	гимнастика «Осенние листья»
4	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем»	ОРУ с набивными мячами. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Выше ноги от земли»	Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»

ноябрь	Содержание занятий		
	I часть	II часть	III часть
1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	ОРУ с гантелями. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Вороны и гнёзда».	Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки.
2	Игра малой подвижности «Совушка». Дыхательное упражнение на восстановление дыхания.	ОРУ с гантелями. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Пустое место»	Ходьба по залу. Упражнения в расслаблении мышц на фитболе.
3	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд: мелкие (зайчики) и длинные (кенгуру) Дыхательное упражнение.	ОРУ с гантелями. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Зайцы и медведь»	Ходьба по залу. Упражнения на расслабление.

4	Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Карусель» Дыхательное упражнение «Березка»	ОРУ с гантелями. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	Ходьба по залу. Лёгкий бег.
---	---	---	--------------------------------

декабрь	Содержание занятий		
	I часть	II часть	III часть
1	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение.	ОРУ с гимн.палкой. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Дискотека с фитболом»	Ходьба врассыпную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.
2	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик»	ОРУ с гимн.палкой. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Салки с мячом»	Ходьба обычная. Самомассаж ног.
3	Игровое упражнение «Катушка». Дыхательное упражнение.	ОРУ с гимн.палкой. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра	Игра-упражнение «Ходим в шляпах». Самомассаж ног

4		«Рыбаки и рыбки»	
	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Дыхательное упражнение.	ОРУ с гимн.палкой. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с подлезанием»	Разновидности ходьбы и бега.

январь	Содержание занятий		
	І часть	ІІ часть	ІІІ часть
1	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге (правой, левой), продвигаясь вперёд. Дыхательные упражнения.	ОРУ с малым мячом. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Фитбол-задорная игра»	Ходьба по залу. Упражнение на расслабление.
2	Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. Дыхательное упражнение в ходьбе по залу.	ОРУ с малым мячом. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мороз-Красный нос»	Ходьба по залу в рассыпную. Вис на гимнастической стенке. Ходьба.
3	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. Дыхательное упражнение.	ОРУ с малым мячом. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра	Игровое упражнение «Два и три»

		«Удочка»	
4	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	ОРУ с малым мячом. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хитрая лиса»	Игровое упражнение «Жучок на спине»

февраль	Содержание занятий		
	I часть	II часть	III часть
1	Игровое задание «Пауки и мухи». Игра «Узнай по голосу»	ОРУ на гимн. скамейке. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Волк во рву»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Червячок»
2	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы»	ОРУ на гимн. скамейке. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»	Упражнение на расслабление. Игровое упражнение «Нос-пол-потолок»
3	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	ОРУ на гимн. скамейке. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра	Ходьба в рассыпную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на

		«Рыбаки и рыбки»	фитболе.
4	Разновидности ходьбы и бега.	ОРУ на гимна. скамейке. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Самолёты»	Ходьба обычная. Самомассаж ног.

март	Содержание занятий		
	I часть	II часть	III часть
1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательные упражнения.	ОРУ с гантелями. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Котята отправляются в путешествие»
2	Ходьба, бег. Дыхательное упражнение «Пловец кролем» Распределение детей по тренажерам.	ОРУ с гантелями. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Дерево».
3	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	ОРУ с гантелями. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Игра малой подвижности «Воротца»

		Подвижная игра «Мы-весёлые ребята»	
4	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть»	ОРУ с гантелями. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Займи себе место»	Игровое упражнение «Балерина»

апрель	Содержание занятий		
	I часть	II часть	III часть
1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастим большими» Распределение детей по тренажерам.	ОРУ с мячами. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы-весёлые ребята»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка».
2	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле»	ОРУ с мячами. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Перелёт птиц»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Астры»
3	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Каша кипит»	ОРУ с мячами. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра	Релаксация «Встреча с Дюймовочкой»

		«Водяной, водяной...»	
4	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается»	ОРУ с мячами. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Караси и щука»	Упражнение на снятие напряжения и усталости.

май	Содержание занятий		
	I часть	II часть	III часть
1	Ходьба в сочетании с прыжками. Игровое задание «Пауки и мухи».	ОРУ с набивными мячами. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Волк во рву»	Упражнение на снятие напряжения и усталости
2	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Семафор»	ОРУ с набивными мячами. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Волк во рву»	Упражнение на расслабление.
3	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	ОРУ с набивными мячами. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и	Ходьба по массажным дорожкам.

		рыбки»	
4	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение « Веселые шаги»	ОРУ с набивными мячами. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Ходьба обычная. Самомассаж ног.
<b>Всего:32</b>			

#### **IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.**

- учебно – тематический план;
- современное спортивное оборудование: гантели, гимнастическая скамейка, большие и малые мячи, гимнастическая стенка, гимнастические палки, тренажеры;
- картотека комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без них;
- картотека комплексов дыхательных упражнений;
- картотека подвижных игр.

#### **V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алябьева Н.В. Диагностика психофизического и функционального состояния дошкольника: Учебное пособие. – Мурманск: МГПИ, 1998.

2. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья», комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет (с использованием вариативной физкультурно – игровой среды). - М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007.

3 Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду - М., Мозаика-Синтез, 2004

4.Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет-М., ТЦ Сфера,2020

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

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

**-прыжок в длину с места.**

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.

**-бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя.**

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 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».

### **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».** Дети встают в круг, взявшись за руки, приседают. Инструктор говорит: «Представьте, что вы - астры и растете на клумбе». Дети выполняют упражнения под текстовое сопровождение:

Мы астры, астры, астры

На клумбе вырастаем.

(дети медленно встают, 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».**И. п. -сид 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».**И. п. - сед 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.

**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 листвой. 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 проспидь:

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 дотронусь 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»