

**ЧДОУ РО «НЕРПЦ (МП)» «Православный детский сад во имя Веры,
Надежды, Любви и матери их Софии г. Нижнего Новгорода»**

Принята
на Педагогическом совете
Протокол №3
от 27.05.2025г.

Утверждена
Директор _____
И.А. Лапшина
27.05.2025г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Здоровый малыш»

(направленность физкультурно - спортивная)

для детей от 5 до 7 лет

Срок реализации 4 месяца

Автор программы:
педагог дополнительного
образования – Бреева С.Ю.

г.Нижний Новгород, 2025г.

Содержание

1. Пояснительная записка	
1.1 Направленность и нормативно-правовая база дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	3
1.2 Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	4
1.3 Адресат дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	5
1.4 Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	5
1.5 Режим занятий, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	6
1.6 Прогнозируемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	6
1.7 Организационно-педагогические условия реализации программы.....	7
2. Учебный план	8
3. Содержание рабочей программы.....	9
4. Условия реализации рабочей программы.....	10
4.1 Календарное планирование.....	10
4.2 Формы контроля	13
4.3 Оценочные материалы.....	13
4.4 Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	15
4.5 Материально техническое обеспечение программы	16
5. Список литературы	18

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность и нормативно-правовая база дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

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

Программа дополнительного образования «Здоровый малыш» рассчитана на 4 месяца возраст детей от 5-7 лет.

Программа составлена в соответствии с требованиями Программа разработана в соответствии с основными нормативно - правовыми документами по дошкольному образованию:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования" (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей». Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО;
- Устав Частного дошкольного образовательного учреждения религиозной организации «Нижегородская Епархия Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)» «Православный детский сад во имя Веры, Надежды, Любви и матери их Софии г. Нижнего Новгорода» от 10 декабря 2024 года.

1.2. Актуальность, новизна. педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Актуальность программы:

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

Занятия физическими упражнениями на детских тренажёрах, многостороннее воздействие которых по своей силе превышает эффективность других средств оздоровления, - это наиболее рациональный способ преодоления гиподинамии (недостаточность двигательной активности) и на этой основе формирования у детей необходимой скелетной мускулатуры, препятствующей нарушению осанки, появлению плоскостопия и других отклонений в состоянии здоровья, а так же развитию двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности. Следует отметить, что дети современного общества, посещая с родителями тренажёрные залы, подражая «супер – героям» мультипликационных фильмов, проявляют большой интерес к

детским тренажёрам, которые имеют привлекательный вид, легки в обращении и побуждают детей к новым разнообразным видам двигательной активности.

Новизна

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными. Представленная Программа представляет собой модель систематизации опыта оказания дополнительных образовательных услуг для воспитанников дошкольного возраста и заключается в рациональном сочетании различных упражнений на детских тренажерах, оказывающих влияние на развитие двигательных способностей детей от 5 до 7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

1.3 Адресат дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Программа будет актуальна для обучения детей с 5-7 лет независимо от наличия у них специальных физических и умственных данных.

1.4. Цели и задачи реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Цель программы - создание условий для сохранения и укрепления здоровья и физического развития детей через повышение уровня двигательной активности.

Достижению поставленной цели способствует решение следующих задач: образовательные:

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

развивающие:

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

воспитательные:

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

1.5 Объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**Объем и срок реализация программы**

Объем программы – 36 часов

Срок реализации программы – 4 месяца

1.6 Прогнозируемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**Ожидаемые (прогнозируемые) результаты**

- воспитанники приобретут двигательный опыт, обогащённый новыми сложными движениями;
- будут знать назначение и применение детских тренажеров;
- смогут применять знания о правилах безопасного поведения во время тренировок на детских тренажерах;
- повысится физическая подготовленность дошкольников, занимающихся по Программе (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность);
- смогут выполнять под контролем педагога технично и качественно упражнения на детских тренажерах простого и сложного устройства не только по показу, но и на основе объяснении и указаний;

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

1.7 Организационно-педагогические условия реализации программы

Программа реализуется на русском языке.

Формы и режимы занятий

Форма обучения: очная

Режим занятий: занятия проводятся 2 раз в неделю, по 1 академическому часу для детей 5-6 лет равен 25 минут, т.е. 36 часов.

Условия набора и формирования групп: группы формируются не более 30 человек. Комплектование групп может проходить в течении всего учебного года. В группу принимаются все желающие обучающиеся от 5 до 7 лет.

2. Учебный план

Год обучения 2025 - 2026				
сентябрь		октябрь		
2	1	01.09. – 05.09.2025		
2	2	08.09-12.09.2025		
2	3	15.09-19.09.2025		
2	4	22.09-26.09.2025		
2	5	29.09-03.10.2025		
3	6	06.10-10.10.2025		
2	7	13.10-17.10.2025		
2	8	20.10-24.10.2025		
3	9	27.10-31.10.2025		
1	10	03.11-07.11.2025		
2	11	10.11.-14.11.2025		
2	12	17.11.-21.11.2025		
3	13	24.11.-28.11.2025		
2	14	01.12.-05.12.2025		
2	15	08.12.-12.12.2025		
2	16	15.12.-19.12.2025		
2	17	22.12.-26.12.2025		
Количество часов /недель по программе 36/17				

Календарно – учебный график на 2025 – 2026 учебный год

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
01.09.2025	26.12.2025	17	36	2 раза в неделю по 1 ак. часа

3. Содержание рабочей программы

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1. Основы здорового образа жизни					
1.1.	Занятия в тренажёрном зале валеологического цикла	14	9	5	Знакомство детей с понятиями «здоровый образ жизни», «основы безопасной жизнедеятельности»
1.2	Занятия физкультурно – познавательного цикла	4	2	2	Индивидуальные контрольные упражнения.

	2. Общая физическая подготовка (с использованием детских тренажеров)				
2.1.	Знакомство с простейшими тренажерами	5	3	2	Прохождение инструктажа. Индивидуальные контрольные упражнения.
2.2	Знакомство со сложными тренажерами	7	5	2	Прохождение инструктажа. Индивидуальные контрольные упражнения.
2.3	Закрепление навыков работы на простейших и сложных тренажерах	5	2	3	Индивидуальные контрольные упражнения.
2.4.	Итоговое занятие (мониторинг)	1	-	1	Анализ освоения техники
	Итого	36	21	15	

4. Условия реализации рабочей программы

4.1. Календарное планирование

№ п /п	Тема занятия	Содержание занятия	Цель проведения	Кол-во часов
--------	--------------	--------------------	-----------------	--------------

1	Игра-занятие «Ключи к моему здоровью»	Беседа о технике безопасности и поведении в тренажерном зале. Игра-занятие «Ключи к моему здоровью», Самомассаж с массажными шарики «Су-джок»	Обучать правилам безопасности и нормам поведения при выполнении физических упражнений. Приобщать детей деятельности на организм	4
2	Игра-занятие «Наши труженики»	Игра-занятие «Наши труженики» Самомассаж	Дать детям элементарные представления об организме человека (мышцы, мускулы)	4
3	Игра-занятие «Советы Айболита»	Игра-занятие «Советы Айболита» Самомассаж с массажными шарики «Су-джок»	Расширять знаний у детей о значении физкультуры и закаливания в оздоровлении своего организма	1
4	Игра-занятие «Скелет – каркас человека»	Игра-занятие «Скелет – каркас человека» Самомассаж с массажными шарики «Су-джок»	Формирование представлений старших дошкольников о мышцах и скелете человека. Воспитывать чувство любви к своему телу, восхищение его возможностями, развивать желание заниматься физкультурой, вести здоровый образ жизни	3
5	Игра-занятие «Части тела человека»	Игра-занятие «Части тела человека» Беседа о технике безопасности и поведении в тренажерном зале. Самомассаж с массажными шарики	Углубить знания детей о здоровье и здоровом образе жизни посредством беседы с показом иллюстраций. Обучать правилам безопасности и нормам поведения при выполнении	3

		«Су-джок»	физических упражнений.	
6	Игровое занятие по «абонементам»	Игровое занятие по «абонементам»(билетам)	Познакомить детей с тренажёрами и тренажерным залом.	2
7	«Диск здоровья»	Знакомство с тренажерами: Диск здоровья П/И «Тишина у пруда»	Создать целостное представление о движении на данных тренажёрах. Познакомить с техникой выполнения упражнений на определённых тренажёрах, начать разучивать движения	2
8	«Беговая дорожка»	Знакомство с тренажерами: Беговая дорожка	Познакомить детей на тренажёрах, с которыми работали на предыдущем занятии.	2
9	«Гребля»	Знакомство с тренажерами: Гребля Игра малой подвижности «Медведь»	Познакомить детей с новыми тренажёрами, и техникой выполнения упражнений на определённых тренажёрах, начать разучивать движения	2
10	«Велотренажер»	Знакомство с тренажерами: Велотренажер - Сухой бассейн Игра малой подвижности «Медведь»	Познакомить детей с новыми тренажёрами, и техникой выполнения упражнений на определённых тренажёрах, начать разучивать движения.	2
11	«Силовая скамья»	Знакомство с тренажерами: - Силовая скамья,	Познакомить детей с новыми тренажёрами. Развивать мышцы	2

		Игра малой подвижности «Волк - волчок»	брюшного пресса и выносливость тренируясь на тренажёре «Силовая скамья».	
12	«Гантели, эспандеры»	Знакомство с тренажерами: - Гантели, эспандеры, Игра малой подвижности «Волк - волчок»	Развивать и укреплять мышцы кистей рук и плечевого пояса посредством простых тренажёра: гантели, эспандеры	2
13	«Массажные дорожки»	Знакомство с тренажерами: - массажные дорожки Игра малой подвижности «Флажок»	Оздоровление организма ребенка при помощи массажных ковриков, скакалки, посредством воздействия на биологически активные точки стопы.	2
14	«Круговая тренировка»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки (Велотренажер, Диск «Здоровье», Беговая дорожка, Мяч массажер – массаж рук). Игра малой подвижности «В кукольном театре»	Познакомить с техникой выполнения упражнений на определённых тренажёрах, используя метод круговой тренировки Продолжать развивать мышцы ног, силу и выносливость	2
15	«Круговая тренировка»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. (Велотренажер, Диск «Здоровья», Беговая дорожка, Мяч массажер. Массаж рук. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Отрабатывать полученные ранее навыки и умения на тренировках в тренажёрном зале. Развивать умение следить за правильным дыханием и осанкой во время работы на тренажёрах.	3
16	Физкультурный досуг	Физкультурный досуг «Малыши – крепыши»	Развитие психофизических	1

	«Малыши – крепыши»	(с использованием тренажеров)	качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость)	
				36 часов

4.2 Формы контроля

Формы проведения итогов реализации программы:

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

Форма отслеживания результатов освоения содержания Программы:

- визуальный контроль за занимающимися детьми: их поведением, эмоциональными проявлениями, индивидуальной реакцией на различные задания. Выявление интересов, склонностей, способностей детей
- сравнительный анализ индивидуальных показателей уровней двигательного развития (начало и конец учебного года)

4.3 Оценочные материалы

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

Задание № 1: Оценивание силовой выносливости мышц спины.

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

Для повышения мотивации дошкольников в тестирование вводится игровая ситуация (Н.Н. Ефименко) 26

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

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

Задание №2: Оценка силовой выносливости мышц брюшного пресса производится в исходном положении: лежа на спине, руки вдоль туловища или на поясе.

Необходимо медленно поднять обе прямые ноги до угла 45 градусов и удерживать на весу максимально возможное время.

Игровая ситуация для девочек и мальчиков: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один-единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайтесь его удержать как можно дольше»

Инструктор следит за дыханием ребенка, оно должно быть ровным, произвольным без, задержки.

Задание № 3: Оценивание гибкости.

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

Задание № 4: Обследование общей произвольной моторики.

С этой целью используются тесты мотометрической шкалы Озерецкого – Гельница. Обследуются статическая и динамическая координация, одновременность, отчетливость движений.

1. Стояние с открытыми глазами в течение 10 сек. попеременно на правой и левой ноге. Одна нога согнута под прямым углом в коленном суставе, руки вытянуты по швам.
2. Попадание мячом в цель с расстояния в 7 м (5-6 лет); 10 м (6-7 лет);
Задание считается выполненным, если из 3-х метаний правой рукой мальчики 2 раза попадут в цель (девочки – 2 раза из 4-х метаний).
3. Перепрыгнуть с места без разбега через верёвку, натянутую на высоте 20 см. При прыжке необходимо сгибать обе ноги и одновременно отделять их от земли. Из трёх проб испытуемый должен 2 раза перепрыгнуть веревку, не задев её. Задание считается не выполненным при касании руками пола, падении.

4. Обследуемый марширует по залу в любом темпе. Задание считается не выполненным, если обследуемый во время маршировки более трёх раз менял темп или проделывал задание разновременно. Допускается повторение 2 раза.
- 3 балла – с заданием справился;
- 2 балла – справился с помощью взрослого;
- 1 балл- с заданием не справился.

4.4 Методическое обеспечение программы

Для повышения эффективности учебно-познавательного процесса программой предусмотрено использование таких методов обучения как:

Словесный – направлен на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.)

Наглядный– метод, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).

Практический – метод, закрепляющий на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

В программу внесены следующие педагогические технологии:

- *здоровьесберегающая* (дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, упражнения на расслабление, психогимнастика, босохождение), которая имеет оздоровительную направленность, а в комплексе это - здоровьесберегающая деятельность, которая в итоге, формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие;
- *игровая* - организация занятий в форме различных увлекательных игр (игр – путешествий, квест – игр), взаимодействием педагога и детей посредством воплощения какого-либо сюжета;
- *информационно-коммуникационные* – использование на занятиях презентаций, слайд – шоу, видеоролики, электронные физкультминутки, которые позволяют педагогу подавать материал в яркой динамической графической форме;
- *технологии интегрированного обучения* - интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга, при этом решается несколько задач развития;
- *технологии обучения здоровому образу жизни* - физкультурное занятие, проблемно- игровые (коммуникативные игры, включение в занятия

познавательного материала о здоровье в форме беседы и разъяснений с целью приобщения детей к здоровому образу жизни и пониманию ими влияния физкультурно-оздоровительной деятельности на организм, самомассаж, точечный самомассаж;

- *технологии сохранения и стимулирования здоровья* - динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая;

- *лично-ориентированная* - во время занятий педагог учитывает возрастные физические и нервно-психологические особенности воспитанников. Создает ситуации для самостоятельной деятельности, дети договариваются между собой, выбирают игры и упражнения самостоятельно, развивая умение мыслить и принимать решения. Лично-ориентированный подход воспитывает у детей самостоятельность, ответственность, формирует творческую личность.

4.5 Материально-техническое обеспечение программы

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

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

Перечень физкультурного оборудования для тренажёрной зоны

№ п/п	Тип оборудования	Основной набор	Назначение
1.	Тренажёры простого типа	- детские гантели - детские эспандеры - диск «Здоровья» - малый мяч - массажёр - большой мяч-массажёр	- для укрепления мышц рук и плечевого пояса - для укрепления мышц кистей рук - для укрепления мышц туловища, ног, эффективно развивает у детей чувство равновесия, улучшает подвижность позвоночника, тренирует вестибулярный аппарат. - для массажа кистей рук - для массажа мышц разных частей тела
2.	Тренажёры сложного типа	«Велотренажёр» «Беговая дорожка» «Силовая скамья» «Гребля»	- способствует укреплению мышц ног, подготавливает ребёнка к успешному обучению езды на настоящем велосипеде - для укрепления мышц брюшного пресса, развитию силы и выносливости - для развития моторно-двигательной системы, умению сохранять равновесия и дополнительная подготовка к ходьбе на лыжах - укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую систему, тренирует мышцы ног, развивает скоростно-силовые качества - для развития выносливости и укрепления мышц стопы - для развития мышц плечевого пояса - позволяет активно развивать мышцы стопы, развивает силу рук

3.	Гимнастический комплекс	канат верёвочная лестница перекладина кольца	- для развития опорно-двигательного аппарата, координационных способностей и упражнений с лазанием
4.	Массажные тренажёры	коврик массажный мяч - «Ёжик» - массажная дорожка (пластмассовая) - массажная дорожка (кожаная) доска ребристая -валики пластмассовые	для массажа стоп ног и профилактики и коррекции плоскостопия
5.	Разное	«сухой» бассейн мяч «Антистресс» - футбол-мячи, мячи-прыгуны, мячи-модули массажные шарики «Су-джок»	- для снятия мышечного и психоэмоционального напряжения - для развития координации движений, быстроты, ловкости и укрепления мышц ног - для формирования правильной осанки, координации и формирования радостных эмоций - для укрепления мышц ног, развития координации движений, быстроты и ловкости - развитие мелкой моторики; формирование ритма.

5. Список литературы

1. Голицина Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении» М.: «Издательство Скрипторий 2003»
2. 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.
3. Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду» – М, 2009 г.

4. Зимонина В. Н. «Расту здоровым»: Програм.- методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2004 год, 304 с.
5. Ломова Г.В. Занимаемся физкультурой на тренажерах // Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре». ООО «ТЦ Сфера», №5. 2013. 128 с, 66 с.
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:
Подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. - 112с
7. Рунова М. А. «Движение днём за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей». – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2007 год, 97 с.
8. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре
с детьми 4 – 5 лет : Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры.
– М.: Просвещение, 2007. – 111с.