

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 22 общеразвивающего вида»

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом заведующего  
МДОУ «Д/с №22»  
от 30.08.2023г № 01-09/108

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«ОСТРОВ ТРЕНАЖЁРОВ»**

физкультурно-спортивной направленности

**ВОЗРАСТ ВОСПИТАННИКОВ: 4-5 ЛЕТ  
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД**

Составитель программы:  
Поляшова Н.А.,  
инструктор по физической культуре

г. Ухта  
2023 г.

## **Содержание**

1. Пояснительная записка	2
2. Учебный план	3
3. Календарный учебный график	4
4. Календарно – тематическое планирование	4
5. Планируемые результаты	14
6. Комплекс организационно-педагогических условий	14
7. Список литературы	18

## **1. Пояснительная записка**

**1.1 Направленность программы.** Предлагаемая дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность – направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

**1.2 Актуальность.** Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве. Дошкольный возраст закладывается фундамент физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем органов и становление функциональной системы организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Двигательную деятельность старшие дошкольники не всегда могут реализовать на должном уровне, поэтому важно целенаправленно руководить двигательной деятельностью детей. В настоящее время у современных детей формируются привычки малоподвижного образа жизни, так как они много времени проводят у компьютера, телевизора. Данные анкетирования родителей наших детей показывают, что в выходные дни просмотр телепередач, компьютерные игры составляют от 30 минут до 5 часов. Это может привести детей к нежелательным последствиям: перевозбуждению, переутомлению.

### **1.3 Отличительные особенности и новизна программы.**

Обеспечение детей оптимальным уровнем двигательной активности может быть достигнуто путем широкого использования детских тренажеров. Существует много разнообразных тренажеров для детей дошкольного возраста. Но в теории и практике физического воспитания нет научно обоснованных медико-педагогических требований к ним и методики использования тренажеров в различных видах занятий по физической культуре.

Предлагаемая программа использования детских тренажеров является попыткой обобщения и реализации в условиях малого тренажерного зала детского сада имеющихся методических пособий. Программа «Остров тренажеров» разработана на основе методики Н. Ч. Железняк «Занятия на тренажерах в детском саду» – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. А также в программу включены нетрадиционные оздоровительные технологии: дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, психогимнастика, босохождение (Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. «Развивающая педагогика оздоровления» (дошкольный возраст) - пограммно-методическое пособие). Каждая из обозначенных технологий, имеет оздоровительную направленность, а в комплексе здоровьесберегающая деятельность, в итоге, формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

### **1.4 Адресат программы.**

Программа рассчитана на обучение детей 4 –5 лет. Дети этого возраста становятся более самостоятельными и умелыми в индивидуальной деятельности, у них растет потребность к общению и взаимодействию со сверстниками, так как это позволяет продемонстрировать свои достижения и сравнить с тем, что умеют товарищи.

Важным показателем развития внимания является то, что к 5 годам в деятельности ребенка появляется действие по правилу – первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают играть в игры с правилами.

Движения детей пятого года жизни более координированные и точные. Малыши уже могут выполнять равномерные ритмичные движения и произвольно регулировать напряжение и расслабление, охотно и многократно повторяют упражнения. Дети могут следить за своей осанкой, освоили разнообразные виды ходьбы, шаг их стал более равномерным, но руки еще недостаточно энергичны, и выполнение ходьбы и бега с дружественными движениями вызывает множество трудностей. Главная задача в работе с детьми пятого года жизни – обучению технически правильному выполнению общеразвивающих движений и развитию двигательной координации.

### 1.5 Объём программы.

Количество занятий в год – 30 ч. (30 учебных недель)

**1.6. Форма организации и виды занятий** – групповая. Виды занятий: игровые, практические. Наполняемость группы до 15 человек.

**1.6 Режим занятий:** 1 занятие в неделю по 20 минут.

**1.7 Срок освоения:** Предлагаемая программа рассчитана на один год обучения (количество занятий 30 ч).

### Цель и задачи

**Цель программы:** обеспечение детей старшего дошкольного возраста оптимальным уровнем двигательной активности, сохранение и укрепление здоровья, путем использования детских тренажеров.

#### Задачи:

- обогащать двигательный опыт детей через занятия на различных детских тренажерах, развивать двигательные умения и навыки;
- формировать и укреплять разные группы мышц опорно-двигательного аппарата (крупные, средние, мелкие);
- развивать у детей основные физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях;
- познакомить детей с правилами безопасного поведения во время занятий на тренажерах, учить соблюдать эти правила.

### 2. Учебный план

№	Наименование разделов, тема	Количество часов (1-й год обучения)	Всего
1	Знакомство со спортивными тренажёрами.	1	1
2	Мой веселый, звонкий мяч...	1	1
3	Карусель.	1	1
4	Мы – гимнасты.	1	1
5	Ловкий шофер.	1	1
6	У медведя во бору...	1	1
7	Быстрые и ловкие.	1	1
8	Ловишки.	1	1
9	Ты беги веселый мячик...	1	1
10	1-мяч, 2- мяч...	1	1
11	Мы веселые ребята...	1	1
12	Затейники.	1	1
13	Сильные и смелые.	1	1
14	Мы мороза не боимся...	1	1
15	Угадайки.	1	1
16	Любим спортом заниматься.	1	1
17	Разноцветные флажки.	1	1
18	Летчики.	1	1
19	Веселые ребята, веселые зверята...	1	1
20	Сильные ребята.	1	1
21	Разноцветные мячи.	1	1
22	Дружные ребята.	1	1

23	Ждут нас быстрые ракеты...	1	1
24	Крепыши.	1	1
25	Любим спортом заниматься.	1	1
26	Пустое место.	1	1
27	Танцевальный марафон.	1	1
28	Спортивные ребята.	1	1
29	Ловкие ребята.	1	1
30	Карусель.	1	1
	<b>Всего:</b>	<b>30</b>	<b>30</b>

### 3.Календарный учебный график

Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Продолжительность каникул	Сроки контрольных процедур
01.10.2023 г.	май 2024г.	30	01.01.2024-12.01.2024г.	Февраль, май

### 4.Календарно-тематическое планирование.

Занятие в тренажерном зале состоит из трех частей. Проводится с подгруппой детей (5-7 человек). Вводная часть - разминка; разновидность бега, ходьбы, ОРУ.(длительностью 5 мин.).Основная часть занятия (15 мин.)-работа на тренажерах. Нагрузка определяется индивидуально для каждого ребенка. На каждом занятии используется комплекс пальчиковых игр.

Все занятия кружка в течение года строятся по методу круговой тренировки. Дети переходят от одного тренажера к другому по команде педагога. После работы на каждом тренажере проводятся упражнения на расслабление, восстановление дыхания, далее дети переходят на следующий тренажер. Время работы на одном тренажере занимает 1-2 минуты. В конце занятия проводится малоподвижная игра и упражнения на релаксацию.

№	Тема занятий	Программное содержание	Материалы и оборудование	Количество часов	Дата проведения (число, месяц)	Дата проведения по факту (число, месяц)
1	Знакомство со спортивными играми, тренажёрами.	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение на восстановление дыхания «Паровозик» Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с малым мячом. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Совушка – сова» Веселый тренинг «Солдатики – куклы»	Тренажеры Музыкальный центр Мячи	1	06.10.	
2	Мой веселый, звонкий мяч...	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Задувание свечи» ОРУ с малым мячом. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Цапля на болоте» Медленный бег. Веселый тренинг «Деревца»	Тренажеры Мячи Музыкальный центр	1	13.10.	
3	Карусель	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырасти большой» ОРУ с гимнастической палкой. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Карусель» Медленный бег. Ходьба. Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»	Тренажеры Гимнастические палки Муз.центр Пособие «Волшебный парашют»	1	20.10.	
4	Мы - гимнасты	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Очищающее дыхание» ОРУ с гимнастической палкой. Работа на тренажерах по методу	Тренажеры Гимнастические палки Муз.центр.	1	27.10	

		<p>круговой тренировки.          Подвижная игра «Колпачок и палочка»          Пальчиковая гимнастика «Семья»</p>				
5	Ловкий шофер	<p>Разновидности ходьбы и бега.          Дыхательное упражнение «Хлопок»          ОРУ с обручем.          Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.          Подвижная игра «Ловкий шофер».          Ходьба по залу.          Упражнение на коррекцию осанки «Пружинки»</p>	<p>Тренажеры          Обручи          Муз.центр</p>	1	03.11.	
6	У медведя во бору...	<p>Ходьба и бег различными способами.          Дыхательное упражнение на восстановление дыхания.          ОРУ с обручем.          Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.          Подвижная игра «У медведя во бору»          Ходьба по залу.          Веселый тренинг «Стойкий оловянный солдатик»</p>	<p>Тренажеры          Музыкальный центр          Обручи</p>	1	10.11.	
7	Быстрые и ловкие	<p>Разновидности ходьбы и бега.          Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.          Дыхательное упражнение «Маятник»          ОРУ без предметов.          Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.          Подвижная игра «Быстрее по местам»          Ходьба по залу с заданиями.          Веселый тренинг «Качалочка»</p>	<p>Тренажеры          Кубики          Музыкальный центр</p>	1	17.11.	
8	Ловишки	<p>Разновидности ходьбы и бега с выполнением заданий для рук.          Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»          ОРУ без предметов.          Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p>	<p>Тренажеры          Муз.центр</p>	1	24.11.	

		Подвижная игра «Ловишки» Ходьба по залу. Лёгкий бег. Веселый тренинг «Самолет»				
9	Ты беги веселый мячик...	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение «Насос» ОРУ с большим мячом. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ты беги веселый мячик...» Ходьба в рассыпную по залу с выполнением заданий. Веселый тренинг «Снежок»	Тренажеры Мячи Муз.центр	1	01.12.	
10	1-мяч, 2- мяч...	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик» ОРУ с большим мячом. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Принеси мяч» Ходьба с заданиями. Самомассаж ног.	Тренажеры Мячи Муз.центр	1	08.12.	
11	Мы веселые ребята...	Игровое упражнение Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Бегемотик» ОРУ без предметов. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы - веселые ребята» Ходьба с заданиями. Самомассаж ног.	Тренажеры Муз.центр	1	15.12.	
12	Затейники	Игровое упражнение Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Сердитый ежик» ОРУ без предметов. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Затейники»	Тренажеры Муз.центр	1	22.12.	



		Ходьба с заданиями. Самомассаж ног.				
13	Сильные, смелые...	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге (правой, левой), продвигаясь вперёд. Дыхательное упражнение «Чудо – нос» ОРУ с гантелями. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди свое место» Ходьба по залу с заданиями. Пальчиковая гимнастика «Сорока – белобока»	Тренажеры Гантели Муз.центр	1	29.12.	
14	Мы мороза не боимся...	Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. Дыхательное упражнение в ходьбе по залу ОРУ с гантелями. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Зимние забавы» Ходьба по залу в рассыпную Вис на гимнастической стенке.	Тренажеры Гантели Муз.центр	1	19.01.	
15	Угадайки	Разновидности ходьбы и бега. Игровое задание «Пауки и мухи» ОРУ без предметов. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Игра малой подвижности «Угадай по голосу» Упражнение на снятие напряжения и усталости «Червячок»	Тренажеры Муз.центр	1	26.01.	
16	Любим спортом заниматься...	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы» ОРУ без предметов. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «2 -3»	Тренажеры Муз.центр	1	02.02.	

		Ходьба и медленный бег. Игровое упражнение «Ухо - нос»				
17	Разноцветные флажки	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Подуем на...» ОРУ с флажками. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Кто скорей добежит до флажка» Ходьба врассыпную по залу с заданиями. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.	Тренажеры Мячи –фитболы Флажки Муз.центр	1	09.02.	
18	Летчики	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Плечи» ОРУ с флажками. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Самолёты» Ходьба обычная. Веселый тренинг «Качалочка»	Тренажеры Флажки Муз.центр	1	16.02.	
19	Веселые ребята, веселые зверята...	Дыхательное упражнение «Вырастим большими» ОРУ без предметов. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Котята и щенята» Упражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка»	Тренажеры Муз.центр	1	02.03.	
20	Сильные ребята	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле» ОРУ без предметов. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Перелёт птиц» Упражнение на снятие напряжения и усталости «Астры»	Тренажеры Муз.центр	1	09.03.	
21	Разноцветные	Разновидности ходьбы и бега.	Тренажеры	1	16.03.	

	мячи	Дыхательное упражнение «Волна» ОРУ с малым мячом. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Жмурки» Упражнение на снятие напряжения и усталости «Ветер»	Мячи Платок Муз.центр			
22	Дружные ребята	Ходьба, бег. Дыхательное упражнение «Пловец кролем» ОРУ с малым мячом. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару» Упражнение на снятие напряжения и усталости «Дерево»	Тренажеры Мячи малые Муз.центр	1	23.03.	
23	Ждут нас быстрые ракеты...	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Каша кипит» ОРУ с обручем. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ждут нас быстрые ракеты...» Ходьба с заданиями. Релаксация «Слушай внимательно»	Тренажеры Обручи Муз.центр	1	30.03.	
24	Крепыши	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается» ОРУ с обручем. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Зайцы и волк» Веселый тренинг «Лягушата»	Тренажеры Обручи Муз.центр	1	06.04.	
25	Любим спортом заниматься	Разновидности ходьбы и бега. Игровое задание «Пауки и мухи» ОРУ без предметов. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Тренажеры Муз.центр	1	13.04.	

		Подвижная игра «Лошадки» Упражнение на снятие напряжения и усталости «Червячок»				
26	Пустое место	Разновидности ходьбы и бега с выполнением заданий для рук. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей» ОРУ без предметов. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка» Ходьба по залу. Лёгкий бег. Веселый тренинг «Самолет»	Тренажеры Мячи – фитболы Муз.центр	1	20.04.	
27	Танцевальный марафон	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Очищающее дыхание» ОРУ с кубиками. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Дискотека на фитболах. Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу»	Тренажеры Мячи – фитболы Кубики	1	27.04.	
28	Спортивные ребята	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Хлопок» ОРУ с кубиками. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Поменяйся местами». Ходьба по залу. Упражнение на коррекцию осанки «Пружинки»	Тренажеры Кубики Муз.центр Пособие «Волшебный парашют»	1	04.05.	
29	Ловкие ребята	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Дыхательное упражнение «Маятник» ОРУ без предметов. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Тренажеры Муз.центр Фитболы	1	11.05.	

		Подвижная игра «Ловкий шофер» (фитболы) Ходьба по залу с заданиями. Веселый тренинг «Качалочка»				
30	Карусель	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение на восстановление дыхания «Паровозик» Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Карусель» Веселый тренинг «Солдатики – куклы»	Тренажеры Муз.центр Пособие «Волшебный парашют»	1	18.05.	
	<b>Всего:</b>			<b>30</b>		

## 5. Планируемые результаты

В соответствии с поставленными целями и задачами образовательной программы после освоения содержания программы ожидаются следующие результаты:

- у детей сформируются физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, и др.;
- совершенствуются нравственно – волевые качества личности, как дисциплинированность, выдержка, настойчивость, инициатива, самостоятельность;
- дети овладеют знаниями об основах ЗОЖ, о многообразии физических и спортивных упражнений, правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- дети научатся владеть своими движениями, ориентироваться в тренажерной зоне.

## 6. Комплекс организационно-педагогических условий

Наличие тренажерной зоны и конструкция тренажеров должны соответствовать 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 (проветривание спортивного зала, влажная уборка) и профилактические меры, предупреждающие травматизм среди детей.

### Оборудование тренажерной зоны.

Перечень физкультурного оборудования:

Тип оборудования	Основной набор	Назначение
Тренажеры простейшего типа	<ul style="list-style-type: none"><li>- детские гантели</li><li>- детский эспандер</li><li>- диск «Здоровье»</li><li>- малый мяч-массажер</li><li>- большой мяч-массажер</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- для укрепления мышц рук и плечевого пояса</li><li>- для развития мышц плечевого пояса</li><li>- для укрепления мышц туловища и ног</li><li>тренировки вестибулярного аппарата</li><li>- для массажа кистей рук</li><li>- для массажа мышц разных частей тела</li></ul>
Тренажеры сложного типа	<ul style="list-style-type: none"><li>- «Велотренажер»</li><li>- «Мини-твистер»</li><li>- «Бегающий по волнам»</li><li>- «Беговая дорожка»</li><li>- «Мини-степлер»</li><li>- «Скамья под штангу»</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>для развития выносливости и укрепления мышц ног</li><li>для тренировки координационных способностей</li><li>для развития моторно-двигательной системы</li><li>для развития выносливости и укрепления мышц ног</li><li>для развития выносливости и укрепления мышц ног</li><li>для развития мышц плечевого пояса</li></ul>
Гимнастический комплекс.	<ul style="list-style-type: none"><li>- канат</li><li>- перекладина</li><li>- кольца</li><li>- гимнастическая лестница</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>для развития мышц рук, ног, координационных способностей и используются для упражнений с лазанием</li></ul>

Массажные тренажеры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- коврик массажный</li> <li>- мяч-ёжик</li> <li>- массажная дорожка пластмассовая</li> <li>- массажная дорожка кожаная</li> <li>- набор «Камешки»</li> <li>- доска ребристая</li> <li>- валики пластмассовые, деревянные</li> </ul>	для массажа ступней ног, профилактики и коррекции плоскостопия
Разное	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «сухой бассейн»</li> <li>- мяч «Антистресс»</li> <li>- батут</li> <li>- футбол-мячи</li> <li>- мячи-прыгуны</li> <li>- мягкие модули</li> <li>- нейроскалки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- для снятия мышечного, психоэмоционального напряжения,</li> <li>- для развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений,</li> <li>- для профилактики плоскостопия для формирования правильной осанки, развития чувства равновесия, координации движений</li> <li>для развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений</li> </ul>

**Технические средства обучения:** аудио записи, фотокамера, мультимедийное оборудование.

**Наглядные пособия:** схемы, таблицы, плакаты, картотеки, фотоальбомы, дидактические игры, видеоматериалы, мультимедийные презентации.

### Мониторинг физического развития для детей 4 – 5 лет.

**Тест №1** «Обезьянка на дереве» - вис на согнутых руках на перекладине.

Исходное положение: вис на согнутых руках на перекладине, руки согнуты полностью, подбородок находится над перекладиной.

Оценивается: время (секундах) удержание виса до момента полного выпрямления рук.

Мальчики				Девочки			
Плохо	Удов.	Хорошо	Отлично	Плохо.	Удов.	Хорошо	Отлично
3 меньше	3 - 7	8 - 10	10 больше	2 меньше	2 - 5	6 - 8	8 больше

**Тест № 2** «Ванька – встанька» - сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине согнув ноги.

Исходное положение: лежа на коврике на полу с согнутыми под прямым углом ногами, лопатки прижаты к полу. Руки скрещены на груди, ладони на плечах. Взрослый прижимает ступни ребенка к полу.

Оценивается: количество подъемов за 30 сек.

Мальчики				Девочки			
Плохо	Удов.	Хорошо	Отлично	Плохо	Удов.	Хорошо	Отлично
9 меньше	9 - 10	11 - 12	12 больше	7 меньше	7 - 9	10 - 11	11 больше

**Тест №3** «Кузнечик» - прыжок в длину с места.

Исходное положение: стойка босиком на полужесткой опоре, ноги на ширине ступни, взмахом рук и толчком двух ног прыгнуть как можно дальше.

Оценивается: длина прыжка от линии старта до пятки «ближней» ноги сантиметров.

Мальчики				Девочки			
Плохо.	Удов.	Хорошо.	Отлично.	Плохо.	Удов.	Хорошо.	Отлично.

60 меньше	61 - 75	75 - 90	90 больше	60 меньше	61 - 75	76 - 90	90 больше
--------------	---------	---------	-----------	--------------	---------	---------	-----------

**Тест № 4** «Перочинный ножик» - наклон вперед сидя ноги врозь.

Исходное положение: сидя на полужесткой опоре ноги врозь на ширине плеч, ноги прямые. Взрослый прижимает колени ребенка к полу.

Оценивается: расстояние в сантиметрах от линии пяток до кончиков пальцев вытянутых кистей.

Мальчики				Девочки			
Плохо	Удов.	Хорошо	Отлично	Плохо	Удов.	Хорошо	Отлично
4 меньше	4 - 8	9 - 12	12 больше	5 меньше	5 - 9	10 - 13	13 больше

**Тест № 5** «Цапля» - стойка на одной ноге.

Исходное положение: стойка босиком на одной ноге, другая нога согнута в колене назад под прямым углом. Руки вниз.

Оценивается: время (сек.) удержание позы с момента принятия исходного положения до момента, когда ступня опорной ноги сдвинется с места или свободная нога коснется пола.

Мальчики				Девочки			
Плохо.	Удов.	Хорошо.	Отлично.	Плохо.	Удов.	Хорошо.	Отлично.
2 меньше	2 - 3	4 - 5	5 больше	2 меньше	2 - 5	6 - 7	7 больше

**Тест № 6** «Снайпер» - метание малого мяча в цель.

Исходное положение: стоя у черты, перед которой на расстоянии 3 метра лежит кубик. В «удобной» для себя руке ребенок держит малый мяч. Броском из-за головы попасть в кубик размером 5\*5.

Оценивается: расстояние от места падения мяча на пол до кубика в сантиметрах.

Мальчики				Девочки			
Плохо.	Удов.	Хорошо.	Отлично.	Плохо.	Удов.	Хорошо.	Отлично.
110 больше	110 - 86	85 - 55	55 меньше	120 больше	120 - 91	90 - 60	60 меньше

**Тест № 7** «Восьмерка» - ползание на полчетвереньках по восьми образной дистанции.

Исходное положение: стоя на полчетвереньках (колени не касаются пола) между двумя кубиками, расположенными на расстоянии 1,5 м. друг от друга. Проползти восьмеркой, огибая каждый кубик 3 раза.

Оценивается: время выполнения задания в секундах.

Мальчики				Девочки			
Плохо.	Удов.	Хорошо.	Отлично.	Плохо.	Удов.	Хорошо.	Отлично.
26 больше	25 - 26	20 - 24	20 меньше	29 больше	25 - 29	21 - 24	21 меньше

**Тест № 8** «Баскетбол» - ловля и отбивание мяча одной рукой об пол.

Исходное положение: ребенок стоит на расстоянии 1,5 м. лицом к взрослому. В руках у взрослого средний мяч (диаметр 20 – 25 см.) поймав после броска мяч двумя руками у груди, ребенок отбивает его одной рукой об пол.

Оценивается: количество ударов мячом об пол за 10 сек.

Мальчики				Девочки			
Плохо.	Удов.	Хорошо.	Отлично.	Плохо.	Удов.	Хорошо.	Отлично.
4 меньше	4 - 7	8 - 10	10 больше	5 меньше	6 - 8	9 - 10	10 больше



Степень развития движений – важный показатель состояния здоровья ребенка, как физического, так и психического. При рассмотрении двигательной сферы целесообразно учитывать разные ее аспекты, такие, как развитие моторики, проявление в движениях эмоциональных состояний ребенка. Моторика, или техника выполнения движений, характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. Здесь внимание обращается на работу крупных мышц ног, корпуса, плечевого пояса (крупная моторика) и работу мелкой, тонкой мускулатуры кистей рук, пальцев (мелкая моторика). Если моторика развита хорошо, то это дает основание предполагать, что ребенок физически и психически развит нормально.

Тестирование осуществляется индивидуально с каждым ребенком, задания просты в организации и определении результатов.

## **7. Список литературы**

1. Овчинникова Т. С. Игры, занятия и упражнения с мячами. Учебно - методическое пособие.
2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/Под редакцией Н. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: Мозаика - Синтез, 2016
3. Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду». -М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009 г.
4. Л. Жукова «Занятия с тренажёрами. Старший дошкольный возраст»/Л. Жукова, Ю. Шершнева/ Дошкольное воспитание, № 1, 2007 г.