

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Вагановский детский сад»

Принято
на педагогическом совете
МБДОУ «Вагановский д/с»
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Вагановский детский сад»
С.Л.Савченко
Приказ 31/1 от 01.09.2022 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно - оздоровительной направленности
«Веселый тренажер»
для детей разновозрастной группы «Радуга»**

Составитель: воспитатель Журавлева О.В.

с. Ваганово 2022

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

1.2. Цели и задачи программы.

Основные принципы и подходы.

Значимые для разработки и реализации программы характеристики.

Целевые ориентиры.

2. Содержательный раздел

Структура работы кружка.

Структура занятий.

Контроль реализации программы.

Учебный план кружка.

Перспективный план кружка.

3. Организационный раздел

Описание материально технического обеспечения программы.

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

4. Краткая презентация программы

Паспорт программы

| | |
|---|--|
| Наименование программы | Дополнительная общеразвивающая программа по обучению детей 5-6 лет занятиям с использованием тренажеров «Веселый тренажер» |
| Основание для разработки программы | Разработка на основе учебных пособий Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду», Москва – 2009г. ; Рунова М.А. «Движение день за днем». Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет. Линка –пресс, Москва – 2007г.; Л.Жукова «Занятия с тренажерами. старший дошкольный возраст» / Л. Жукова, Ю. Шершнева/. Дошкольное воспитание, № 1, 2007г. |
| Организация исполнитель программы | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Вагановский детский сад» |
| Где, когда и кем утверждена дополнительная образовательная программа | Принята на заседании педагогического совета от 30.08.2022 г. протокол №1. |
| Целевая группа | Дети старшего дошкольного возраста. |
| Ф.И.О. автора-составителя | Воспитатель: Журавлева Олеся Владимировна |

1. Целевой раздел

Пояснительная записка

Приоритетным направлением ДОО является сохранение и укрепление здоровья детей. В детском саду имеются спортивный и тренажерный залы с тренажерами от простейших до тренажеров сложного устройства: мячи – фитболы, диски здоровья, резиновые эспандеры, велотренажер, скамья для пресса, беговая дорожка и другие. Главная цель физического воспитания в ДОО – удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении и достижение всестороннего двигательного развития, что невозможно без поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы, способных не только повысить физическую подготовленность, но и развить умственные познавательные способности. Одна из таких форм – занятие с использованием тренажеров. Использование занятий на тренажерах позволит тренировать как сердечно-сосудистую, так и дыхательную системы детского организма. А развитие общей выносливости и физических качеств, обучение двигательным умениям и навыкам будут способствовать укреплению здоровья детей.

Программа рассчитана на детей 5-6 лет (старшая группа) и используется в виде кружковой работы.

Цели и задачи программы

Цель: Полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей.

Образовательные задачи:

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.
4. Обогащать детей элементарными знаниями о многообразии физических и спортивных упражнений;
5. Обогащать двигательный опыт детей через занятия на различных детских

тренажерах, развивать двигательные умения и навыки.

6. Укреплять мышечный тонус в двигательной активности путем интенсификации и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру.

7. Учить определенным двигательным умениям и навыкам, приемам страховки при работе с тренажерами.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

2. Воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

3. Воспитывать положительные черты характера.

4. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Оздоровительные задачи:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.

3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

4. Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью

Основные принципы и подходы

Принцип наглядности тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип развивающего обучения - от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков, непрерывность всего материала и повторение его на последующих занятиях.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Значимые для разработки и реализации программы характеристики

Старший дошкольный возраст характеризуется тем, что дети 5-6 лет достаточно хорошо владеют различными движениями, у них интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной систем к физическим нагрузкам. Старшие дошкольники стремятся не только удовлетворить потребность в активных движениях, но и показать свои физические возможности – силу, ловкость, смелость. В данном возрасте дети могут анализировать свои действия и действия сверстников, контролировать свое самочувствие, что очень важно при самостоятельном выполнении упражнений.

Целевые ориентиры

- ✓ У дошкольников наблюдается улучшение не только общей физической подготовленности, но и укрепляется здоровье в целом;
- ✓ Удовлетворяется биологическая потребность детей в движениях;
- ✓ Повышается эмоциональный тонус;
- ✓ Активизируется познавательная деятельность детей.

2. Содержательный раздел.

Данная программа составлена на основе пособия Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду», в котором представлена система занятий с использованием несложных спортивных тренажеров, пособий и нестандартного оборудования.

Структура работы кружка

Программа рассчитана на 9 месяцев (одно занятие в неделю продолжительностью 25 минут).

Программа включает пять блоков по четыре занятия в каждом. От блока к блоку происходит постепенное усложнение упражнений на тренажерах – от самых простых к более сложным. За счет введения новых

тренажеров и времени работы на них становятся более разнообразными виды движений.

На первом занятии воспитатель показывает упражнение на тренажере, комментирует выполнение и демонстрирует его графическое изображение – карточку – схему. Все упражнения на различных тренажерах воспитатель показывает всем детям в начале занятия. Упражнения на тренажерах постепенно усложняются:

- на велотренажере изменяется натяжение педалей;
- с набивным мячом, эспандером, на шведской стенке используются различные исходные положения и более сложные двигательные задания.

К усложнениям можно отнести и увеличение длительности выполнения упражнений – начиная с 1 минуты и доводя время до 2 минут.

Последнее занятие каждого блока – это своеобразное контрольно – учетное занятие, позволяющее определить уровень овладения дошкольниками двигательными навыками и умениями работы на тренажерах, а также проанализировать степень усвоения программного материала по развитию движений.

Для реализации индивидуально-дифференцированного подхода дети распределяются на две подгруппы, учитывая три основных критерия: состояние здоровья, уровень физической подготовленности и уровень двигательной активности.

Первую подгруппу составляют практически здоровые дети, имеющие средний и высокий уровень двигательной активности и хорошую физическую подготовленность.

Во вторую подгруппу включают детей второй и третьей групп здоровья (часто болеющие дети; дети, имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения) с низким уровнем двигательной активности и слабой физической подготовкой.

Структура занятий

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

Вводная часть – разминка (3-5 минут), целью которой является подготовка организма к более интенсивной работе в основной части занятия. Включает ходьбу в разном темпе, легкий непрерывный бег, подскоки, прыжки, дыхательные и игровые упражнения на внимание и ориентировку в пространстве. Дозировка физической нагрузки подбирается с учетом функциональных возможностей детей.

Основная часть – (18-20 минут) включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажерах и подвижную игру.

Комплекс упражнений проводится с предметами: набивными мячами, фитболами, лентами, платочками. С целью развития у дошкольников чувства ритма, артистичности, творческих способностей может быть

использовано музыкальное сопровождение. Дети выполняют упражнения по показу в среднем темпе. Упражнения предусматривают постепенную физическую нагрузку на разные группы мышц рук, плечевого пояса, ног, живота, спины.

После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажерах. Способ организации детей – круговая тренировка, которая эффективна для данного вида ОД.

Для проведения круговой тренировки организуются так называемые станции – несколько тренажеров в количестве от 5 до 7. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребёнок упражняется последовательно на каждом виде тренажеров, причём сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребёнку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определённое количество повторений упражнения или даётся временной коридор для выполнения данного задания. От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. Так, на первой ОД 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» - тренажёре.

По сигналу инструктора дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определённого времени инструктор подаёт сигнал о смене «станции», тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения.

По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, психогимнастические этюды, а также упражнения на релаксацию, которые разучивались на предыдущих занятиях и поэтому уже хорошо знакомы детям и могут проводиться ими самостоятельно.

Дети продолжают переходить от одного упражнения на тренажерах («станциях») к другому, передвигаются по кругу, выполняя, таким образом, все предложенные воспитателем упражнения.

Особенно важно обеспечить индивидуальный подход к детям, так как ОД на тренажерах является достаточно сложной для освоения дошкольниками и требует учёта возрастных, половых особенностей и возможностей каждого ребенка.

После завершения круговой тренировки воспитатель организует подвижную игру, которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учетом их пожеланий.

Заключительная часть занятия (3-4 минуты) направлена на обеспечение плавного снижения физической нагрузки, на снятие возбужденности у детей. В эту часть занятия включают элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения – релаксации,

малоподвижную игру.

Контроль реализации программы

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза: вводный – перед началом занятий, итоговый – в конце пятого блока. В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, сила. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

Учебный план кружка

| № п/п | Тема, содержание | Количество часов | Примечание |
|--------------|-----------------------------|-------------------------|--|
| 1. | Разминка. | 2 | Включает подготовительные упражнения. |
| 2. | Общеразвивающие упражнения. | 4 | |
| 3. | Релаксационные упражнения. | 2 | Включает упражнения, проводимые между тренажерами и в конце занятия. |
| 4. | Подвижные игры. | 3 | |
| 5. | Работа на тренажерах. | 4 | |
| 5.1. | Велотренажер | 2 | |
| 5.2. | Бегущий по волнам | 2 | |
| 5.3. | Беговая дорожка | 3 | |
| 5.4. | Медбол | 2 | |
| 5.5. | Резиновый эспандер | 2 | |
| 5.6. | Диск здоровья | 3 | |
| 5.7. | Скамейка | 2 | |
| 5.8. | Шведская стенка | 2 | |
| 5.9. | Массажный мяч | 3 | |
| 5.10. | Ведро- ходули | 2 | |
| | Итого часов: | 36 | |

Перспективный план кружка

Перспективный план кружка представлен в приложении № 1.

Взаимодействие с семьями воспитанников

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей. Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Формы и методы работы с родителями:

- ✓ представление «Визитной карточки» о деятельности детей в тренажерном зале,
- ✓ папка-передвижка «Физкульт-ура!»,
- ✓ распространение буклета «Тренажерный зал – центр для развития двигательной активности детей»,
- ✓ индивидуальное консультирование родителей (по запросам),
- ✓ экскурсии в спортивный зал (тренажерную зону),
- ✓ анкетирование,
- ✓ индивидуальные беседы.

3. Организационный раздел

Описание материально технического обеспечения программы.

Методические материалы:

1. Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду», Москва – 2009г.

2. Рунова М.А. «Движение день за днем». Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет. Линка –пресс, Москва – 2007г.

3. Л.Жукова «Занятия с тренажерами. Старший дошкольный возраст» / Л. Жукова, Ю. Шершнева/. Дошкольное воспитание, № 1, 2007г.

Технические средства обучения:

1. музыкальный центр;
2. мультимедийное оборудование;
3. ноутбук.

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для реализации программы в ДОО создана развивающая предметно-пространственная среда для физического развития: имеются спортивный и тренажерный залы. В тренажерном зале имеются тренажеры, как простейшие, так и сложные.

| Наименование | Назначение |
|-------------------|---|
| Диски «Здоровье» | Для укрепления мышц туловища и ног, тренировки вестибулярного аппарата. |
| Детские гантели | Для укрепления мышц рук и плечевого пояса. |
| Коврик массажный | Для массажа ступней, профилактики плоскостопия. |
| Детский эспандер | Для развития мышц плечевого пояса. |
| Массажный мяч | Для массажа кистей рук, мышц разных частей тела. |
| Мяч- фитбол | Для развития равновесия, координации, укрепления мышц спины и позвоночника. |
| Диск здоровья | Для тренировки вестибулярного аппарата. |
| Велотренажер | Для развития координации движений, мышц спины и ног. |
| Беговая дорожка | Для укрепления мышц ног, развития координации движений. |
| Бегущий по волнам | Для развития координации движений, мышц спины и ног. |
| Батут | Для тренировки мышц живота и бедер |
| Шведская стенка | Для развития всех групп мышц. |

4. Краткая презентация программы

Рабочая программа кружка «Веселый тренажер» разработана на основе пособия Н.Ч.Железняк «Занятия на тренажерах в детском саду», предназначена для проведения кружковой работы с детьми 5-6 лет.

Данная программа направлена на:

- ✓ Обеспечение тренировки всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- ✓ Укрепление мышечного тонуса в двигательной активности путем интенсификации и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
- ✓ Обучение определенным двигательным умениям и навыкам, приемам страховки при работе с тренажерами.

Использование занятий на тренажерах позволит тренировать как сердечно-сосудистую, так и дыхательную системы детского организма. А развитие общей выносливости и физических качеств, обучение двигательным умениям и навыкам будут способствовать укреплению здоровья детей.

Перспективный план кружка «Веселый тренажер»

| б л о к и | № п/п | Программные задачи | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть | Примечание |
|-----------------------|----------|--|---|---|------------------------------------|------------|
| 1 б л о к | 1. | Познакомить с первыми четырьмя упражнениями определенного комплекса. Познакомить с техникой выполнения упражнений на определенных тренажерах, используя метод круговой тренировки. | Ходьба с перешагиванием через предметы, лежащие на полу; бег на носках, мелким и широким шагом; прыжки через набивные мячи. | 1. Комплекс фитбол - аэробики. 2. Работа на тренажерах: - велотренажер, - бегущий по волнам, - беговая дорожка, - медбол, - резиновый эспандер. 3. П/и «Колдуны» | Игра малой подвижности «Фигуры» | |
| | 2. | Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса. Разучить упражнения на тренажерах, с которыми работали на предыдущем занятии. | Ходьба в колонне по одному, в полуприседе, скрестным шагом боком, с высоким подниманием колен; бег в колонне по одному с заданиями. | 1. Комплекс фитбол - аэробики. 2. Работа на тренажерах: - велотренажер, - бегущий по волнам, - беговая дорожка, - медбол, - резиновый эспандер. 3. П/и «Найди свой цвет» | Игра малой подвижности «Затейники» | |

| | | | | | |
|----|---|--|---|---|--|
| 3. | Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений. Закрепить навык выполнения упражнений на тренажерах. | Ходьба перекатом с пятки на носок, с остановкой по сигналу, с поворотом – прыжком на 180°; бег с выполнением заданий; дыхательное упражнение «Паровозик» | 1.Комплекс фитбол - аэробики. 2.Работа на тренажерах: - велотренажер, - бегущий по волнам, - беговая дорожка, - медбол, - резиновый эспандер. 3.Эстафета с обручами. | Пальчиковая гимнастика «Осенние листья» | |
| 4. | Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажерах. | Ходьба на носках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, «змейкой»; бег обычный, с захлестом голени; прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед. | 1.Комплекс фитбол - аэробики. 2.Работа на тренажерах: - велотренажер, - бегущий по волнам, - беговая дорожка, - медбол, - резиновый эспандер. 3.П/и «Хрюкай, свинка, хрюкай» | Пальчиковая гимнастика «Осенние листья» | |
| 5. | Познакомить с первыми четырьмя упражнениями определенного комплекса. Познакомить с техникой выполнения упражнений на определенных | Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом боком; бег с захлестом голени назад, семенящий бег; подскоки, боковой галоп. | 1.Комплекс упражнений с массажным мячом. 2.Работа на тренажерах: - диск здоровья, - велотренажер, - скамья для пресса, - беговая дорожка, | Ходьба по залу. Упражнение на коррекцию осанки. | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|--|
| | | тренажерах, используя метод круговой тренировки. | | - шведская стенка. 3. П/и «Вороны и гнезда» | | |
| 6. | | Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса. Разучить упражнения на тренажерах, с которыми работали на предыдущем занятии. | Игра малой подвижности «Зайка серый умывается». Игра «Совушка». | 1. Комплекс упражнений с массажным мячом. 2. Работа на тренажерах: - диск здоровья, - велотренажер, - скамья для прессы, - беговая дорожка, - шведская стенка. 3. П/и «У медведя во бору» | Ходьба по залу. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе. | |
| 7. | | Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений. Закрепить навык выполнения упражнений на тренажерах. | Ходьба на носках, высоко поднимая колени, с хлопками над головой, выпадами; бег на носках, с заданием; прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | 1. Комплекс упражнений с массажным мячом. 2. Работа на тренажерах: - диск здоровья, - велотренажер, - скамья для прессы, - беговая дорожка, - шведская стенка. 3. П/и «Зайцы и медведь» | Ходьба по залу. Упражнение на дыхание и расслабление. | |
| 8. | | Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Совершенствовать навык выполнения упражнений на | П/и «Пузырь». П/и «Карусель». Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей». | 1. Комплекс упражнений с массажным мячом. 2. Работа на тренажерах: - диск здоровья, - велотренажер, - скамья для прессы, | Ходьба по залу, легкий бег. Дыхательное упражнение «Вертолет» | |

| | | | | | | |
|-----|--|---|--|---|--|--|
| | | тренажерах. | | - беговая дорожка, - шведская стенка. 3. П/и «Ловишки с ленточками» | | |
| 9. | Познакомить с первыми четырьмя упражнениями определенного комплекса. Познакомить с техникой выполнения упражнений на определенных тренажерах, используя метод круговой тренировки. | Ходьба на носках, с заданиями; бег на носках, на прямых ногах; прыжки через шнур на двух ногах вправо, влево. | | 1.Комплекс упражнений с роллером. 2.Работа на тренажерах: - роллер, - велотренажер, - беговая дорожка, - диск здоровья, - шведская стенка. 3.П/и на мячах –фитболах «Стоп! Хоп! Раз!» | Игра «Не расплескай воду» | |
| 10. | Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса. Разучить упражнения на тренажерах, с которыми работали на предыдущем занятии. | Ходьба обычная, перекатом с пятки на носок, с мешочком на ладони вытянутой руки; бег обычный, с ускорением, с заданием. Дыхательное упражнение «Шарик». | | 1.Комплекс упражнений с роллером. 2.Работа на тренажерах: - роллер, - велотренажер, - беговая дорожка, - диск здоровья, - шведская стенка. 3.П/и на мячах –фитболах «Дискотека с фитболом» | Ходьба врассыпную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц. | |
| 11. | Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений. Закрепить навык | Игровое упражнение «Катушка». | | 1.Комплекс упражнений с роллером. 2.Работа на тренажерах: - роллер, | Ходьба обычная. Самомассаж ног. | |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|
| | выполнения упражнений на тренажерах. | | - велотренажер, - беговая дорожка, - диск здоровья, - шведская стенка. 3.П/и на мячах –фитболах «Салки с мячом» | | |
| 12. | Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажерах. | Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, приставным шагом; бег обычный, с заданиями; прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | 1.Комплекс упражнений с роллером. 2.Работа на тренажерах: - роллер, - велотренажер, - беговая дорожка, - диск здоровья, - шведская стенка. 3.П/и «Рыбаки и рыбки» | Игра – упражнение «Ходим в шляпах» | |
| 13. | Познакомить с первыми четырьмя упражнениями определенного комплекса. Познакомить с техникой выполнения упражнений на определенных тренажерах, используя метод круговой тренировки. | Ходьба на носках, с мешочком на голове, широким шагом; бег обычный, с высоким подниманием коленей, «змейкой»; прыжки на одной ноге, продвигаясь вперед. | 1.Комплекс упражнений с набивным мячом. 2. Работа на тренажерах: - беговая дорожка, - роллер, - велотренажер, - скамья для прессы, - бегущий по волнам. 3.П/и «Фитбол – задорная игра» | Ходьба по залу, упражнение на расслабление. | |
| 14. | Познакомить со следующими четырьмя упражнениями | Школа мяча. Ходьба на носках, высоко поднимая колени, «змейкой»; бег | 1.Комплекс упражнений с набивным мячом. 2. Работа на тренажерах: | Ходьба по залу в рассыпную. Вис на | |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|--|--|
| | комплекса. Разучить упражнения на тренажерах, с которыми работали на предыдущем занятии. | обычный. Задания с мячом. | - беговая дорожка, - роллер, - велотренажер, - скамья для прессы, - бегущий по волнам. 3.П/и «Дед Мороз – красный нос» | гимнастической стенке. | |
| 15. | Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений. Закрепить навык выполнения упражнений на тренажерах. | Ходьба по залу на носках, на пятках, перешагивая рейки лестницы, положенной на пол; бег обычный, захлестывая голень, ускоряясь по сигналу; прыжки поочередно на одной ноге. | 1. Комплекс упражнений с набивным мячом. 2. Работа на тренажерах: - беговая дорожка, - роллер, - велотренажер, - скамья для прессы, - бегущий по волнам. 3.П/и «Удочка» | Игровое упражнение «Два и три» | |
| 16. | Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажерах. | Ходьба обычная на носках, перекатом с пятки на носок, в приседе; бег обычный, на прямых ногах, «змейкой» между предметами. | 1. Комплекс упражнений с набивным мячом. 2. Работа на тренажерах: - беговая дорожка, - роллер, - велотренажер, - скамья для прессы, - бегущий по волнам. 3.П/и «Хитрая лиса» | Игра – упражнение «Жучок на спине» | |
| 17. | Познакомить с первыми четырьмя упражнениями определенного | Игровое задание «Пауки и мухи». Игра «Узнай по голосу» | 1. Комплекс упражнений с фитболом. 2. Работа на тренажерах: | Упражнение на расслабление. Игровое | |

| | | | | | |
|------------|--|---|--|----------------------------------|--|
| | комплекса. Познакомить с техникой выполнения упражнений на определенных тренажерах, используя метод круговой тренировки. | | <ul style="list-style-type: none"> - ведра – ходули, - медбол, - бегущий по волнам, - резиновый эспандер, - скамья для пресса, - велотренажер. <p>3. П/и «Волк во рву»</p> | упражнение «Нос-пол-потолок» | |
| 18. | Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса. Разучить упражнения на тренажерах, с которыми работали на предыдущем занятии. | Ходьба на носках ,с увеличением темпа, приставным шагом боком, в приседе, с хлопками перед грудью; бег с захлестыванием голени назад, семенящий, широким шагом. | <p>1.Комплекс упражнений с фитболом.</p> <p>2. Работа на тренажерах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведра – ходули, - медбол, - бегущий по волнам, - резиновый эспандер, - скамья для пресса, - велотренажер. <p>3. П/и «Ловишки с ленточками»</p> | Игра малой подвижности «Воротца» | |
| 19. | Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений. Закрепить навык выполнения упражнений на тренажерах. | Ходьба обычная, по сигналу врассыпную ,на четвереньках; бег «змейкой», с изменением направления, выбрасывая прямые ноги вперед. | <p>1.Комплекс упражнений с фитболом.</p> <p>2. Работа на тренажерах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведра – ходули, - медбол, - бегущий по волнам, - резиновый эспандер, - скамья для пресса, - велотренажер. <p>3. П/и «Найди себе пару»</p> | Игровое упражнение «Балерина» | |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--------------------------------------|--|
| | <p>20. Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажерах.</p> | <p>Ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени; бег на носках с заданиями.</p> | <p>1. Комплекс упражнений с фитболом. 2. Работа на тренажерах: - ведра – ходули, - медбол, - бегущий по волнам, - резиновый эспандер, - скамья для пресса, - велотренажер. 3. П/и «Мы – веселые ребята»</p> | <p>Игровое упражнение «Балерина»</p> | |
|--|--|--|---|--------------------------------------|--|

Детская беговая дорожка



Цели и задачи:

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

Виды упражнений:

- Ребёнок встаёт на дорожку. Инструктор предлагает ему сначала пройти по следам, а затем пробежать.
- Нагрузка на нём создаётся под собственным весом занимающихся.



Шведская стенка

В настоящее время шведская стенка считается одним из самых функциональных тренажёров. Большинство специалистов в области физиологии уверены, что с этим снарядом нужно «дружить» в любом возрасте, а уж до трёх лет – обязательно: ведь занятия на шведской стенке способствуют развитию практически всех групп мышц, укреплению иммунитета, а также воспитывают волю и характер. Кроме того, замечено, что дети и подростки, уделяющие больше времени НОД на шведской стенке, интеллектуально развиты больше, чем их сверстники, не занимающиеся на этом тренажёре.



Диск здоровья

Диск здоровья оказывает общеукрепляющее воздействие на мышцы, связки и суставы, а также тренирует механизмы, обеспечивающие равновесие при ходьбе. Кроме того, занятия на этом тренажере повышают жизненный тонус, снимают психическое напряжение, улучшают настроение. Они доступны в любом возрасте.

Виды упражнений:

Перед НОД спортивный дисковый тренажер устанавливают на пол или другую нескользкую поверхность (ковер, резиновый коврик и т.п), горизонтально или под углом 20-30° (в зависимости от характера упражнения). Для предотвращения головокружения (особенно на первых порах) необходимо следить за положением головы, не допуская резких движений. Желательно, чтобы рядом были предметы (стул, стол и т.д), на которые легко можно опереться в случае чего для сохранения равновесия. На первых занятиях вращения выполняются плавно, без резких движений и с неполной амплитудой.

Скамья для пресса



Цель: Тренировка мышц живота (пресса).

НОД на скамье для пресса укрепляют выносливость и позволяют поддерживать хорошую физическую форму.

Кроме того, НОД на **скамье для пресса** помогает снять стресс, получить заряд бодрости, удовольствие от комфортной тренировки и просто привести себя в форму, поправить здоровье.



Мяч - фитбол

Фитбол (происходит от слов fit — здоровый и ball — мяч). **Фитбол** прочно завоевал позиции тренажера в спортивных залах. НОД на **фитболе** даёт уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночника. Упражнения на фитболе повышают тонус мышц, улучшают их взаимную координацию, развивают равновесие, улучшая работу вестибулярного аппарата.

Достоинства фитбола:

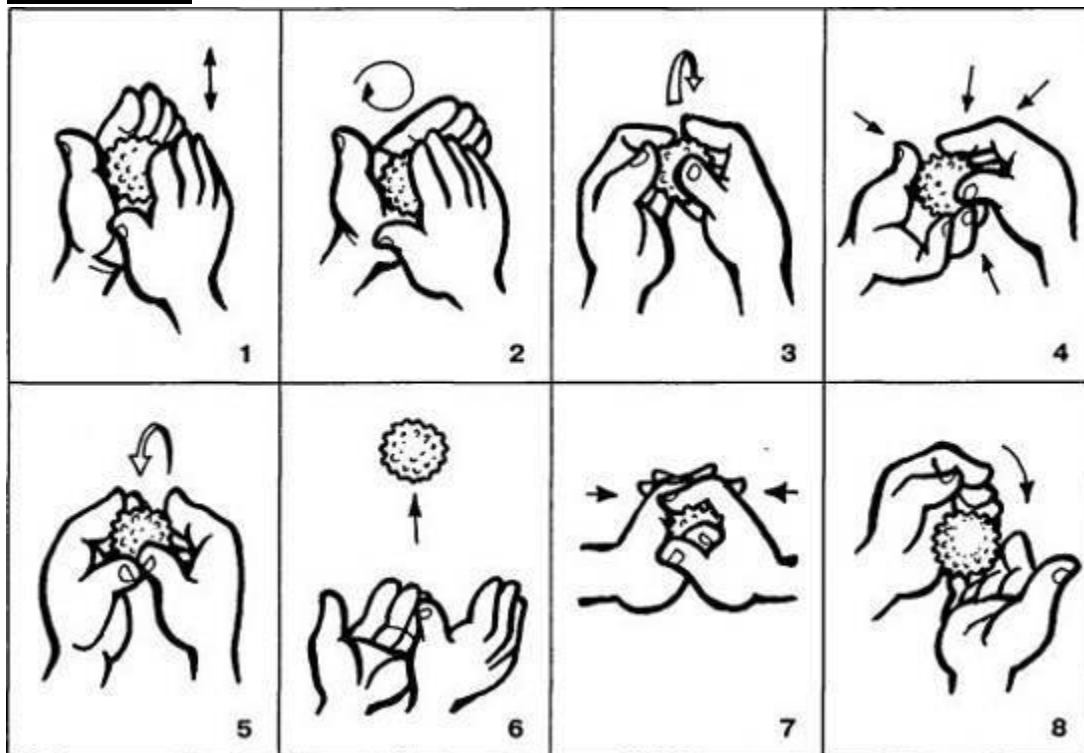
- снимает напряжение в теле;
- укрепляет все группы мышц;
- улучшает подвижность, гибкость, эластичность суставов и кровообращение всех органов;
- укрепляет позвоночник и формирует правильную осанку;
- укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- «подтягивает» мышцы брюшного пресса;
- положительно влияет на работу желудка, печени и почек;
- снимает стресс и плохое настроение;
- исправляет недостатки фигуры.



Массажные мячики

Массажные мячики позволяют легко проводить массаж и самомассаж. Рекомендуются для улучшения кровообращения и питания кожных покровов тела, для снижения напряжения мышечных тканей, для успокоения нервной системы.

Упражнения из книги Ермаковой И.А. "Развиваем мелкую моторику малышей"



1. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперёд-назад.
2. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням.
3. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку).
4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз).
5. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (как будто открываете крышку).
6. Подкиньте мяч двумя руками на высоту 20—30 см и поймайте его.
7. Зажмите мяч между ладонями, пальцы сцеплены в "замок", локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч (4—6 раз).
8. Перекладывайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

Анкета для родителей, дети которых посещают кружок «Веселый тренажер»

1. Есть в доме спортивный снаряд? Какой?
2. _____
Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию? Какую? (кроме «Веселого тренажера»)
3. _____
Нравится ли вашему ребёнку посещать спортивный кружок «Веселый тренажер»? (Да, Нет, затрудняюсь ответить)
4. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:
 - Подвижные игры
 - Спортивные игры
 - Настольные игры
 - Сюжетно - ролевые игры
 - Музыкально - ритмическая деятельность
 - Просмотр телепередач
 - Конструирование
 - Чтение книг.
5. Рассказывает ли Ваш ребёнок о проведённых спортивных занятиях в детском саду? (Да, Нет, иногда)
6. На каком тренажёре занятия ему нравятся больше всего?
 - Бегущий по волнам;
 - Беговая дорожка;
 - Мяч-фитбол;
 - Степ-платформа;
 - Скамья для пресса;
 - Велотренажер;
 - Шведская стенка;
 - Диск здоровья.
7. Является ли нагрузка на Вашего ребенка в кружке «Веселый тренажер»:
 - а) чрезмерной;
 - б) нормальной;
 - в) недостаточной.

Релаксационные упражнения.

«Солнышко и тучка»

Представьте себе, что вы загораете на солнышке, но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (выдох).

«Медвежата в лесу»

Давайте представим, что вы – медвежата, и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама - медведица снова кидает шишки медвежатам. Они устали и уснули.

«Лентяи»

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы лентяи и нежитесь на мягком – мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха окутывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги. Отдыхают ручки у (имя ребенка), отдыхают ножки у (имя ребенка). Приятное тепло окутывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблены.

«Качели»

- 1) И.п.: ноги слегка расставлены, обе ступни касаются перенесен на одну из ног. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую.
- 2) И.п.: выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела. Покачиваться вперед –назад.

«Холодно – жарко»

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер...

«Соловьи»

И.п.: лежа. Представьте себе свежий весенний день. Солнышко согревает ваше лицо, руки, туловище, ноги. Вы рады этому теплу. Вдруг вы услышали трели соловья – на душе радостно и спокойно.

«На лесной полянке»

Представьте себе, что вы сидите на лесной полянке. Погладьте шелковую, зеленую травушку- муравушку, а затем плотно прижмите ладони к ней (задержать дыхание). Опять погладьте травку, постепенно расслабляя кисть.

«Муравей»

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. (С силой натянуть носок на себя, ноги напряжены, прямые). Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Расслабим ноги: ноги отдыхают.

Психогимнастические этюды

«Тише»

Мышата должны перейти дорогу, на которой стоит котенок. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

«Слоники в джунглях»

Создать образ, передать характерные особенности и повадки, эмоциональный настрой.

«Запомни свое место»

Дети стоят в разных углах зала. Каждому ребенку необходимо запомнить свое место. Звучит музыка, дети разбегаются, музыка заканчивается, дети возвращаются на свои места.

«Винт»

И.п. – пятки и носки вместе. Корпус поворачивают вправо и влево. Одновременно с этим руки свободно следуют за корпусом в том же направлении.

«Медвежата заболели»

Медвежата Мик и Мак заболели. К ним пришел доктор Микстура. Он вылечил медвежат, им стало очень хорошо. Покажите, как хорошо стало медвежатам.

«Карлсон»

Предложить детям отгадать загадку:

Мой дом у вас на крыше!

Я каждому знаком!

И мой пропеллер слышен

Над вашим чердачком. (М.Танич)

Затем один ребенок показывает, какое лицо у Карлсона (надуть щеки), другой ребенок – какое довольное лицо у мальчика, к которому прилетел Карлсон (улыбка).

«Хорошее настроение»

Показать мимически свое настроение: в день рождения, во время встречи гостей, во время приема подарков.

«Щенок уснул»

Ребенок исполняет роль щенка, который укладывается спать на коврик и засыпает. У щенка равномерно поднимается и опускается живот. Он спокоен, ему снится хороший сон.

Вначале у щенка сон беспокойный – он ворчит, поворачивается во сне, затем крепко засыпает, и ему снится хороший сон – сахарная косточка и теплое молочко.

«Соленый чай»

Бабушка потеряла очки и вместо сахара насыпала внуку в чашку соль. Мальчик размешал чай ложкой, сделал глоток, и до чего же неприятно стало у него во рту. Движения: голова наклонена назад, брови нахмурены, глаза сощурены, верхняя губа подтягивается к носу, нос сморщен.

Найди свой цвет Игры и игровые упражнения

В разных концах площадки педагог ставит кегли различного цвета. Игроки плотно располагаются вокруг них, запоминая цвет своей кегли. На первый условный сигнал педагога все дети разбегаются по площадке врассыпную. На сигнал «Найди свой цвет!» каждый ребенок должен найти не только свой цвет, но и не уронить кеглю.

Вороны и гнезда

По площадке медленно бегают дети – это вороны. Они кружат вокруг гнезд (обручей). На всех ворон гнезд не хватает. Через 30-40 секунд взрослый подает сигнал, по которому вороны спешат занять гнезда.

Совушка

По сигналу «День наступает» дети бегают, прыгают. По сигналу «Ночь» играющие останавливаются и замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка», заметив шевельнувшегося игрока, уводит его в свое гнездо.

Игра на мячах – фитболах «Зайцы и медведь»

Ребенок, изображающий медведя, спит в своей берлоге. Дети прыгают вокруг «медведя» на мячах:

Мишка бурый, мишка бурый

Отчего такой ты хмурый?

Медведь отвечает:

Я медком не угостился,

Вот на всех и рассердился,

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаю догонять.

Встает и начинает ловить детей.

Ловишки с ленточками

Дети образуют круг, сидя на фитболах. У каждого ребенка ленточка закрепляется за спину. Считалкой выбрать водящего. По сигналу свистка дети прыгают по залу на фитболах, а водящий, догнав кого-либо из детей, должен забрать у того ленточку из-за спины. Игра повторяется с новым водящим.

Стоп! Хоп! Раз!

Под музыку бег «змейкой» по залу в течение 1-1,5 мин. По сигналу «Стоп!» все дети останавливаются, а по сигналу «Хоп!» выполняют прыжки на мячах. По команде «Раз!» нужно взять мяч, выполнить поворот вокруг себя, положить мяч на пол и продолжить бег.

Рыбаки и рыбки

Ограниченная площадка представляет собой море. «Рыбы» плавают (бегают по площадке). «Рыбаки» ловят «рыб», окружая их сцепленными руками.

Фитбол – задорная игра

Дети делятся на две команды. Сидя на фитболах, передвигаясь по залу, выполняют ведение мяча ногой, стараясь забить гол в ворота.

Мороз – красный нос

На противоположных сторонах зала обозначаются два дома. Играющие, сидя на фитболах, находятся в одном из них. Водящий – Мороз- красный нос – сидит на фитболе на середине площадки лицом к играющим и говорит:

-Я Мороз – красный нос!

Кто из вас решится

В путь – дорожку пуститься?

Дети отвечают:

-Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После этих слов дети прыгают на фитболах через всю площадку в другой дом, а водящий старается догнать и осалить рукой - «заморозить».

Игры малой подвижности

Фигуры

Игроки строятся в круг. Водящий в центре круга. Под музыку или звуки бубна игроки шагают по кругу друг за другом, а по команде «Фигура» замирают и останавливаются, приняв различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура понравилась ему больше и меняется с ним местами.

Затейники

Выбирается водящий – затейник, который встает в центре круга, образованного детьми. Дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо (влево) и произносят:

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте!

Дружно вместе сделаем вот так...

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает любое движение, которое за ним повторяют дети.

Не расплескай воду

Стоя, ноги вместе. Руками на лопатках держится палка (коромысло). Ребенок представляет, что ему необходимо зачерпнуть ведром воду из колодца и донести ее до дома. Наклон в правую, а затем в левую стороны. Гордой и легкой походкой передвигается по залу.

Узнай по голосу

Дети образуют круг, в центре которого водящий. Ему завязывают глаза. Дети идут по кругу и говорят слова:

Мы немного поиграли,
А теперь в кружок мы встали,
Ты загадку отгадай,
Кто позвал тебя – узнай!

Педагог молча указывает на кого-либо из играющих, и тот произносит любые звуки, которые издают домашние животные.

Воротца

Все дети делятся на пары и становятся лицом друг к другу, затем берутся за руки, высоко их поднимают, образуя «воротца». Дети из последней пары быстро пробегают под «воротами» и становятся впереди всех, за ними бежит следующая пара. Игра заканчивается, когда все пары пробегут под «воротами».

Игровые упражнения

Катушка

Встать за водящим, держась за пояс впереди стоящего игрока. Водящий «наматывает нитку на катушку» - быстро двигаясь по спирали, ведя за собой остальных, образуя большую катушку со словами:

Эх, катушка, ты, катушка,
Ты хорошая игрушка,
Станем мы тебя вертеть,
Начинай-ка ты худеть!

Ребенок, стоящий в колонне последним, медленно двигаясь, раскручивает «катушку».

Ходим в шляпах

Дети кладут на голову легкий груз («шляпы»). Проверив осанку, педагог дает команду шагать. Дети должны, сохраняя правильную осанку, пройти по извилистой дорожке, начерченной мелом.

Два и три

Играющие разбегаются по всей площадке, выполняют танцевальные движения, кружатся. На сигнал «Два» дети образуют пары, на сигнал «Три» дети объединяются в тройки.

Жучок на спине

И.п. – лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представить, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спине и пытается

перевернуться на животик, чтобы уползти. Изображать «барахтанье» лапками в разные стороны, раскачивание на спинке с боку на бок. Рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени.

Пауки и мухи

В обруче живет «паук». Все дети изображают мух. По сигналу «мухи» летают, а в это время «паук» находится в своей паутине. По сигналу «Паук!» «мухи» замирают, а «паук» выходит из своей паутины и смотрит, не шевелится ли кто. Того, то пошевелится, «паук» уводит к себе в паутину.

Нос – пол – потолок

Детям предлагается, глядя на ведущего, указать на то, что он покажет (нос, пол, потолок). Ведущий указывает одно, а говорит другое. Например, говоря «нос», показывает на «потолок» и т.д. Дети, которые ошиблись, выбывают из игры.

Упражнения на дыхание

Поднимаем выше груз

И.п.: руки опущены вниз, сжаты в кулаки.

1 – медленно поднять руки до уровня грудной клетки – вдох;

2 – вернуться в и.п. – выдох.

Воздушный шар

И.п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе.

Сконцентрировать внимание на движении живота. Сделать медленный, плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный, плавный выдох; живот медленно втягивается.

Паровозик

В ходьбе делать попеременные движения согнутыми руками и проговаривать: «Чух-чух-чух».

Надуем шарик

И.п.: лежа на спине, тело расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе.

1-4 – медленный, плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, надуваем шар;

5-8 – медленный, плавный выдох; живот медленно втягивается.

Вырастем большими

Встать прямо, ноги вместе, руки поднять вверх, потянуться, встать на носки – вдох; руки опустить, встать на ступню – выдох, произнося: «Ух-х!».

Поедем на автомобиле

Встать прямо, ноги врозь, руки опущены. Вдохнуть через нос. На выдохе произносить звук «р-р-р».

Роза распускается

И.п.: руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны – вдох (роза раскрывается). Возвратиться в и.п. – выдох.

Подыши одной ноздрей

И.п.: стоя без напряжения. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание); затем открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую сделать тихий продолжительный выдох с подтягиванием диафрагмы максимально вверх (живот втянуть); то же, закрыв правую ноздрю.

Подуем на плечо

Подуем на плечо, подуем на другое.

Нас солнце горячо пекло дневной порою.

Подуем на живот, как трубка, станет рот.

А теперь на облака и остановимся пока.

Ветер в лесу

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон вправо – вдох; в и.п. – выдох. То же в левую сторону.

Шарик

Воздух мягко набираем (вдох).

Шарик красный надуваем (выдох).

Пусть летит он к облакам (вдох).

Помогу ему я сам (выдох).

Ныряние

И.п.: стойка, руки вверх.

1- резкий вдох и быстро присесть, зажать нос пальцами – «нырнули»;

2-3 – задержать дыхание;

4 – встать, руки вверх – выдох.

Один два...

Один, два, три, четыре, пять!

Все умеем мы считать.

Отдыхать умеем тоже –

Руки за спину положим,

Голову поднимем выше

И легко, легко подышим.

Движения в соответствии с текстом.

Список литературы

1. Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 254 с.
2. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. Изд-во Скрипторий, 2009.
3. Журнал Сила и красота № 8 2002 г.
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.
5. Рунова М.А. «Движение день за днем». Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет. Линка –пресс, Москва – 2007г.;
6. Л.Жукова «Занятия с тренажерами. старший дошкольный возраст» / Л. Жукова, Ю. Шершнева/. Дошкольное воспитание, № 1, 2007г.