



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ЛИПЕЦКА  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 32 г. Липецка

ПРИНЯТО

Педагогическим советом ДОУ № 32  
протокол от 30.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНО

Заведующая \_\_\_\_\_ Н.В.Стрельникова  
Приказ от 30.08.2023 № 111

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности  
«Крепыши»**

Составитель:  
инструктор по физкультуре  
Горожанкина З.В.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка	3
1.1. Цель и задачи Программы	4
1.2 Характеристика физического развития детей 5-6 лет	5
1.3 Характеристика физического развития детей 6 -7 лет	6
2. Планируемые результаты освоения Программы	7
3. Формы и методы организации образовательного процесса	7
4. Содержание работы	9
5. Этапы проведения занятия на тренажёрах	11
6. Содержание курса «Крепыши-1» (1 год обучения, дети 4-5 лет)	13
7. Содержание курса «Крепыши-2» (2 год обучения, дети 6-7 лет)	29
8. Воспитание	47
8.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей	
8.2. Формы и методы воспитания	
8.3. Условия воспитания, анализ результатов	
8.4. Календарный план воспитательной работы	
9. Учебный план	49
10. Организационно-педагогические условия	50

## 1. Пояснительная записка

Главной ценностью для человека является его здоровье. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Быстроразвивающиеся технологии, современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния дошкольников. В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры. В качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно–оздоровительной работы являются занятия с использованием тренажеров и тренировочных устройств.

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

Дети 4-6 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.

В результате проведения занятий с использованием тренажеров у детей наблюдается улучшение не только общей физической подготовленности, но и укрепляется здоровье в целом, удовлетворяется биологическая потребность детей в движениях, а также повышается эмоциональный тонус, активизируется их познавательная деятельность.

При разработке Программы учитывались следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Дополнительная общеразвивающая программа «Крепыши» предназначена для детей старшего дошкольного возраста (4-8 лет).

Содержание программы ориентировано на группу детей до 10-15 человек, 144 учебных часа.

Данная программа состоит из двух курсов:

1 год обучения - «Крепыши-1» (4-6 лет);

2 год обучения - «Крепыши-2» (6-8 лет)

### **1.1. Цель:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; развитие интереса к физической культуре и спорту.

### **Задачи:**

1. Обучение детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами;
2. Удовлетворение естественной потребности ребёнка в разных формах двигательной активности;
3. Обогащение двигательного опыта детей через занятия на различных детских тренажерах и развитие двигательных умений и навыков;
4. Укрепление мышц позвоночника, стоп, диафрагмы, опорно – двигательного аппарата;
5. Развитие у детей основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях;
6. Улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;
7. Совершенствование у детей таких качеств личности, как дисциплинированность, выдержка, ответственность, инициатива, самостоятельность, уважение к товарищам, умение правильно оценить свои действия;
8. Формирование у всех участников образовательного процесса осознанного отношения к своему здоровью.

**Характеристика физического развития детей 5-6 лет:** в старшем дошкольном возрасте изменения основных показателей физического развития протекают менее согласованно и плавно, чем в предыдущем возрастном периоде.

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде

всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

**Характеристика физического развития детей 6 -7 лет:** одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий.

К старшему дошкольному возрасту у ребенка накапливается достаточный опыт и знания о двигательных действиях, при этом ребенок опирается на зрительные, кожные, слуховые ощущения. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться в пространстве.

Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды.

Также у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущем возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

## **2. Планируемые результаты освоения Программы по курсу**

### **«Крепыши-1»**

#### ***Знать:***

Технику выполнения упражнений на тренажерах.

#### ***Уметь:***

1. Развивать свой двигательный опыт.
2. В двигательной деятельности проявлять хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
3. Проявлять высокий, стойкий интерес к новым знакомым физическим упражнениям.
4. Проявлять необходимый самоконтроль и самооценку.
5. Организовать знакомую игру.
6. В заданном темпе и ритме, выразительно выполнять упражнения.
7. Творчески составлять несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
8. Стремится к лучшему результату, осознавать зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.

9. Пользоваться карточками-схемами.

## Планируемые результаты освоения Программы по курсу «Крепыши-2»

### **Знать:**

- Технику выполнения упражнений на тренажерах;
- Иметь начальные представления о здоровом образе жизни.

### **Уметь:**

1. Улучшать технику выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
2. Результативно, уверенно и точно выполнять физические упражнения.
3. В двигательной деятельности успешно проявлять быстроту, ловкость, выносливость. Силу и гибкость.
4. Проявлять элементы творчества в двигательной деятельности.
5. Проявлять постоянно самоконтроль и самооценку.
6. Стремится к лучшему результату, осознавать зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
7. Стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счёт имеющегося двигательного опыта.

### **3. Формы и методы обучения**

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 и др. 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 НОД.

Для проведения круговой тренировки организуются так называемые станции – несколько тренажеров в количестве до 5-7 шт. 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 НОД 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 тренажёрах («станциях») к другому, передвигаются по кругу, выполняя, таким образом, все предложенные инструктором упражнения.

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

После завершения круговой тренировки инструктор 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.

**При работе с детьми на тренажерах предполагается соблюдать следующие принципы:**

**1. Принцип последовательности и систематичности.**

Последовательность при обучении детей, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм.

**2. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей.**

При организации занятий с использованием тренажеров и тренировочных устройств, следует учитывать их возрастные и индивидуальные особенности. Необходимо ориентироваться на состояние здоровья каждого ребенка.

**3. Принцип оздоровительной направленности,** обеспечивающий оптимизацию двигательной активности, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

#### **4. Содержание работы по дополнительной общеразвивающей программе**

**Этапы обучения:**

На первом этапе обучения проводится ознакомление с тренажерами, а также первоначальное разучивание упражнения с ними. Это необходимо для того, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажере в частности. С этой целью используется показ, объяснение и практическое апробирование тренажера самими детьми.

Таким образом, у детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения, и мышечными ощущениями.

На втором этапе упражнение на тренажере разучивается углубленно. Инструктор уделяет внимание технике выполнения упражнения.

На третьем этапе происходит закрепление навыка выполнения упражнений на тренажерах и совершенствование техники выполнения.

Второй год обучения строится на тех же принципах и методах обучения, но вносятся изменения в дозировке выполнения заданий на тренажерах, увеличивается вес предметов (гантели и набивные мячи), усложняются общеразвивающие упражнения и временные рамки проведения занятий.

### Этапы проведения занятия на тренажёрах.

<p>I этап. Вводная часть.</p>	<p><u>Подготовка организма к физическим нагрузкам</u></p> <p>В начале проводится небольшая разминка, общей длительностью до 3- 5 <u>минут</u>: ходьба в разном темпе, переходящая в бег, непрерывный бег не более двух минут, общеразвивающие упражнения.</p>
<p>II этап. Основная часть.</p>	<p><u>ОРУ с предметами и без них.</u></p> <p>В основную часть включены упражнения на тренажерах длительностью – от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 – 40 секунд. Дети выполняют элементы самомассажа, упражнения на расслабление, восстановление дыхания (легкие поглаживания, похлопывания, пальчиковую гимнастику, психогимнастические этюды, а также упражнения на релаксацию, которые разучивались в предыдущих видах деятельности.</p> <p>После работы на каждом тренажере проводятся упражнения на расслабление, восстановление дыхания, далее дети переходят на следующий тренажер. Во время работы на тренажерах могут включаться упражнения на гибкость, используются акробатические упражнения ("<i>березка</i>", "<i>мостик</i>", "<i>ласточка</i>").</p> <p>На каждом занятии используются как знакомые детям, так и новые движения. Важно чередовать упражнения так, чтобы нагрузка в движениях, идущих друг за другом, не приходилась на одни и те же группы мышц.</p> <p>В процессе выполнения упражнений необходимо следить за состоянием самочувствия детей, не допускать перегрузок.</p>

	Инструктор по физической культуре определяет индивидуальную нагрузку, следит за выполнением правил безопасного использования тренажёров.
III этап. Заключительная часть (3-4 мин)	<p>В заключительной части с детьми проводятся малоподвижные игры, комплекс упражнений релаксации, во время которого дети выполняют разнообразные движения на расслабление.</p> <p>Работу с использованием тренажеров следует проводить до двух раз <u>неделю</u>: одно в первой половине дня (включать в план учебных занятий, второе может – во второй половине дня <i>(вместо гимнастики после дневного сна)</i> и самостоятельные виды деятельности.</p> <p>В результате проводимой работы с использованием тренажеров у детей улучшается не только общая физическая подготовка, но и укрепляется здоровье в целом.</p> <p>Детские тренажеры – путь к здоровому детству и успеху во взрослой жизни</p>

### Содержание курса «Крепыши-1» (1 год обучения, дети 4-5 лет)

<p>№1</p> <p>Ходьба с перешагиванием через предметы, широким и мелким шагом, приставным шагом с приседанием, с высоким подниманием колен.</p> <p>Бег на носках, мелким и широким шагом. Ходьба в колонне по 1.</p> <p>Упражнение на дыхание «Воздушный шар»</p>
<p>№2</p> <p>Ходьба с перешагиванием через предметы, широким и мелким шагом, приставным шагом с приседанием, с высоким подниманием колен.</p> <p>Бег на носках, мелким и широким шагом. Ходьба в колонне по 1.</p> <p>Упражнение на дыхание «Буратино»</p> <p>Общеразвивающие упражнения «На лесной полянке»</p> <p>Работа на тренажерах:</p>

Психогимнастический этюд «Берегите природу»  
Дыхательное упражнение «Послушаем своё дыхание»  
упражнение «Солнышко и туча»

№3

Ходьба с перешагиванием через предметы, широким и мелким шагом, приставным шагом с приседанием, с высоким подниманием колен.

Бег на носках, мелким и широким шагом. Ходьба в колонне по 1.

Упражнение на дыхание «Ветер»

Общеразвивающие упражнения «Упражнения с листьями»

№4

Ходьба с перешагиванием через предметы, широким и мелким шагом, приставным шагом с приседанием, с высоким подниманием колен.

Бег на носках, мелким и широким шагом. Ходьба в колонне по 1.

Упражнение на дыхание «Воздушный шар»

Общеразвивающие упражнения «Мы сильные»

Работа на тренажерах:

Релаксация «На поляне»

№5

Ходьба в колонне по 1, в полуприседе, скрестным шагом боком, с высоким подниманием колен.

Бег в колонне по 1, с выбрасыванием прямых ног вперед, с преодолением препятствий. Ходьба.

Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня»

Упражнение на дыхание «Ежик»

Релаксация «На берегу моря»

№6

Ходьба в колонне по 1, в полуприседе, скрестным шагом боком, с высоким подниманием колен.

Дыхательное упражнение «Пускаем мыльные пузыри»

Общеразвивающие упражнения с малым мячом «Зарядка грибника»

Работа на тренажерах

№7

Ходьба в колонне по 1, в полуприседе, скрестным шагом боком, с высоким подниманием колен.

Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня»

<p>Общеразвивающие упражнения с веревкой Работа на тренажерах</p>
<p>№8 Ходьба в колонне по 1, в полуприседе, скрестным шагом боком, с высоким подниманием колен. Дыхательное упражнение «Насос» Общеразвивающие упражнения «Подготовка к полёту» Работа на тренажерах</p>
<p>№9 Ходьба с перекатом в пятки на носок, с остановкой по сигналу, с поворотом- прыжком на 180 по сигналу. Упражнение на дыхание «Ёжик» Общеразвивающие упражнения «Дикие животные» Работа на тренажерах Релаксация «Птички»</p>
<p>№10 Ходьба с перекатом в пятки на носок, с остановкой по сигналу, с поворотом- прыжком на 180 по сигналу. Упражнение на дыхание «Ушки» Общеразвивающие упражнения с флажками Работа на тренажерах Упражнение на дыхание «Буратино»</p>
<p>№11 Ходьба с перекатом в пятки на носок, с остановкой по сигналу, с поворотом- прыжком на 180 по сигналу. Упражнение на дыхание «Ушки» Общеразвивающие упражнения «Домашние животные» Работа на тренажерах Лазание свободным способом Релаксация «Замедленное движение»</p>
<p>№12 Ходьба на носках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, «змейкой». Упражнение на дыхание «Партизаны» Общеразвивающие упражнения с обручем Работа на тренажерах</p>

Игра Р и Д «Петрушка»

Релаксация под музыкальное сопровождение «Космос»

№13

Ходьба на носках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, «змейкой».

Упражнение на дыхание «Каша кипит»

Общеразвивающие упражнения с обручем в парах

Работа на тренажерах

Подвижная игра «Бабка ёжка»

Игра Р и Д «Здорово»

Релаксация под музыкальное сопровождение «Космос»

№14

Ходьба на носках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, «змейкой».

Упражнение на дыхание «Задуй свечу»

Общеразвивающие упражнения «Мы стараемся»

Работа на тренажерах

Игра Р и Д «В тёмном лесу есть избушка»

Релаксация под музыкальное сопровождение «Космос»

№15

Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом боком. Бег с захлестом голени назад, семенящий бег.

Подскоки, боковой галоп.

Дыхательное упражнение «Буратино»

Ритмическая гимнастика «Неразлучные друзья»

Работа на тренажерах.

№16

Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом боком. Бег с захлестом голени назад, семенящий бег.

Подскоки, боковой галоп.

Дыхательное упражнение «Буратино»

Общеразвивающие упражнения «Любимые игрушки»

Работа на тренажерах.

Игра Р и Д «Звери в цирке»

Релаксация «Облака»

№17

Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом боком. Бег с захлестом голени назад, семенящий бег.

Подскоки, боковой галоп.

Дыхательное упражнение «Буратино»

Работа на тренажерах.

Игра Р и Д «Попрыгать- поиграть»

Релаксация «Лентяи»

№18

Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом боком. Бег с захлестом голени назад, семенящий бег.

Подскоки, боковой галоп.

Дыхательное упражнение «Листопад»

Работа на тренажерах.

Игра Р и Д «Кто нам нужен»

Релаксация «Волшебный сон»

№19

Игровое упражнение «Великаны и гномы»

Ходьба приставным шагом боком с приседанием.

Боковой галоп.

Упражнение на дыхание «Насос»

Упражнение на дыхание «Летят мячи»

Подвижная игра «Космонавты»

Игра Р и Д «Если весело живется»

Релаксация под музыкальное сопровождение «Шум дождя»

№20

Игровое упражнение «Великаны и гномы»

Ходьба приставным шагом боком с приседанием.

Боковой галоп.

Упражнение на дыхание «Насос»

Общеразвивающие упражнения с гантелями

Работа на тренажерах

Игра Р и Д «Звери в цирке»

<p>Релаксация под музыкальное сопровождение «Шум дождя»</p> <p>№21</p> <p>Игровое упражнение «Великаны и гномы»</p> <p>Ходьба приставным шагом боком с приседанием.</p> <p>Боковой галоп.</p> <p>Упражнение на дыхание «Насос»</p> <p>Общеразвивающие упражнения «Лесные загадки»</p> <p>Работа на тренажерах</p> <p>Игра Р и Д «Тренировка»</p> <p>Релаксация под музыкальное сопровождение «Водопад»</p>
<p>№22</p> <p>Игровое упражнение «Великаны и гномы»</p> <p>Ходьба приставным шагом боком с приседанием.</p> <p>Боковой галоп.</p> <p>Упражнение на дыхание «Роза и одуванчик»</p> <p>Ритмическая гимнастика «Бабочка»</p> <p>Работа на тренажерах</p> <p>Игра Р и Д «Сад»</p> <p>Релаксация под музыкальное сопровождение «Шум дождя»</p>
<p>№23</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, с хлопками над головой, выпадами.</p> <p>Упражнение на дыхание «Вырасти большой»</p> <p>Общеразвивающие упражнения «Мы сильные, смелые, ловкие»</p> <p>Работа на тренажерах.</p> <p>Игра Р и Д «Серенькие пёрышки»</p> <p>Релаксация с речевым сопровождением «Веселые гномы»</p>
<p>№24</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, с хлопками над головой, выпадами.</p> <p>Бег на носках, с пролезанием в обруч. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Упражнение на дыхание «Вырасти большой»</p> <p>Общеразвивающие упражнения с палками</p>



<p>Работа на тренажерах. Игра Р и Д «Медвежата» Релаксация с речевым сопровождением «Веселые гномы»</p>
<p>№25 Ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, с хлопками над головой, выпадами. Бег на носках, с пролезанием в обруч. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Упражнение на дыхание «Вырасти большой» Общеразвивающие упражнения «Машины разные нужны» Работа на тренажерах. Игра Р и Д «Мы шагаем» Релаксация с речевым сопровождением «Веселые гномы»</p>
<p>№26 Ходьба приставным шагом влево и вправо. Игровое упражнение «Слушай сигнал свистка» (бег в колонне по 1, по сигналу бег врассыпную) Игра Р и Д «Помощники» Общеразвивающие упражнения «В лес по ягоды пойдём» Работа на тренажерах. Психогимнастика «Добрый волшебник» Релаксация «Улыбка»</p>
<p>№27 Ходьба приставным шагом влево и вправо. Игровое упражнение «Слушай сигнал свистка» (бег в колонне по 1, по сигналу бег врассыпную) Игра Р и Д «Тучка» Общеразвивающие упражнения «С пластиковыми бутылками» Работа на тренажерах.</p>
<p>№28 Ходьба приставным шагом влево и вправо. Игровое упражнение «Слушай сигнал свистка» (бег в колонне по 1, по сигналу бег врассыпную)</p>

Игра Р и Д «Солнышко»

Общеразвивающие упражнения с малым мячом

Работа на тренажерах.

№29

Ходьба на носках, пятках, с заданием: проползти под барьерами по - пластунски.

Бег на носках, на прямых ногах.

Прыжки через шнур влево вправо с продвижением вперед.

Упражнение на дыхание «Хомячок»

Общеразвивающие упражнения «Животные жарких стран»

Работа на тренажерах

№30

Ходьба на носках, пятках, с заданием: проползти под барьерами по - пластунски.

Бег на носках, на прямых ногах.

Прыжки через шнур влево вправо с продвижением вперед.

Упражнение на дыхание «Лесная азбука»

Общеразвивающие упражнения «Сафари-парк»

Работа на тренажерах

№31

Вводная часть. Ходьба на носках, пятках, с заданием: проползти под барьерами по - пластунски.

Бег на носках, на прямых ногах.

Прыжки через шнур влево вправо с продвижением вперед.

Упражнение на дыхание «Комарики»

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с использованием степ - платформы

Работа на тренажерах

№32

Вводная часть. Ходьба на носках, пятках, с заданием: проползти под барьерами по - пластунски.

Бег на носках, на прямых ногах.

Прыжки через шнур влево вправо с продвижением вперед.

Упражнение на дыхание «Насос»

Общеразвивающие упражнения с использованием степ - платформы

<p>Работа на тренажерах</p> <p>№33</p> <p>Игровое упражнение «Слушай сигнал свистка» (по сигналу встать в круг после ходьбы, бега прыжков врассыпную)</p> <p>Упражнение на дыхание «Задуй свечу»</p> <p>Общеразвивающие упражнения «Животные севера»</p> <p>Работа на тренажерах</p>
<p>№34</p> <p>Вводная часть.</p> <p>Игровое упражнение «Слушай сигнал свистка» (по сигналу встать в круг после ходьбы, бега прыжков врассыпную)</p> <p>Упражнение на дыхание «Задуй свечу»</p> <p>Основная часть</p> <p>Общеразвивающие упражнения с флажками</p> <p>Работа на тренажерах</p>
<p>№35</p> <p>Вводная часть.</p> <p>Игровое упражнение «Слушай сигнал свистка» (по сигналу встать в круг после ходьбы, бега прыжков врассыпную)</p> <p>Упражнение на дыхание «Насос»</p> <p>Основная часть</p> <p>Общеразвивающие упражнения «У нас на птичьем дворе»</p> <p>Работа на тренажерах</p>
<p>№36</p> <p>Вводная часть.</p> <p>Игровое упражнение «Слушай сигнал свистка» (по сигналу встать в круг после ходьбы, бега прыжков врассыпную)</p> <p>Упражнение на дыхание «Дровосек»</p> <p>Основная часть</p> <p>Общеразвивающие упражнения с обручем</p> <p>Работа на тренажерах</p>

№37

Вводная часть.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, приставным шагом, с выпадами.

Бег с высоким подниманием колен, на прямых ногах.

Прыжки с продвижением вперед через веревочки.

Упражнение на дыхание «Комарики»

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения «Помощники»

Работа на тренажерах

№38

Вводная часть.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, приставным шагом, с выпадами.

Бег с высоким подниманием колен, на прямых ногах.

Прыжки с продвижением вперед через веревочки.

Упражнение на дыхание «Дровосек»

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения «Наш город»

Работа на тренажерах

№39

Вводная часть.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, приставным шагом, с выпадами.

Бег с высоким подниманием колен, на прямых ногах.

Прыжки с продвижением вперед через веревочки.

Упражнение на дыхание «Ветерок»

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения «Зимние забавы»

Работа на тренажерах

№40

Вводная часть.

Игровое упражнение «Великаны и гномы»

Бег врассыпную поскоком (по сигналу бег в колонне по1)

<p>Упражнение на дыхание «Подуем на плечо»  Основная часть.  Общеразвивающие упражнения «Волшебный остров»  Работа на тренажерах</p>
<p>№41  Вводная часть.  Игровое упражнение «Прыгни-повернись!»  Бег врассыпную поскоком (по сигналу бег в колонне по1)  Упражнение на дыхание «Качалка»  Основная часть.  Общеразвивающие упражнения с гантелями  Работа на тренажерах</p>
<p>№42  Вводная часть.  Игровое упражнение «Достань до мяча»  Бег врассыпную поскоком (по сигналу бег в колонне по1)  Упражнение на дыхание «Задуй свечу»  Основная часть.  Общеразвивающие упражнения с гантелями  Работа на тренажерах</p>
<p>№43  Вводная часть.  Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом.  Бег по кругу меняя направление по сигналу.  Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.  Упражнение на дыхание «Подуем на плечо»  Основная часть.  Общеразвивающие упражнения «Снежный ком»  Работа на тренажерах</p>
<p>№44  Вводная часть.</p>

Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом.  
Бег по кругу меняя направление по сигналу.  
Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.  
Упражнение на дыхание «Ежик»  
Основная часть.  
Общеразвивающие упражнения с мячами  
Работа на тренажерах

№45  
Вводная часть.  
Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом.  
Бег по кругу меняя направление по сигналу.  
Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.  
Упражнение на дыхание «Насос»  
Основная часть.  
Общеразвивающие упражнения «Мы собираемся гулять»  
Работа на тренажерах

№46  
Вводная часть.  
Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом.  
Бег по кругу меняя направление по сигналу.  
Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.  
Упражнение на дыхание «Нырляльщики»  
Основная часть.  
Общеразвивающие упражнения «Любимые игрушки»  
Работа на тренажерах

№47  
Вводная часть.  
Ходьба приставным шагом правым и левым боком.  
Бег с преодолением препятствий.  
Упражнение на дыхание «Ушки»  
Основная часть.

Общеразвивающие упражнения «Зарядка грибника»

Работа на тренажерах

№48

Вводная часть.

Ходьба приставным шагом правым и левым боком.

Бег с преодолением препятствий.

Упражнение на дыхание «Варим кашу»

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения «В гостях у сказки»

Работа на тренажерах

№49

Вводная часть.

Ходьба приставным шагом правым и левым боком.

Бег с преодолением препятствий.

Упражнение на дыхание «Воздушный шар»

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками

Работа на тренажерах

№50

Вводная часть.

Ходьба приставным шагом правым и левым боком.

Бег с преодолением препятствий.

Упражнение на дыхание «Огнедышащий дракон»

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения «На лесной полянке»

Работа на тренажерах

№51

Вводная часть.

Ходьба с перекатом с пятки на носок, обычная ходьба, по сигналу поворот.

Бег змейкой, по сигналу присесть.

Прямой и боковой галоп.

<p>Упражнение на дыхание «Чей карандаш быстрее»  Основная часть.  Общеразвивающие упражнения с мячом  Работа на тренажерах</p>
<p>№52  Вводная часть.  Ходьба с перекатом с пятки на носок, обычная ходьба, по сигналу поворот.  Бег змейкой, по сигналу присесть.  Прямой и боковой галоп.  Упражнение на дыхание «Сдуем снежинку»  Основная часть.  Общеразвивающие упражнения «Машины разные нужны»  Работа на тренажерах</p>
<p>№53  Вводная часть.  Ходьба с перекатом с пятки на носок, обычная ходьба, по сигналу поворот.  Бег змейкой, по сигналу присесть.  Прямой и боковой галоп.  Упражнение на дыхание «Сдуем снежинку»  Основная часть.  Общеразвивающие упражнения «Подготовка к полёту»  Работа на тренажерах</p>
<p>№54  Вводная часть  Имитация ходьбы лыжника и конькобежца.  Бег с преодолением препятствий.  Упражнение на дыхание «Воздушный футбол»  Основная часть.  Общеразвивающие упражнения «Домашние животные»  Работа на тренажерах</p>
<p>№55</p>



Вводная часть  
Имитация ходьбы лыжника и конькобежца.  
Бег с преодолением препятствий.  
Упражнение на дыхание «Насос»  
Основная часть.  
Общеразвивающие упражнения с флорками  
Работа на тренажерах

№56  
Вводная часть  
Имитация ходьбы лыжника и конькобежца.  
Бег с преодолением препятствий.  
Упражнение на дыхание «Подуем на плечо»  
Основная часть.  
Ритмическая гимнастика «Ритмика»  
Работа на тренажерах

57  
Вводная часть.  
Ходьба по кругу, по сигналу присесть.  
Бег на носочках врассыпную.  
Игра «Водяной»  
Основная часть  
Общеразвивающие упражнения «Ритмика»  
Работа на тренажерах

№58  
Вводная часть.  
Ходьба по кругу, по сигналу присесть.  
Бег на носочках врассыпную.  
Игра «Ровным кругом»  
Основная часть  
Общеразвивающие упражнения «Мамины помощники»  
Работа на тренажерах

№59

Вводная часть.

Ходьба по кругу, по сигналу присесть.

Бег на носочках врассыпную.

Игра «Водяной»

Основная часть

Общеразвивающие упражнения «Мы стараемся»

Работа на тренажерах

№60

Вводная часть.

Ходьба по кругу, по сигналу присесть.

Бег на носочках врассыпную.

Игра «Ровным кругом»

Основная часть

Общеразвивающие упражнения «Ритмика»

Работа на тренажерах

№61

Вводная часть.

Игровое упражнение «Чье звено быстрее соберется» (после ходьбы и бега врассыпную)

Упражнение на дыхание «Ветерок»

Основная часть

Общеразвивающие упражнения «Текут ручьи»

Работа на тренажерах

№62

Вводная часть.

Игровое упражнение «Чье звено быстрее соберется» (после ходьбы и бега врассыпную)

Упражнение на дыхание «Достань до пола»

Основная часть

Общеразвивающие упражнения с обручем

Работа на тренажерах

№63

<p>Вводная часть.  Игровое упражнение «Чье звено быстрее соберется» (после ходьбы и бега врассыпную)  Упражнение на дыхание «Буратино»  Основная часть  Общеразвивающие упражнения «Мы собираемся гулять»  Работа на тренажерах</p>
<p>№64  Вводная часть.  Игровое упражнение «Чье звено быстрее соберется» (после ходьбы и бега врассыпную)  Упражнение на дыхание «Ку-ка-ре-ку»  Основная часть  Общеразвивающие упражнения «Ритмика»  Работа на тренажерах</p>
<p>№65  Вводная часть.  Игровое упражнение «Найди свое место в колонне» (после ходьбы и бега врассыпную)  Упражнение на дыхание «Дровосек»  Основная часть  Общеразвивающие упражнения «У Маланьи у старушки»  Работа на тренажерах</p>
<p>№66  Вводная часть.  Игровое упражнение «Найди свое место в колонне» (после ходьбы и бега врассыпную)  Упражнение на дыхание «Буратино»  Основная часть  Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками  Работа на тренажерах</p>
<p>№67  Вводная часть.  Игровое упражнение «Найди свое место в колонне» (после ходьбы и бега врассыпную)  Упражнение на дыхание «Насос»</p>

<p>Основная часть  Общеразвивающие упражнения «Зарядка грибника»  Работа на тренажерах</p>
<p>№68  Вводная часть.  Игровое упражнение «Найди свое место в колонне» (после ходьбы и бега врассыпную)  Упражнение на дыхание «Ветерок»  Основная часть  Общеразвивающие упражнения с цветами  Работа на тренажерах</p>
<p>№69  Вводная часть  Ходьба обычная, по сигналу на средних четвереньках  Бег длинной змейкой по сигналу присесть  Упражнение на дыхание «Подуй на листочек»  Основная часть  Общеразвивающие упражнения «Мы стараемся»  Работа на тренажерах  Подвижная игра «Пузыри и ёж»  Заключительная часть  Игра Р и Д «Парк аттракционов»  Релаксация «Путешествие на волшебном трамвайчике»</p>
<p>№70  Вводная часть  Ходьба обычная, по сигналу на средних четвереньках  Бег длинной змейкой по сигналу присесть  Упражнение на дыхание «Подуй на листочек»  Основная часть  Общеразвивающие упражнения «Ритмика»  Работа на тренажерах</p>
<p>№71</p>

Вводная часть  
Ходьба обычная, по сигналу на средних четвереньках  
Бег длинной змейкой по сигналу присесть  
Упражнение на дыхание «Буратино»  
Основная часть  
Общеразвивающие упражнения с мячом  
Работа на тренажерах

**№72 Развлечение «В здоровом теле- здоровый дух»**

Вводная часть  
Ходьба обычная, по сигналу на средних четвереньках  
Бег длинной змейкой по сигналу присесть  
Упражнение на дыхание «Подуй на листочек»  
Основная часть  
Общеразвивающие упражнения «Летняя зарядка»  
Работа на тренажерах  
Релаксация «Солнечный зайчик»

**Содержание курса «Крепыши-2» (2 год обучения, дети 6-8 лет)**

**№1**

Ходьба с перешагиванием через предметы, широким и мелким шагом, приставным шагом с приседанием, с высоким подниманием колен.  
Общеразвивающие упражнения «Ритмика»  
Бег на носках, мелким и широким шагом. Ходьба в колонне по 1.  
Упражнение на дыхание «Дровосек»

**№2**

Ходьба с перешагиванием через предметы, широким и мелким шагом, приставным шагом с приседанием, с высоким подниманием колен.  
Бег на носках, мелким и широким шагом. Ходьба в колонне по 1.

Упражнение на дыхание «Насос»  
Общеразвивающие упражнения «Осенняя прогулка»  
Работа на тренажерах:  
Психогимнастический этюд «Берегите природу»  
Дыхательное упражнение «Ку-ка-ре-ку»  
упражнение «У ребят порядок строгий»

### **№3**

Ходьба с перешагиванием через предметы, широким и мелким шагом, приставным шагом с приседанием, с высоким подниманием колен.  
Бег на носках, мелким и широким шагом. Ходьба в колонне по 1.  
Упражнение на дыхание «Трубач»  
Общеразвивающие упражнения «Делай как мы»

### **№4**

Ходьба с перешагиванием через предметы, широким и мелким шагом, приставным шагом с приседанием, с высоким подниманием колен.  
Бег на носках, мелким и широким шагом. Ходьба в колонне по 1.  
Упражнение на дыхание «Листопад»  
Общеразвивающие упражнения «Дети с палками идут»  
Работа на тренажерах:  
Релаксация «Скручивание»

### **№5**

Ходьба в колонне по 1, в полуприседе, скрестным шагом боком, с высоким подниманием колен.  
Бег в колонне по 1, с выбрасыванием прямых ног вперед, с преодолением препятствий. Ходьба.  
Дыхательное упражнение «Паровозик»  
Общеразвивающие упражнения «На зарядку становись!»  
Упражнение на дыхание «Ежик»  
Релаксация «Лебедь»

### **№6**

Ходьба в колонне по 1, в полуприседе, скрестным шагом боком, с высоким подниманием колен.  
Дыхательное упражнение «Лягушонок»  
Общеразвивающие упражнения «Мы поставили пластинку»

<p>Работа на тренажерах</p> <p><b>№7</b>  Ходьба в колонне по 1, в полуприседе, скрестным шагом боком, с высоким подниманием колен.  Дыхательное упражнение «Заблудились в лесу»  Общеразвивающие упражнения с гантелями  Работа на тренажерах</p>
<p><b>№8</b>  Ходьба в колонне по 1, в полуприседе, скрестным шагом боком, с высоким подниманием колен.  Дыхательное упражнение «Лягушонок»  Общеразвивающие упражнения «На прогулку мы пойдем»  Работа на тренажерах</p>
<p><b>№9</b>  Ходьба с перекатом в пятки на носок, с остановкой по сигналу, с поворотом- прыжком на 180 по сигналу.  Упражнение на дыхание «Часы»  Общеразвивающие упражнения «Ровная осанка – залог здоровья»  Работа на тренажерах  Релаксация «Божественная лоза»</p>
<p><b>№10</b>  Ходьба с перекатом в пятки на носок, с остановкой по сигналу, с поворотом- прыжком на 180 по сигналу.  Упражнение на дыхание «Насос»  Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками  Работа на тренажерах  Упражнение на дыхание «Ку-ка-ре-ку»</p>
<p><b>№11</b>  Ходьба с перекатом в пятки на носок, с остановкой по сигналу, с поворотом- прыжком на 180 по сигналу.  Упражнение на дыхание «Сердитый и довольный ёжик»  Общеразвивающие упражнения «На стройке»  Работа на тренажерах  Лазание свободным способом  Релаксация «Дерево»</p>
<p><b>№12</b></p>

Ходьба на носках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, «змейкой».  
Упражнение на дыхание «Каша кипит»  
Общеразвивающие упражнения с обручем  
Работа на тренажерах  
Игра Р и Д «Баба Яга»  
Релаксация под музыкальное сопровождение «Космос»

**№13**

Ходьба на носках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, «змейкой».  
Упражнение на дыхание «Дровосек»  
Общеразвивающие упражнения с верёвкой  
Работа на тренажерах  
Подвижная игра «Скрепьши»  
Игра Р и Д «Самолёт»  
Релаксация под музыкальное сопровождение «Гроза»

**№14**

Ходьба на носках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, «змейкой».  
Упражнение на дыхание «Листопад»  
Общеразвивающие упражнения «Осенние месяцы»  
Работа на тренажерах  
Игра Р и Д «Шофёр»  
Релаксация под музыкальное сопровождение «Буря на море»

**№15**

Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом боком. Бег с захлестом голени назад, семенящий бег.  
Подскоки, боковой галоп.  
Дыхательное упражнение «Листопад»  
Ритмическая гимнастика  
Работа на тренажерах.

**№16**

Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом боком. Бег с захлестом голени назад, семенящий бег.  
Подскоки, боковой галоп.  
Дыхательное упражнение «Паровозик»



Общеразвивающие упражнения «Чтоб совсем проснуться будь вежлив и внимателен»

Работа на тренажерах.

Игра Р и Д «На лужайке по утрам»

Релаксация «Танцующие руки»

**№17**

Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом боком. Бег с захлестом голени назад, семенящий бег.

Подскоки, боковой галоп.

Дыхательное упражнение «Задуй свечу»

Работа на тренажерах.

Игра Р и Д «Попрыгать- поиграть»

Релаксация «Водопад»

**№18**

Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом боком. Бег с захлестом голени назад, семенящий бег.

Подскоки, боковой галоп.

Дыхательное упражнение «Насос»

Работа на тренажерах.

Игра Р и Д «В тёмном лесу избушка»

Релаксация «Гроза»

**№19**

Игровое упражнение «Не упусти мяч»

Ходьба приставным шагом боком с приседанием.

Боковой галоп.

Упражнение на дыхание «Дровосек»

Упражнение на дыхание «Надуй шарик»

Общеразвивающие упражнения «Ритмика»

Подвижная игра «Садовник»

Игра Р и Д «Вот так»

Релаксация под музыкальное сопровождение «Шум дождя»

**№20**

Игровое упражнение «Передал - садись»

Ходьба приставным шагом боком с приседанием.

Боковой галоп.  
Упражнение на дыхание «Насос»  
Общеразвивающие упражнения с флажками  
Работа на тренажерах  
Игра Р и Д «Аквариум»  
Релаксация под музыкальное сопровождение «Шум дождя»

**№21**

Игровое упражнение «Брось- поймай!»  
Ходьба приставным шагом боком с приседанием.  
Боковой галоп.  
Упражнение на дыхание «Лесная азбука»  
Общеразвивающие упражнения «Веселая неделька в Липецке»  
Работа на тренажерах  
Игра Р и Д «Маленький кролик»  
Релаксация под музыкальное сопровождение «Шум ветра»

**№22**

Игровое упражнение «Кто быстрее»  
Ходьба приставным шагом боком с приседанием.  
Боковой галоп.  
Упражнение на дыхание «Хомячок»  
Ритмическая гимнастика  
Работа на тренажерах  
Игра Р и Д «Лётчик!»  
Релаксация под музыкальное сопровождение «Водопад»

**№23**

Ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, с хлопками над головой, выпадами.  
Упражнение на дыхание «Качалка»  
Общеразвивающие упражнения «Мы зарядку делать будем, мамочку свою разбудим»  
Работа на тренажерах.  
Игра Р и Д «Клён»  
Релаксация с речевым сопровождением «Водопад»

**№24**

Ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, с хлопками над головой, выпадами.

Бег на носках, с пролезанием в обруч. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Упражнение на дыхание «Задуй свечу»

Общеразвивающие упражнения «Зарядка с мячом»

Работа на тренажерах.

Игра Р и Д «Кровельщик»

Релаксация с речевым сопровождением «Водопад»

**№25**

Ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, с хлопками над головой, выпадами.

Бег на носках, с пролезанием в обруч. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Упражнение на дыхание «Вырасти большой»

Общеразвивающие упражнения «Силачи»

Работа на тренажерах.

Игра Р и Д «Кто нам нужен»

Релаксация с речевым сопровождением «Веселые гномы»

**№26**

Ходьба приставным шагом влево и вправо.

Игровое упражнение «Слушай сигнал свистка»

(бег в колонне по 1, по сигналу бег врассыпную)

Игра Р и Д «Помощники»

Общеразвивающие упражнения «С хлопками веселее»

Работа на тренажерах.

Психогимнастика «Добрый волшебник»

Релаксация «Подарок под ёлкой»

**№27**

Ходьба приставным шагом влево и вправо.

Игровое упражнение «Слушай сигнал свистка»

(бег в колонне по 1, по сигналу бег врассыпную)

Игра Р и Д «Вот так»

Общеразвивающие упражнения «Зимние месяцы»

Работа на тренажерах.

**№28**

Ходьба приставным шагом влево и вправо.

Игровое упражнение «Слушай сигнал свистка»  
(бег в колонне по 1, по сигналу бег врассыпную)

Игра Р и Д «Вот так»

Общеразвивающие упражнения с гантелями

Работа на тренажерах.

**№29**

Ходьба на носках, пятках, с заданием: проползти под барьерами по - пластунски.

Бег на носках, на прямых ногах.

Прыжки через шнур влево вправо с продвижением вперед.

Упражнение на дыхание «Лесная азбука»

Общеразвивающие упражнения «С добрым утром, просыпайтесь, на зарядку собирайтесь»

Работа на тренажерах

**№30**

Ходьба на носках, пятках, с заданием: проползти под барьерами по - пластунски.

Бег на носках, на прямых ногах.

Прыжки через шнур влево вправо с продвижением вперед.

Упражнение на дыхание «Насос»

Общеразвивающие упражнения «Любимые игрушки»

Работа на тренажерах

**№31**

Вводная часть. Ходьба на носках, пятках, с заданием: проползти под барьерами по - пластунски.

Бег на носках, на прямых ногах.

Прыжки через шнур влево вправо с продвижением вперед.

Упражнение на дыхание «Комарики»

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения «Мы любим спорт»

Работа на тренажерах

**№32**

Вводная часть. Ходьба на носках, пятках, с заданием: проползти под барьерами по - пластунски.  
Бег на носках, на прямых ногах.  
Прыжки через шнур влево вправо с продвижением вперед.  
Упражнение на дыхание «Подуем на плечо»  
Общеразвивающие упражнения с использованием степ - платформы  
Работа на тренажерах

### **№33**

Игровое упражнение «Слушай сигнал свистка»  
(по сигналу встать в круг после ходьбы, бега прыжков врассыпную)  
Упражнение на дыхание «Дровосек»  
Общеразвивающие упражнения «Секретик в лесу»  
Работа на тренажерах

### **№34**

Вводная часть.  
Игровое упражнение «Играй, играй мяч не теряй»  
(по сигналу встать в круг после ходьбы, бега прыжков врассыпную)  
Упражнение на дыхание «Ветерок»  
Основная часть  
Общеразвивающие упражнения с обручем  
Работа на тренажерах

### **№35**

Вводная часть.  
Игровое упражнение «Мишень-корзинка»  
(по сигналу встать в круг после ходьбы, бега прыжков врассыпную)  
Упражнение на дыхание «Варим кашу»  
Основная часть  
Общеразвивающие упражнения «Герои сказок»  
Работа на тренажерах

### **№36**

Вводная часть.  
Игровое упражнение «Слушай сигнал свистка»

(по сигналу встать в круг после ходьбы, бега прыжков врассыпную)

Упражнение на дыхание «Партизаны»

Основная часть

Общеразвивающие упражнения с малым мячом

Работа на тренажерах

### **№37**

Вводная часть.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, приставным шагом, с выпадами.

Бег с высоким подниманием колен, на прямых ногах.

Прыжки с продвижением вперед через веревочки.

Упражнение на дыхание «Трубочка»

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения «Юные разведчики»

Работа на тренажерах

### **№38**

Вводная часть.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, приставным шагом, с выпадами.

Бег с высоким подниманием колен, на прямых ногах.

Прыжки с продвижением вперед через веревочки.

Упражнение на дыхание «Варим кашу»

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения «Мы зарядку делать будем и весною всех разбудим»

Работа на тренажерах

### **№39**

Вводная часть.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, приставным шагом, с выпадами.

Бег с высоким подниманием колен, на прямых ногах.

Прыжки с продвижением вперед через веревочки.

Упражнение на дыхание «Ёжик»

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения «Путешествие по морю-океану»

Работа на тренажерах

**№40**

Вводная часть.

Игровое упражнение «Великаны и гномы»

Бег врассыпную поскоком (по сигналу бег в колонне по1)

Упражнение на дыхание «Ушки»

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения «Весенние месяцы»

Работа на тренажерах

**№41**

Вводная часть.

Игровое упражнение «Великаны и гномы»

Бег врассыпную поскоком (по сигналу бег в колонне по1)

Упражнение на дыхание «Варим кашу»

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения «Герои сказок»

Работа на тренажерах

**№42**

Вводная часть.

Игровое упражнение «Великаны и гномы»

Бег врассыпную поскоком (по сигналу бег в колонне по1)

Упражнение на дыхание «Ныряльщики»

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения «Цирк»

Работа на тренажерах

**№43**

Вводная часть.

Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом.

Бег по кругу меняя направление по сигналу.

Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

Упражнение на дыхание «Насос»

Основная часть.  
Общеразвивающие упражнения «Воробьи-воробушки»  
Работа на тренажерах

**№44**

Вводная часть.  
Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом.  
Бег по кругу меняя направление по сигналу.  
Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.  
Упражнение на дыхание «Дровосек»  
Основная часть.  
Общеразвивающие упражнения с верёвками  
Работа на тренажерах

**№45**

Вводная часть.  
Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом.  
Бег по кругу меняя направление по сигналу.  
Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.  
Упражнение на дыхание «Насос»  
Основная часть.  
Общеразвивающие упражнения «Полет к звездам»  
Работа на тренажерах

**№46**

Вводная часть.  
Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом.  
Бег по кругу меняя направление по сигналу.  
Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.  
Упражнение на дыхание «Дровосек»  
Основная часть.  
Общеразвивающие упражнения «Хотим расти здоровыми»  
Работа на тренажерах

**№47**



Ходьба приставным шагом правым и левым боком.  
Бег с преодолением препятствий.  
Упражнение на дыхание «Воздушный футбол»  
Основная часть.  
Общеразвивающие упражнения «В гостях у солнышка»  
Работа на тренажерах

**№48**

Ходьба приставным шагом правым и левым боком.  
Бег с преодолением препятствий.  
Упражнение на дыхание «Подуем на плечо»  
Основная часть.  
Общеразвивающие упражнения «Юные разведчики»  
Работа на тренажерах

**№49**

Ходьба приставным шагом правым и левым боком.  
Бег с преодолением препятствий.  
Упражнение на дыхание «Задуй свечу»  
Основная часть.  
Общеразвивающие упражнения с мешочками  
Работа на тренажерах

**№50**

Ходьба приставным шагом правым и левым боком.  
Бег с преодолением препятствий.  
Упражнение на дыхание «Насос»  
Основная часть.  
Общеразвивающие упражнения «Пусть всегда будет мама! Пусть всегда будет папа! Пусть всегда буду я!»  
Работа на тренажерах

**№51**

Ходьба с перекатом с пятки на носок, обычная ходьба, по сигналу поворот.  
Бег змейкой, по сигналу присесть.  
Прямой и боковой галоп.

Упражнение на дыхание «Роза и одуванчик»  
Основная часть.  
Общеразвивающие упражнения «Животные жарких стран»  
Работа на тренажерах

**№52**  
Ходьба с перекатом с пятки на носок, обычная ходьба, по сигналу поворот.  
Бег змейкой, по сигналу присесть.  
Прямой и боковой галоп.  
Упражнение на дыхание «Хомячок»  
Основная часть.  
Общеразвивающие упражнения «Любимые игрушки»  
Работа на тренажерах

**№53**  
Ходьба с перекатом с пятки на носок, обычная ходьба, по сигналу поворот.  
Бег змейкой, по сигналу присесть.  
Прямой и боковой галоп.  
Упражнение на дыхание «Лесная азбука»  
Основная часть.  
Общеразвивающие упражнения «Мои друзья»  
Работа на тренажерах

**№54**  
Имитация ходьбы лыжника и конькобежца.  
Бег с преодолением препятствий.  
Упражнение на дыхание «Насос»  
Основная часть.  
Общеразвивающие упражнения «Дни недели»  
Работа на тренажерах

**№55**  
Имитация ходьбы лыжника и конькобежца.  
Бег с преодолением препятствий.  
Упражнение на дыхание «Подуем на плечо»

Основная часть.  
Общеразвивающие упражнения с малым мячом  
Работа на тренажерах

**№56**

Имитация ходьбы лыжника и конькобежца.  
Бег с преодолением препятствий.  
Упражнение на дыхание «Насос»  
Основная часть.  
Ритмическая гимнастика  
Работа на тренажерах

**№57**

Ходьба по кругу, по сигналу присесть.  
Бег на носочках врассыпную.  
Игра «Водяной»  
Основная часть  
Общеразвивающие упражнения «Мы стройные»  
Работа на тренажерах

**№58**

Ходьба по кругу, по сигналу присесть.  
Бег на носочках врассыпную.  
Игра «Водяной»  
Основная часть  
Общеразвивающие упражнения «Путешествие по временам года»  
Работа на тренажерах

**№59**

Ходьба по кругу, по сигналу присесть.  
Бег на носочках врассыпную.  
Игра «Ровным кругом»  
Основная часть  
Общеразвивающие упражнения «Виды спорта»  
Работа на тренажерах

**№60**

Ходьба по кругу, по сигналу присесть.

Бег на носочках врассыпную.

Игра «Ровным кругом»

Основная часть

Общеразвивающие упражнения «Профессии»

Работа на тренажерах

**№61**

Игровое упражнение «Чье звено быстрее соберется» (после ходьбы и бега врассыпную)

Упражнение на дыхание «Ку-ка-ре-ку»

Основная часть

Общеразвивающие упражнения «Мы едем, едем, едем...»

Работа на тренажерах

**№62**

Игровое упражнение «Чье звено быстрее соберется» (после ходьбы и бега врассыпную)

Упражнение на дыхание «Насос»

Основная часть

Общеразвивающие упражнения с обручем

Работа на тренажерах

**№63**

Игровое упражнение «Чье звено быстрее соберется» (после ходьбы и бега врассыпную)

Упражнение на дыхание «Дровосек»

Основная часть

Общеразвивающие упражнения «Хотим расти здоровыми»

Работа на тренажерах

**№64**

Игровое упражнение «Чье звено быстрее соберется» (после ходьбы и бега врассыпную)

Упражнение на дыхание «Ушки»

Основная часть

Общеразвивающие упражнения «Цирковые медвежата»

Работа на тренажерах

**№65**

Игровое упражнение «Найди свое место в колонне» (после ходьбы и бега врассыпную)

Упражнение на дыхание «Ёжик»

Основная часть

Общеразвивающие упражнения «Делай как мы»

Работа на тренажерах

**№66**

Игровое упражнение «Найди свое место в колонне» (после ходьбы и бега врассыпную)

Упражнение на дыхание «Мыльные пузыри»

Основная часть

Общеразвивающие упражнения «Дети с палками идут»

Работа на тренажерах

**№67**

Игровое упражнение «Волейбол с воздушными шарами»

Упражнение на дыхание «Насос»

Основная часть

Общеразвивающие упражнения «На зарядку становись!»

Работа на тренажерах

**№68**

Вводная часть.

Игровое упражнение «Волейбол с воздушными шарами»

Упражнение на дыхание «Дровосек»

Основная часть

Общеразвивающие упражнения с цветами

Работа на тренажерах

**№69**

Ходьба обычная, по сигналу на средних четвереньках

Бег длинной змейкой по сигналу присесть

Упражнение на дыхание «Подуй на листочек»

Основная часть

Общеразвивающие упражнения «Мы поставили пластинку»

Работа на тренажерах  
Подвижная игра «Скрепьши»  
Заключительная часть  
Игра Р и Д «Просыпайся»  
Релаксация «Корабль и ветер»

**№70**

Ходьба обычная, по сигналу на средних четвереньках  
Бег длинной змейкой по сигналу присесть  
Упражнение на дыхание «Подуй на листочек»  
Основная часть  
Общеразвивающие упражнения «На прогулку мы пойдем»  
Работа на тренажерах

**№71**

Ходьба обычная, по сигналу на средних четвереньках  
Бег длинной змейкой по сигналу присесть  
Упражнение на дыхание «Подуй на листочек»  
Основная часть  
Общеразвивающие упражнения «Ровная осанка – залог здоровья»  
Работа на тренажерах

**№72** Развлечение «В стране здоровячков»

Ходьба обычная, по сигналу на средних четвереньках  
Бег длинной змейкой по сигналу присесть  
Упражнение на дыхание «Подуй на листочек»  
Основная часть  
Общеразвивающие упражнения «Чтоб совсем проснуться будь вежлив и внимателен»  
Работа на тренажерах

## 7. Воспитание

### **Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания**

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2). Задачи воспитания детей заключаются в усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний. Разработчик программы конкретизирует задачи воспитания детей по программе с учётом её предметного содержания, направленности. Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей. Для решения задач воспитания при реализации образовательной программы необходимо создавать и поддерживать определённые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества. Ценностно-целевую основу воспитания детей при реализации любой программы составляют целевые ориентиры воспитания как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы. Целевые ориентиры воспитания условно разделяются на две группы: основные и дополнительные. Основные целевые ориентиры определяются на основе российских базовых конституционных ценностей с учётом целевых ориентиров результатов воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях (Примерная рабочая программа воспитания для общеобразовательных организаций / Одобрена решением ФУМО по общему образованию, протокол от 23.06.2022 № 3/22; федеральная рабочая программа воспитания в федеральных основных общеобразовательных программах), что обеспечивает единство содержания воспитания, воспитательной деятельности, воспитательного пространства во всех образовательных организациях, в которых обучаются дети. Дополнительные целевые ориентиры воспитания обусловлены

содержанием и формами реализации конкретной программы с учётом образовательных потребностей детей, их семей, родителей (законных представителей) в развитии у детей различных способностей и позитивных личностных качеств, особенностей региональных и местных социокультурных условий дополнительного образования детей. Дополнительные целевые ориентиры не должны противоречить основным целевым ориентирам, основанным на российских базовых конституционных ценностях.

**Основные целевые ориентиры воспитания** на основе российских базовых (конституционных) ценностей направлены на воспитание, формирование: понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

### **Формы и методы воспитания**

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и подтверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации. Практические занятия детей (тренировки, репетиции, конструирование, подготовка к конкурсам, соревнованиям, туристическим походам, выставкам, участие в дискуссиях, проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива. В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи. Итоговые мероприятия: конкурсы, соревнования, выставки выступления — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей. Воспитательное значение активностей детей при реализации программ дополнительного образования наиболее наглядно проявляется в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности.

### **Анализ результатов**



В процессе и в итоге освоения программы дети демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремлённостью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу о других людях и т. д.). Дети обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий. Педагог, родители (законные представители) детей и сами дети таким образом получают свидетельства достижения задач воспитания, усвоения нравственных ориентиров и ценностей в деятельности по данной программе. Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников образовательных событий и мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания детей.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат
1	«Чесночные киндеры»	Декабрь	Мастер-класс	Фото и видео материалы с выступлением детей
2	«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	Январь	Досуг	Фото и видео материалы с выступлением детей
3	«День Защитника Отечества»	Февраль	Игры-эстафеты с папами	Фото и видео материалы с выступлением детей
4	«День здоровья»	Март	Экскурсия по саду	Фото и видео материалы с выступлением детей
5	«Путешествие в страну Крепышей»	Май	Итоговое мероприятие	Фото и видео материалы с выступлением детей

## 5. Учебный план

№	Наименование курса	Кол-во часов	Форма проведения промежуточной аттестации
1	Крепыши-1	72	Развлечение «В здоровом теле- здоровый дух»
2	Крепыши-2	72	Развлечение «В стране здоровячков»
	Итого	144	

## 6. Календарно-учебный график на 2022-2023 учебный год

Сведения о Программе	1 год обучения	2 год обучения
Начало реализации Программы	01.09.2022	01.09.2023
Окончание реализации Программы	31.05.2023	31.05.2024
Форма обучения	очная	очная
Форма занятий	групповая	групповая
Длительность занятий	25 мин	30 мин
Продолжительность перемены	10 мин	10 мин
Сроки промежуточной аттестации	на последнем занятии по курсу	на последнем занятии по курсу
Кол-во обучающихся	до 10 человек	до 10 человек

## 7. Организационно – педагогические условия.

### Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала в детском саду необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия.

## Материально-техническое обеспечение Программы

Тип оборудования	Основной набор	Назначение
1.Тренажеры простейшего типа	Детские гантели	Для укрепления мышц рук и плечевого пояса
	Детские эспандеры	Для развития мышц плечевого пояса
	Диски «Здоровье»	Для укрепления мышц туловища и ног тренировки вестибулярного аппарата
	Мячи - массажеры	Для массажа кистей рук
	Большие мячи -массажеры	Для массажа мышц разных частей тела
2.Тренажеры сложного типа	«Велотренажер»	Для развития выносливости и укрепления мышц ног
	«Мини - твистер»	Для тренировки координационных способностей
	«Бегущий по волнам»	Для развития моторно-двигательной системы
	«Беговая дорожка»	Для развития выносливости и укрепления мышц ног
	«Мини - степпер»	Для развития выносливости и укрепления мышц ног
	«Универсальная силовая скамья»	Для развития мышц плечевого пояса
	«Гребля»	Для развития мышц плечевого пояса
	«Лихой наездник»	Для развития мышц плечевого пояса
	«Степпер с ручкой»	Для развития выносливости, для укрепления мышц ног
	«Гребной тренажер»	Для развития мышц плечевого
	«Мульти-Ровер»	Для развития выносливости
	«Жим ногами»	Для развития мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса
	«Разгибание ног»	Для развития равновесия, укрепления мышц спины, ног, плечевого пояса и пресса
«Тренажер для пресса»	Для укрепления верхних и нижних мышц живота	
3. Гимнастический комплекс	Гимнастическая лестница; Стенка для скалалазанья	Для развития мышц рук, ног, координационных способностей и упражнений с лазанием

4. Разное	Массажные дорожки; Мячи-ёжики; Доска ребристая; Валики массажные	Для массажа рук, ступней ног, профилактики и коррекции плоскостопия
	Батут	Для развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений, для профилактики плоскостопия
	Фитболы; Мячи прыгуны	Для формирования правильной осанки, развития чувства равновесия, координации движений, развития мышц ног

### **Оценочные материалы к промежуточной аттестации**

**По курсу «Крепыши-1»** промежуточная аттестация предусмотрена в форме развлечения «В здоровом теле- здоровый дух»

**По курсу «Крепыши-2»** промежуточная аттестация предусмотрена в форме развлечения «В стране Крепышей»

### **Методическая литература:**

1. Железняк Н. Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. Москва 2009 г.
2. Шишкина В. А. Какая физкультура нужна дошкольнику. Москва 2000 г.
3. Маханева М. Д. Воспитание здорового ребенка. Москва 2000 г.
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. Москва 2000 г.