

МОЙ ДРУГ — ТРЕНАЖЁРИК

Тренажёр тебе поможет:
И красоту твою умножит,
И здоровье укрепит,
Словно Доктор Айболит

Одним из актуальных социальных вопросов в настоящее время является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Как для отдельного человека, так и для общества в целом самое дорогое богатство — здоровье. В основе здоровья лежит способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды. Фундамент здоровья и формирования тела закладывается уже в дошкольном возрасте. Целенаправленное развитие функциональных возможностей детского организма обеспечивает повышение его устойчивости к неблагоприятным воздействиям.

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ состоит в том, чтобы для каждого ребёнка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности. Ведь именно она является основным фактором, определяющим уровень

обменных процессов в организме и, соответственно, состояние мышечной и сердечно-сосудистой систем.

Главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Быстроразвивающиеся технологии, современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния дошкольников, к их общекультурной готовности, особенно в период подготовки к школьному обучению. В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность, но и одновременно развивать умственные познавательные способности. Поэтому в качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении являются занятия с использованием тренажёров. В дошкольном учреждении используются тренажёры от простейших до тренажёров сложного устройства (Приложение 2).

Наиболее целесообразны и полезны занятия с использованием тренажёров для детей старшего дошкольного возраста. К этому времени дети достаточно хорошо владеют сложными видами движений и способами их выполнения. В этом возрасте интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам. Старшие дошкольники обладают хорошей способностью адаптироваться к физическим нагрузкам разного характера, оказывающим тренирующее воздействие. Вместе с тем переносимые физические нагрузки должны находиться в зоне «умеренного напряжения». Рассматриваемый возрастной период в жизни детей 5–7 лет наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых способностей, силы, выносливости и гибкости.

Настоящая программа описывает курс работы на тренажёрах для детей 5–7 лет и разработана на основе источников, приведённых в списке информационно-методического обеспечения.

Основные принципы программы:

- учёт индивидуальных особенностей детей, показатели их развития, уровня развития физических качеств, рекомендации врачей;

- занятия строятся с постепенным уменьшением нагрузки за счёт уменьшения дозировки и интенсивности работы на тренажёрах;
- занятия носят систематический характер (проводятся раз в неделю);
- тренажёры регулируются, что позволяет использовать их в работе с детьми разной физической подготовки.

Цель данной программы — сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и дозирование физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребёнка.

Задачи:

- Обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка (сердечнососудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки.
- Укреплять мышечный тонус в двигательной активности.
- Укрепить мышечный тонус ребёнка путём интенсификации его двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру.
- Удовлетворять естественную потребность ребёнка в разных формах двигательной активности.
- Развитие общей выносливости организма ребёнка и его физических качеств.
- Научить детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приёмам страховки при работе с тренажёрами.

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю и используется при организации кружковой работы. Общее количество учебных занятий в год — 28. Общая длительность занятий по физической культуре на тренажёрах составляет 30 – 35 минут. В основу организации физкультурных занятий с тренажёрами положен индивидуально-дифференцированный подход к детям (проводятся по подгруппам).

Предполагаемые результаты реализации программы:

- Осознанное отношение к собственному здоровью.
- Овладение доступными способами его укрепления.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной активности.
- Развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.

Программа включает семь блоков. Деление на блоки обусловлено тем, что от блока к блоку происходит постепенное усложнение упражнений на тренажёрах — от самых простых к более сложным. Вместе с тем разнообразятся виды движений за счёт введения новых тренажёров и времени работы на них. Каждый блок включает четыре занятия. На первых двух занятиях каждого блока детей знакомят с четырьмя новыми упражнениями на каждом из занятий; на третьем совершенствуют навыки выполнения всех восьми упражнений, на четвёртом занятии закрепляют выполнение всего комплекса упражнений. На первом занятии показывается упражнение на тренажёре, комментируется выполнение и демонстрируется его графическое изображение — карточку-схему. Эта карточка-схема задания находится непосредственно рядом с тренажёром, на котором ребёнок выполняет упражнение.

Весь период обучения дошкольников работе на тренажёрах можно разделить на три этапа.

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

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

На втором этапе упражнение на тренажёре разучивается углублённо — уделяется внимание технике выполнения упражнения.

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

Структура занятий с использованием тренажёров традиционная и включает вводную, основную и заключительную части, что позволяет рационально распределить учебно-тренировочный материал.

Вводная часть — разминка, целью которой является подготовка организма ребёнка к более интенсивной работе в основной части занятия. Её содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. Ей отводится до 3—5 минут.

Основная часть включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажёрах и подвижную игру.

После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажёрах. Способ организации детей — круговая тренировка, которая достаточно эффективна для данного вида занятий.

Для проведения круговой тренировки организуются так называемые станции — несколько групп тренажёров в количестве от 4-х до 8 и общим количеством тренажёров на них в соответствии с количеством детей в группе. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребёнок упражняется последовательно на каждом виде тренажёров, 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 первом занятии 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 дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определённого времени по сигналу дети переходят к смене «станций», 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. (Приложение 1)

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

После завершения круговой тренировки организуется подвижная игра, которая подбирается с учётом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учётом их пожеланий.

Третьей, заключительной части занятия на тренажёрах отводится не более 3 – 4 минут. Она включает элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения-релаксации, игровые упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, игр и упражнений для развития творческих способностей детей.

Помимо круговой тренировки в занятии используются традиционные способы организации дошкольников для выполнения основных движений на физкультурном занятии: фронтальный и поточный, предполагающие выполнение одного движения или упражнения всеми детьми одновременно или поочерёдное выполнение нескольких движений друг за другом.

Структура программы

№	Тема, содержание	Колич. часов	Примечание
1	Разминка	1.40	Включает подготовительные упражнения
2	Общеразвивающие упражнения	2.60	
3	Релаксационные упражнения	2.30	Включает упражнения, проводимые между тренажёрами и в конце занятия
4	Подвижные игры	1.30	
5	Работа на тренажёрах	2.60	
5.1	Велотренажер	45	
5.2	Батут	40	
5.3	Брусья атлетические	50	
5.4	Диск здоровье	20	
5.5	Резиновый эспандер	25	
5.6	Диск здоровья	20	
5.7	Скамейка	25	
5.8	Лестница	20	
5.9	Тяга верхняя	20	
5.10	Тяга нижняя	25	
5.11	Брусья опорные	15	

Примерное количество часов рассчитано на 28 занятий длительностью до 30 минут.

Контроль реализации программы

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный — в сентябре, итоговый — в мае.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определённые двигательные качества и способности ребёнка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека. Первый объясняет задание и следит за тем, чтобы ребёнок принял исходное положение для прыжка, даёт команду «прыжок»; второй с помощью сантиметровой ленты замеряет длину прыжка.

Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Педагог измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, в протокол заносится лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полёта, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребёнок после приземления упал или сделал шаг назад, то засчитывается попытка и фиксируется тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких игрушек на расстоянии 15 – 20 см за матом и предложить ребёнку допрыгнуть до самой дальней из них.

Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы стоя

По данному тесту также можно оценить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его двумя руками из-за головы как можно дальше. При этом одна нога — впереди, другая — сзади. При броске мяча ступни ног ребёнка не должны отрываться от пола. Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

Тесты для определения ловкости и координационных способностей

Челночный бег 3 раза по 10 м

Данный тест помогает определить способность быстро и точно пере-страивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент педагог включает секундомер) трёхкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 штук). Ребёнок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Тест на координационные способности

Сохранение равновесия

Ребёнок встаёт в стойку (носок сзади стоящей ноги примыкает к пятке впереди стоящей ноги) и пытается при этом сохранить равновесие. Ребёнок выполняет задание с открытыми глазами.

Тест на гибкость

Наклон вперёд из положения стоя

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

Ребёнок встаёт на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Дётся задание наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать педагог). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотянулся до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Задачи для каждого номера любого блока:

1-е занятие:

- Познакомить с первыми четырьмя упражнениями определённого комплекса.
- Познакомить с техникой выполнения упражнений на определённых тренажёрах, используя метод круговой тренировки.

2-е занятие:

- Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.
- Разучить упражнения на тренажёрах, с которыми работали на предыдущем занятии.

3-е занятие:

- Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.
- Закреплять навыки выполнения упражнений на тренажёрах.

4-е занятие:

- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.
- Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажёрах.

Помимо этого на каждом занятии реализуются и общие задачи, такие как совершенствование опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей всех органов и систем, развитие мышления, воображения, воспитание положительных моральных качеств и взаимоотношений.

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		I часть	II часть	III часть
Октябрь	1	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах через набивные мячи.	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Колдуны»	Игра малой подвижности «Фигуры»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди свой цвет»	Игра малой подвижности «Затейники»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик»	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Эстафета с обручами.	Медленный бег. Ходьба. Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем»	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хрюкай, свинка, хрюкай»	Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		I часть	II часть	III часть
Ноябрь	2	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Вороны и гнёзда».	Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки.
		Игра малой подвижности. Игра «Совушка». Дыхательное упражнение на восстановление дыхания.	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «У медведя во бору»	Ходьба по залу. Упражнения в расслаблении мышц на фитболе.
		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд; мелкие («зайчики») и длинные («кенгуру») Дыхательное упражнение.	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Зайцы и медведь»	Ходьба по залу. Упражнения на расслабление.
		Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Карусель» Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	Ходьба по залу. Лёгкий бег.
Декабрь	3	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Дискотека с фитболом»	Ходьба враспышную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик»	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Салки с мячом»	Ходьба обычная. Самомассаж ног.
		Игровое упражнение «Катушка» Дыхательное упражнение.	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Игра-упражнение «Ходим в шляпах». Самомассаж ног
		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд дыхательное упражнение.	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки.	Разновидности ходьбы и бега.

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		I часть	II часть	III часть
Январь	4	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге (правой, левой), продвигаясь вперёд. Дыхательные упражнения.	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Фитбол-задорная игра»	Ходьба по залу. Упражнение на расслабление.
		Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. Дыхательное упражнение в ходьбе по залу.	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мороз-Красный нос»	Ходьба по залу враспынную. Вис на гимнастической стенке. Ходьба.
		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки поочерёдно на правой и левой ноге. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Удочка»	Игровое упражнение «Два и три»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хитрая лиса»	Игровое упражнение «Жучок на спине»
Февраль	5	Игровое задание «Пауки и мухи». Игра «Узнай по голосу»	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Волк во рву»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Червячок»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы»	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»	Упражнение на расслабление. Игровое упражнение «Нос-пол-потолок»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Ходьба враспынную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.
		Разновидности ходьбы и бега.	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Самолёты»	Ходьба обычная. Самомассаж ног.
Март	6	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательные упражнения.	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Котята отправляются в путешествие»
		Ходьба, бег. Дыхательное упражнение «Пловец кролем» Распределение детей по тренажёрам.	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Дерево».

Месяц	Блок	Содержание занятий		
		I часть	II часть	III часть
Март	6	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы – весёлые ребята»	Игра малой подвижности «Воротца»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть»	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра	Игровое упражнение «Балерина»
Апрель	7	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастим большими» Распределение детей по тренажёрам.	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы- весёлые ребята»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка».
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле»	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Перелёт птиц»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Астры»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Каша кипит»	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Водяной, водяной...»	Релаксация «Встреча с Дюймовочкой»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается»	Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Караси и щука»	Упражнение на снятие напряжения и усталости.



Приложение 1

УПРАЖНЕНИЯ НА СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ И УСТАЛОСТИ

1. И. п. — стоя. Напряжённые вытянутые руки упираются в воображаемое стекло. Пальцы расставлены, давят на препятствие с усилием до ощущения мелкой дрожи от перенапряжения. Далее — резкое расслабление.

2. И. п. — сидя на стульчике. Ноги на носках, пальцы с силой вдавливаются в пол (или: подъём пяток с усилием, носки не отрываются от пола). Далее — резкое расслабление.

3. «Астры». Инструктор предлагает детям взяться за руки так, чтобы получился круг, а затем присесть на корточки. Далее он говорит: «Представьте, что вы — астры и растёте на клумбе». После этого ребята выполняют упражнения под текстовое сопровождение:

Мы астры, астры, астры
На клумбе вырастаем.

(Дети медленно привстают с корточек, затем поднимают руки.)

Нас любят не напрасно,
Когда мы расцветаем.

(Ходьба по кругу, взявшись за руки.)

Мы — красивые цветы,
Мы — весёлые цветы.

(Махи руками вперёд и назад, 2–3 раза.)

4. «Саранча». И. п. — лёжа на спине, ноги вместе, руки вытянуты за головой.

— оттянуть пальцы ног, потянуть пальцы рук;

— и. п.

Выполнять 3–4 раза по 8 секунд. На вдохе вытянуть позвоночник, на выдохе расслабиться.

5. «Червячок». Сидя на пятках, руки лежат на коленях.

1 — развести колени в стороны, руки согнуть в локтях; 2 — локти положить на пол, голову наклонить;

3–4 — и. п.

Повторить 2–3 раза. Ладони рук параллельно, голову на пол не опускать.

6. «Черепашка». Сидя на пятках, руки опущены вдоль туловища.

— руки вытянуть вперёд и положить на колени;

— голову опустить к коленям; 3–4 — и. п.

Повторить 2–3 раза. Туловище от пяток не отрывать. Спина круглая.

7. «Дерево». Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуть друг к другу. Тянуться всем телом вверх. Спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут. Через 10–15 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки. Это упражнение способствует росту ребёнка.

8. «В кукольном театре»

Инструктор: Бом, бом, бом! Это волшебные часы. Когда они пробьют двенадцать раз, куклы оживут. Здесь светло, задуйте свечи и поставьте их на стол. Встаньте в круг подальше один от другого,

чтобы не мешать друг другу. Покажите, как движутся стрелки на волшебных часах. Согните руки в локтях перед собой. Руки-стрелки движутся то в одну сторону, то в другую. Тик-так, тик-так, бом, бом! Слышите? Часы бьют! Давайте вместе сосчитаем до двенадцати. Первыми ожили куклы бибабо. Каждому на руку я надену весёлого Петрушку (воображаемого). Поиграйте пальчиками, чтобы руки и голова у Петрушки задвигались. Какой весёлый Петрушка!

А теперь вы сами стали куклами бибабо. Наклоните голову, поздоровайтесь так, как Петрушка. Представьте, как сгибается и разгибается ваш палец, когда на него надета голова куклы. Разведите руки в стороны. Руки прямые, напряжённые. Хлопните в ладоши. Петрушка танцует! Поклонитесь зрителям, как это делает Петрушка: руки и голова повисли, расслабились.

9. «Встреча с Дюймовочкой»

Инструктор: Посмотрите направо: нет ли там кого? А теперь налево: сначала вверх — на ветки деревьев, потом вниз — на траву. Что-то зашуршало? Спрячьтесь, втяните шею. Давайте ещё раз выглянем и посмотрим: кто же там? Никого! Выходите, не бойтесь — это ветер играет листвою. Ну и озорник! Расслабьте шейку, покатайте головку по плечикам. Шея — как ниточка: болтается, лёгкая-лёгкая. Устала напрягаться, выглядывать из-за куста.

А вот и подоконник, на котором в ореховой скорлупке спит Дюймовочка. Представьте, что вы стали такими же маленькими, как Дюймовочка, и спите в скорлупке грецкого ореха. Ложитесь на коврики. В скорлупке так тесно — подогните ноги, руки сложите, ладошки под щеку. Долго так не проспите: ноги и руки затекут. Потянитесь хорошо, ещё раз и ещё. Выпрямите затёкшие ноги, руки, спину. Вставайте! Хватит спать! Скорлупка Дюймовочки и наши скорлупки закачались. Возьмитесь парами за руки, как будто вы колыбелька, и покачайтесь. Ноги расставлены. Колыбелька то тихо качается, то сильно. Она так сильно раскачалась, что даже закружилась на одном месте: то в одну сторону крутится, то в другую. На подоконник за Дюймовочкой прилетел майский жук. Ж-ж-ж. Он перевернулся на спину.

Лежит и шевелит лапками, не может перевернуться. Но вот жуку удалось перевернуться, он полетел. Легко, свободно летит жук, громко жужжит.

10. «Котята отправляются в путешествие»

Инструктор: Сейчас я дотронуся до каждого, произнесу волшебное заклинание, и вы превратитесь в маленьких котят. Вижу, вы готовы к

путешествию. Впереди забор, через него надо перепрыгнуть. Только так тихо, чтобы мама-кошка не услышала и не оставила нас дома. А за забором — ручей. Котята не любят воды. Давайте перейдём его по камешкам. Шагайте за мной. Будьте внимательны! Наступайте только на камешки. Всё, мы на другом берегу. Обрадовались котята, что перебрались через ручей. Расслабили усталые лапки, спинку. Как ниточки, висят лапки, спинка расслаблена, плечи опущены. Хорошо, приятно! Отдохнули? И снова в путь! А на пути большая гора. Что делать? Я вижу узкий проход. Втянули животики, вытянулись в струночку и боком протискиваемся в узкий проход. Я пойду первой, а вы за мной. Какие вы молодцы, котята! Все перешли на другую сторону горы! Что здесь нас ждёт? Надо быть осторожными! Давайте встанем на четыре лапки и подкрадёмся к кусту: лапки мягкие, спинки прогнулись. Смотрите по сторонам: что же там такое? Любопытные котята, все им интересно! Какой-то шорох! Кто в кустах? Прислушайтесь, замрите, вытяните шейки, наострите ушки. Тс-тс-тс! Вроде никого. Давайте ещё раз послушаем. Ква-ква-ква! Да это же большая жаба! Испугались котята, спрятались под куст. Свернулись клубочком, нос в лапки спрятали, почти не дышат. Давайте посмотрим: ускакала жаба или нет? Уф, наконец-то она ускакала, можно расслабиться и спокойно осмотреться по сторонам.

Приложение 2

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНАЖЁРОВ ПРОСТЕЙШЕГО ТИПА

№	Название	Назначение	Кол-во
1	Диск «Здоровье»	Для укрепления мышц туловища и ног, тренировки вестибулярного аппарата	1
2	Детские гантели	Для укрепления мышц рук и плечевого пояса	24
3	Коврик массажный	Для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия	3
5	Массажёры «Колибри» I, II, III		12
6	Мячи-фитболы (хопы)		12

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНАЖЁРОВ СЛОЖНОГО УСТРОЙСТВА

№	Название	Назначение	Кол-во
1	Детский велотренажёр	Для укрепления мышц ног, развития выносливости	1
2.	«Скамья наклонная»	Для укрепления мышц брюшного пресса, спины	1

№	Название	Назначение	Кол-во
3	«Брусья опорные»	Для укрепления мышц ног, развития выносливости	1
4	«Брусья атлетические»	Для укрепления мышц ног, развития выносливости	1
5	«Жим руками»	Для развития и укрепления мышц рук	1
6	«Жим ногами»	Для укрепления мышц брюшного пресса, спины	1
7	«Скамья опорная»	Для укрепления мышц брюшного пресса, спины, ног	1
8	«Тяга верхняя»		1
9	«Тяга нижняя» гребля		1