

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №6  
города Белогорск»

СОГЛАСОВАНО  
на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от 29.08.2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дополнительной образовательной деятельности  
по физическому развитию**

**«ЗДОРОВЯЧОК»**

Составитель программы  
инструктор по физической культуре  
Сергун Юлия Андреевна

г.Белогорск

2023г

## Содержание

<b>1.1. Пояснительная записка.....</b>	<b>2</b>
<b>1.2. Цель и задачи.....</b>	<b>3</b>
<b>1.3. Условия реализации программы.....</b>	<b>4</b>
1. Наличие в спортивном зале тренажерной зоны.	
2. Оборудование тренажерной зоны.	
3. Технические средства обучения: (аудио проигрыватель, видеоманитофон, телевизор, видеокамера, мультимедийное оборудование).	
4. Наглядные пособия (схемы, таблицы, плакаты, картотеки, фотоальбомы, дидактические игры).	
5. Средства отслеживания результативности.	
<b>2.1. «Дети».....</b>	<b>6</b>
1. Средства реализации программы.	
2. Формы работы с детьми.	
3. Формы и средстваотслеживания результативности.	
4. Ожидаемые результаты.	
<b>3.1. «Родители».....</b>	<b>7</b>
1. Обеспечение родителей информацией о новых формах и методах работы с детьми пофизической культуре	
2. Формы работы с родителями.	
3. Способы получения информации от родителей.	
4. Обеспечение родителей информацией о достигнутых успехах детей.	
<b>4.1. «Педагоги».....</b>	<b>8</b>
1. Формы работы с педагогами.	
<b>5.1. Литература.....</b>	<b>9</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ.....</b>	<b>10</b>

### 1.1. Пояснительная записка.

Не воспитав у ребёнка осознанного отношения к своему организму через здоровый образ жизни, общество никогда не сохранит тот потенциал здоровья, который заложен у него при рождении.

Дошкольный возраст - важный период в жизни человека, в нем закладываются жизненный уровень, биологические и социальные компоненты здоровья, поэтому к вопросам о физическом развитии и воспитании детей дошкольного возраста стоит подходить со всей серьезностью. Ни для кого не секрет, что здоровье детей из-за больших нагрузок и малоподвижного образа жизни ухудшается с каждым годом, и нет никаких тенденций, что условия жизни малышей будут меняться к лучшему в ближайшее время.

В дошкольном образовании существует большой блок вариативных программ по физическому воспитанию разработанных на основе «Программы воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой, М.Просв.2009г» Эти программы демонстрируют разные подходы прохождения программного материала, но, несмотря на их многообразие актуальными остаются проблемы: правильного формирования и укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса, координационных способностей, коррекции имеющихся нарушений у детей. Реализация этих проблем осуществляется различными способами и средствами, которые не всегда удачно воплощаются на традиционных физкультурных занятиях в связи с индивидуальными особенностями, потребностями, склонностями детей. Поэтому особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с детьми в дошкольных учреждениях. Необходимы новые формы работы с дошкольниками, способствующие стимуляции активности и самостоятельности в двигательной деятельности, которые положительно повлияют на оптимальное развитие ребёнка, улучшат его физическую подготовку.

Занятия физическими упражнениями на детских тренажерах, многостороннее воздействие которых по своей силе превышает эффективность других средств оздоровления, - это наиболее рациональный способ преодоления гиподинамии (недостаточность двигательной активности) и на этой основе формирования у детей необходимой скелетной мускулатуры, препятствующей нарушению осанки, появлению плоскостопия и других отклонений в состоянии здоровья. Поэтому, забота о физической культуре ребенка, направленная на гармоничное развитие и познание радости движения, - есть причина создания программы: «Остров тренажеров».

Следует отметить, что дети современного общества, посещая с родителями тренажерные залы, подражая «супер-героям» мультипликационных фильмов, проявляют большой интерес к детским тренажерам, которые имеют привлекательный вид и побуждают детей к новым разнообразным видам двигательной активности.

Кроме того, тренажеры простого и сложного устройства отвечают основным педагогическим требованиям, они

- соответствуют ростовым характеристикам детей и их функциональным возможностям;
- доступны для использования детьми всех уровней физической подготовленности (высокого, среднего, низкого);
- моделируют движения общеразвивающего воздействия.

Программа рассчитана на обучение детей 6-7 семи лет (подготовительная группа). Срок реализации программы – 1 год. Программа реализуется через систему занятий в тренажерной зоне спортивного зала, включенных в содержание основной «Программы воспитания и обучения детей в детском саду» под редакцией М. А. Васильевой.

При правильной, четкой организации занятия имеют достаточную общую и моторную плотность.

Очень важно, чтобы каждый ребенок находился на своей рабочей дистанции, поэтому индивидуальный дифференцированный подход в двигательной деятельности осуществляется с учетом индивидуальных особенностей ребенка:

- возраста
- физического развития (гармоничность развития)
- группы здоровья (наличие хронических заболеваний)
- самочувствия (ребенок, ослабленный после болезни, часто болеющие дети и т.д.)
- уровня двигательной активности
- уровня физической подготовленности

Эффективность оздоровительной тренировки сопряжена с последовательностью применения физических упражнений на тренажерах и постепенным увеличением физической нагрузки, особое внимание уделяется чередованию физических нагрузок с отдыхом. Нагрузка на занятия с тренажерами должна быть прерывистой (интервальная): чередование интенсивной непрерывной работы на сложных тренажерах (2-3 минуты) с активными упражнениями на простых тренажерах (2-3 мин.), во время которых идет восстановление ЧСС. Тренирующее воздействие на организм ребенка (Г.П. Юрко, В.Г. Флоров, Е.Н. Вавилова, Ю.Ф. Змановский и др.) во время занятия для детей 6-7 лет достигается при среднем ЧСС 140 -160 ударов в минуту (допускается 160-180 ударов в минуту).

Самостоятельная двигательная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Поэтому на занятиях отводится специальное время для самостоятельной деятельности, возникающей по инициативе детей. Процесс обучения не разрушается, а становится более доступным и увлекательным.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию воображения, творческих двигательных способностей ребенка. Предлагаемая программа в своей основе гибка и рассчитана на то, чтобы не утомлять ребенка скучной одинаковостью занятий.

## 1.2. Цель и задачи.

**Цель программы:** Сохранение и укрепление здоровья детей путем использования детских тренажеров, формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

### Задачи:

- обогащать детей элементарными знаниями о многообразии физических и спортивных упражнений,
- обогащать двигательный опыт детей через занятия на различных детских тренажерах, развивать двигательные умения и навыки,
- формировать и укреплять разные группы мышц опорно-двигательного аппарата (крупные, средние, мелкие),
- развивать у детей основные физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях,
- совершенствовать у детей такие качества личности, как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива, самостоятельность, умение правильно оценить свои действия,
- знакомить детей с правилами безопасного поведения во время занятий на тренажерах, учить соблюдать эти правила,
- формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.

## 1.3. Условия реализации программы.

### 1. Наличие в спортивном зале тренажерной зоны.

Дизайн и конструкция тренажеров должны соответствовать условиям эксплуатации в закрытых помещениях. Их можно размещать в физкультурном зале в зоне площадью не менее 18 кв. м.

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

### 2. Оборудование тренажерной зоны.

Перечень физкультурного оборудования для тренажерной зоны.

тип оборудования	основной набор	Назначение
Тренажеры простейшего типа	- детские гантели (мягкие)	для укрепления мышц рук и плечевого пояса
	- диск «Здоровье»	для развития мышц плечевого пояса
	- малый мяч-массажер	для укрепления мышц туловища и ног тренировки вестибулярного аппарата

	- большой мяч-массажер	для массажа кистей рук для массажа мышц разных частей тела
Тренажеры сложного типа	- «Велотренажер» - «Мини-твистер» - «Бегущий по волнам» - «Беговая дорожка» - «Мини-степлер» - «Скамья под штангу» -Штанга	для развития выносливости и укрепления мышц ног для тренировки координационных способностей для развития моторно-двигательной системы для развития выносливости и укрепления мышц ног для развития выносливости и укрепления мышц ног для развития мышц плечевого пояса Для развития силы.
Гимнастический комплекс.	- верёвочная лестница - перекладина - кольца	для развития мышц рук, ног, координационных способностей и используются для упражнений с лазанием
Массажные тренажеры	- коврик массажный - тренажер «Каток» - мяч-ёжик - тренажер «Ступня» (косточный) - массажная дорожка пластмассовая - массажная дорожка кожаная - - коррекционные ступни (резиновые) - доска ребристая - валики пластмассовые, деревянные	для массажа ступней ног, профилактики и коррекции плоскостопия
Разное	- "сухой" бассейн - мяч «Антистресс»	для снятия мышечного, психоэмоционального напряжения для развития мышц ног, ловкости,

	- батут	быстроты, координации движений, для профилактики плоскостопия
	- футбол-мячи	для формирования правильной осанки, развития чувства равновесия, координации движений
	- мячи-прыгуны - мягкие модули	для развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений

**3. Технические средства обучения:** (аудио проигрыватель, видеомагнитофон, телевизор, видеокамера, мультимедийное оборудование).

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

### 2.1. Раздел «Дети»

#### 1. Средства реализации программы.

В программу внесены нетрадиционные оздоровительные технологии (**дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, психо-гимнастика, босохождение**). Каждая из обозначенных технологий имеет оздоровительную направленность, а в комплексе здоровье сберегающая деятельность, в итоге, формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

Для повышения эффективности учебно-познавательного процесса программой предусмотрено использование таких методов как: создание вариативности педагогических условий (за счет внесения нового тренажера, усложнения содержания двигательных заданий и т.д.), активизация мыслительной и двигательной деятельности детей, поощрение (фишки на кабинки, медали и др.)

А также использование приёмов: создание поисковых ситуаций, предоставление ребенку самостоятельного выбора способа выполнения действий, включение наводящих вопросов для проявления воли, решительности, смелости и находчивости детей.

#### 2. Формы организации работы с детьми.

Данная программа предполагает групповые, подгрупповые, и индивидуальные формы организации работы.

#### **организации и проведению занятий с использованием тренажеров.**

Занятия в тренажерном зале строятся аналогично занятиям общеразвивающего вида, т.е. состоят из трех частей. Проводятся с подгруппой детей (5-7 человек). Вводная часть - длительностью 5 мин. Основная часть занятия (20-25 мин.). Работа строится по методу круговой тренировки - дети переходят от одного тренажера к другому по команде педагога. Круговая тренировка способствует увеличению двигательной активности детей. Занятия в основном проводятся сюжетного характера, используются игровые приемы, предлагается выполнить имитационные движения, например: "Гонка

велосипедистов" - езда на велотренажере, "Воздушные гимнасты" - упражнения на гимнастических кольцах, "Попрыгунчики" - прыжки на батуте, мячах-прыгунах и т.д. В каждое занятие включаются упражнения с простыми и сложными тренажерами. Для формирования правильной осанки используются упражнения у гимнастической стенки, а также детские гантели, эспандеры, фитбол-мячи. Количество тренажеров зависит от поставленных задач на занятии (5-7 тренажеров). Время работы на одном тренажере занимает 1-2 мин. Нагрузка определяется индивидуально для каждого ребенка. После работы на каждом тренажере проводятся упражнения на расслабление, восстановление дыхания, далее дети переходят на следующий тренажер. Большой интерес у детей вызывают упражнения на гимнастических кольцах, канате, веревочной лестнице, которые в обязательном порядке включаются в занятие. Заключительная часть (3-4 мин.) направлена на расслабление и восстановление. Проводятся малоподвижные игры и упражнения на релаксацию. Во время проведения физкультурных занятий внимание детей обращают на значение конкретного упражнения для развития определенной группы мышц, для работы различных систем организма.

#### **Формы и средства отслеживания результативности.**

- сравнительный анализ двигательной активности на традиционном физкультурном занятии и занятии на тренажерах,
- сравнительный анализ показателей уровней двигательного развития (начало и конец учебного года),
- визуальный контроль за занимающимися детьми: их поведением, эмоциональными проявлениями, индивидуальной реакцией на различные задания; выявление интересов, склонностей, способностей детей,

#### **Ожидаемые результаты**

- у детей отмечается устойчивый интерес к знаниям, интерес и потребность в выполнении физических упражнений,
- снижен показатель низкого уровня физической подготовленности,
- увеличен уровень физической подготовленности детей в два раза,
- у детей сформированы нравственно-волевые качества – дисциплинированность, честность, настойчивость, решительность,
- у детей, постоянно занимающихся в тренажерном зале, крепкое здоровье, они инициативны, отзывчивы,
- дети охотно продолжают заниматься спортом в школе и в других учреждениях дополнительного образования.

Дети должны иметь представления:

- дети имеют доступные их возрасту представления об основах ЗОЖ,
- дети имеют представление о многообразии физических и спортивных упражнений,
- у детей повышен уровень валеологических знаний.

Дети должны знать:

- знают назначение тренажерной зоны и правила поведения в ней,



- знают о назначении различных тренажеров,
- знают правила безопасности при выполнении физических упражнений,
- знают некоторые способы укрепления собственного здоровья.

Дети должны уметь:

- умеют владеть своими движениями,
- владеют приемами и навыками самооздоровления,
- умеют ориентироваться в тренажерной зоне,
- умеют самостоятельно выполнять простейшие двигательные задания по картам-схемам.

### **3.1. Раздел «Родители»**

#### **1. Обеспечение родителей информацией о новых формах и методах работы с детьми по физической культуре через:**

- представление «Визитной карточки», как письменной информации о деятельности детей в тренажерной зоне,
- «Спортивные вестники»,
- путешествие из группы в группу папки передвижки «Физкульт-ура!»,
- родительские уголки,
- журнал ДОУ «Здоровый дошкольник»,
- распространение буклета «Тренажерный зал – центр для развития двигательной активности детей»,
- информационное общение с помощью стикеров,
- распространение листовок.

#### **2. Формы работы с родителями:**

- «Неделя семьи», «День открытых дверей» с просмотром и проведением разнообразных мероприятий в физкультурном зале и тренажерной зоне,
- индивидуальное консультирование родителей (по запросам),
- экскурсии в спортивный зал (тренажерную зону),
- родительский клуб «ЗОЖиК».

#### **3. Способы получения информации от родителей:**

- анкетирование,
- тестирование,
- индивидуальные беседы.

### **4.1. Раздел «Педагоги»**

#### **Формы работы с педагогами:**

- консультативная помощь педагогам по вопросу сохранения и укрепления здоровья дошкольников,
- обзор новинок методической литературы по заданной теме,

- выпуск информационных, практических материалов по работе с детьми в рубрике «Физкультурная страничка»

### 5.1. Литература.

Э.Степаненкова «Методика физического воспитания» Москва «Воспитание дошкольника», 2005г.

Кириллова Ю.А.

«Программа дополнительного физического образования в детском дошкольном образовательном учреждении для детей» «Дошкольная педагогика», № 1,2 – 2005 г.

Научно-практический журнал № 1-2004г. «Управление дошкольным образовательным учреждением». Тема номера: «Здоровье»

Статьи из опыта работы:

- Зарипова Т.П., Ушакова Т.Л. «Планирование оздоровительной работы»

- Панкратова И.В., Юдина И.И. «Растим здоровое поколение»

- Фомина Н.А. «Формирование основ ЗОЖ»

- Моханева М.Д. «Работа ДОУ с семьей по воспитанию здорового ребенка»

Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ»

Методическая библиотека

Москва, 2005г.

Зимонина В.Н. Расту здоровым: Програм.- метод. пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 304с.

Маханёва М. Д. Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2000. – 107с.

Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4 – 5 лет : Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. – М.:

Просвещение, 2007. – 111с.

Рунова М.А. Движение день за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2007. – 96с.

Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозайка – Синтез, 2000 – 256с.

Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозайка – Синтез, 2006. – 96с.

### **Сентябрь**

**1-2 неделя** – Знакомство с тренажерным залом, его оборудованием и техникой безопасности.

**3-4 Неделя**- Пробные занятия на тренажерах.

### **Октябрь**

**1-2 неделя.** Рассказ о значении тренажеров для здоровья, показ картинок с мускулатурой.

Показ упражнений на тренажерах, выполнение упражнений на тренажерах.

**3-4 неделя.** *Вводная часть:* Разные виды ходьбы и бега.

*Основная часть:* Упражнения на дыхание. Упражнения на тренажерах, вис на шведской стенке, упражнение «мостик».

*Заключительная часть:* Упражнения на релаксацию, массаж стоп.

### **Ноябрь**

**1-2 неделя.** *Вводная часть:* Разные виды ходьбы и бега.

*Основная часть:* ОРУ на разные группы мышц. Упражнения на тренажерах, акробатическое упражнение «мостик», лазанье по веревочной лестнице.

*Заключительная часть:* Спокойная ходьба 1-2 минуты.

**3-4 неделя.** *Вводная часть:* Разные виды ходьбы и бега.

*Основная часть:* ОРУ на укрепление осанки. Упражнения на тренажерах, акробатическое упражнение «мостик», лазанье по веревочной лестнице.

*Заключительная часть:* Упражнения на укрепление стопы.

### **Декабрь**

**1-2 неделя.** *Вводная часть:* Разные виды ходьбы и бега.

*Основная часть:* Упражнения на дыхание. Упражнения на тренажерах, упражнения на брусьях.

*Заключительная часть:* Упражнения на релаксацию: «буратино».

**3-4 неделя.** *Вводная часть:* Разные виды ходьбы и бега.

*Основная часть:* Упражнения на дыхание, упражнения на тренажерах, лазанье по веревочной лестнице.

*Заключительная часть:* массаж стоп, ходьба с заданием для рук.

### **Январь**

**1-2 неделя.** *Вводная часть:* Разные виды ходьбы и бега.

*Основная часть:* ОРУ на разные группы мышц. Упражнения на тренажерах, вис на шведской стенке.

*Заключительная часть:* Ходьба с заданием для рук.

**3-4 неделя.** *Вводная часть:* Разные виды ходьбы и бега.

*Основная часть:* Комплекс «Пришла зима», упражнения на тренажерах, упражнения на брусьях.

*Заключительная часть:* Дыхательные упражнения.

### ***Февраль***

**1-2 неделя.** *Вводная часть:* Разные виды ходьбы и бега.

*Основная часть:* Упражнения на дыхание. Упражнения на тренажерах, лазанье по канату на спортивном комплексе «батыр».

*Заключительная часть:* Упражнения на релаксацию.

**3-4 неделя.** *Вводная часть:* Разные виды ходьбы и бега.

*Основная часть:* Упражнения на дыхание, упражнения на тренажерах, вис на шведской стенке.

*Заключительная часть:* массаж стоп.

### ***Март***

**1-2 неделя.** *Вводная часть:* Разные виды ходьбы и бега.

*Основная часть:* Упражнения на дыхание. Упражнение на перекладине на спортивном комплексе «батыр» (сед на перекладине), упражнения на тренажерах.

*Заключительная часть:* Ходьба с заданием для рук.

**3-4 неделя.** *Вводная часть:* Разные виды ходьбы и бега.

*Основная часть:* Упражнения на дыхание. Упражнение на перекладине на спортивном комплексе «батыр» (сед на перекладине), упражнения на тренажерах.

*Заключительная часть:* Дыхательные упражнения.

### ***Апрель***

**1-2 неделя.** *Вводная часть:* Разные виды ходьбы и бега.

*Основная часть:* ОРУ на разные группы мышц, упражнения на тренажерах, упражнение на перекладине (вис вниз головой).

*Заключительная часть:* Упражнения на релаксацию «опенок».

**3-4 неделя.** *Вводная часть:* Разные виды ходьбы и бега.

*Основная часть:* ОРУ на разные группы мышц, упражнения на тренажерах, упражнение на перекладине (вис вниз головой).

*Заключительная часть:* Ходьба с заданием для рук.

### ***Май***

**1-2 неделя-** Анализировать у детей чему научились какие навыки получили.

**3-4 неделя-** Итоговые занятия, проведения в игровой форме.

## НАГЛЯДНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО РАБОТЕ НА ДЕТСКИХ ТРЕНАЖЕРАХ Мини - батут



Развивает ловкость, быстроту, координацию движений, профилактика плоскостопия.

1. Невысокие прыжки.
2. Высокие прыжки.
3. Ходьба, высоко поднимая колени.
4. Подскоки.
5. Прыжки с гантелями.
6. Прыжки с заданиями для рук.
7. Прыжки с поворотами влево – вправо.
8. Прыжки с целью достать предмет, подвешенный над головой.
9. Спрыгивание с батута на мат.
10. Запрыгивание с батута на куб.
11. Спрыгивание с куба на батут.
12. Спрыгивание с куба на батут и мат.

## «Твистер»



## Беговая дорожка



Улучшает работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развивает координацию движений, выносливость, укрепляет мышцы ног.

1. И.п.: стоя, одна нога на полу, вторая – на дорожке.

Прокручивать ленту одной ногой (чередовать левую и правую ноги)

2. Ходьба по следам.

3. Ходьба с изменением темпа.

4. Бег в чередовании с ходьбой.

5. Бег с изменением темпа.

6. Ходьба с закрытыми глазами.

7. Ходьба спиной вперед.

## Велотренажер



Укрепляет и тренирует сердечно - сосудистую и дыхательную системы, укрепляет мышцы ног, развивает выносливость. Рекомендуется при вялой осанке, сколиозе, плоскостопной спине.  
Вращение педалей с заданной скоростью.

## Гребля



Способствует укреплению и тренировке мышц туловища, брюшного пресса, верхнего плечевого пояса. Рекомендуется при плоской спине, вялой осанке.  
1. И.п.: сидя лицом к тренажеру, руки вперед - вниз, кисти на грифе, ноги

полусогнуты, стопы в упоре на перекладине.

Разогнуться, руки прямые.

2. И.п.: то же.

Одновременно разогнуть туловище и согнуть руки, кисти рук к животу.

3. И.п.: то же.

Одновременно разогнуть туловище и согнуть руки, кисти рук к плечам

### **Тяга вертикальная**



Способствует укреплению и тренировке мышц спины, рук, плечевого пояса. Рекомендуется при сутулости, круглой спине, плоской спине, вялой осанке.

1. И.п.: сидя лицом к тренажеру, руки вверх, кисти хватом сверху, ноги согнуты под углом 90°, стопы на полу на ширине плеч.

Согнуть руки к груди, локти вниз, смотреть вперед.

2. И.п.: то же.

Согнуть руки к плечам, локти в стороны, свести лопатки.

3. И.п.: сидя спиной к тренажеру, руки вверх, ноги согнуты под углом 90°, стопы на полу на ширине плеч.

Согнуть руки, гриф за голову (на лопатки), локти в стороны, смотреть вперед

### **«Мини Степлер» Для укрепления ног**



1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.



- 1,2. встать на степ, руки прямые вверх.  
3,4. и.п.
2. и.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью «полочка»  
1,2. встать на степ, руки в стороны  
3,4. и.п.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища  
1,2. встать на степ, руки в стороны  
3,4. вращение рук вперед (назад)  
5,6. и.п.
4. И.п. – то же  
1,2. встать на степ одна рука вверх, другая вниз  
3,4. смена рук  
5,6. и.п.

### **«Беущий по волнам»**



Имитирует ходьбу или бег. Относится к аэробному виду тренажеров, которые развивают координацию, общую моторику, укрепляют мышцы ног.