«Рассмотрено» и «принято»
На педагогическом совете
Протокол № 1 от 15.09.2023г

«Утверждаю»
Директор
МАОУ «ОЦ №3 «Созвездие»
г.Вольска Саратовской области»
_____ Шведова Н.В.
Приказ № от 15.09.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЁРОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7ЛЕТ «КРЕПЫШОК»

Автор программы:
инструктор по физической культуре
Самойлова Ольга Вячеславовна.
Срок реализации: 1 год.

Вольск г.

«Рассмотрено» и «принято»
На педагогическом совете
Протокол № 1 от 15.09.2023г

«Утверждаю»
Директор
МАОУ «ОЦ №3 «Созвездие»
г.Вольска Саратовской области»
_____Шведова Н.В.
Приказ № от 15.09.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЁРОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7ЛЕТ «КРЕПЫШОК»

Автор программы:
инструктор по физической культуре
Самойлова Ольга Вячеславовна.
Срок реализации: 1 год.

Вольск г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Информационная карта…….……..3
Полное название программы……3
Ф.И.О.автора……3
Сведения о программе.....3
II Пояснительная записка……...……..……..4
2.1.Направленность программы и новизна……...4
2.2. Актуальность……4
2.3. Принципы программы……..……5
2.4. Цели и задачи реализации программы…….……..5
2.5. Возрастная категория детей……6
2.6. Сроки реализации и режим……..……...8
2.7. Планируемые результаты освоения Программы.……..……...…8
2.8. Педагогические технологии……8
2.9. Виды и формы контроля освоения Программы……8
2.10. Материально-техническое обеспечение……10
2.11. Кадровое обеспечение……10
2.12. Организация условий реализации программы……..10
IV. Учебный план……..11
Тематический план……12
V. Содержание Программы……..13
5.1. Методическое и информационное обеспечение Программы……15
Приложение……...16
1. Планирование содержания занятий……17
2. Карточки-схемы занятий на тренажёрах……23
3. Упражнения на снятие напряжения и усталости……...24

Информационная карта.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 «Капелька» г.Вольска Саратовской области».

Полное название программы: Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно - оздоровительной направленности с использованием тренажёров «Крепышок» для детей 6-7лет.

Ф.И.О., должность автора: Самойлова Ольга Вячеславовна, инструктор по физической культуре. Первая квалификационная категория.

Сведения о программе.

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564).
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г.№1008г.Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Устав МДОУ «Детский сад №3 «Капелька» г.Вольска Саратовской области».

Область применения: дополнительное образование детей.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Тип программы: авторская.

Вид программы: образовательная.

Возраст обучающихся: 6-7лет.

Продолжительность обучения: 1 год.

Заключение педагогического совета №5от 18.05.2015г.

I Пояснительная записка.

1.1. Направленность программы - физкультурно - спортивная. Направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Новизна дополнительной образовательной программы предполагает:
Новые педагогические технологии в проведении занятий.

1.2. Актуальность (педагогическая целесообразность) дополнительной образовательной программы.

Одним из актуальных социальных вопросов в настоящее время является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. 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 ДОУ состоит в том, чтобы для каждого ребенка 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 тренажеров. В дошкольном учреждении используются тренажеры от простейших до тренажеров сложного устройства.

Наиболее целесообразны и полезны занятия с использованием тренажеров 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 6 -7 лет наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых способностей,

силы, выносливости и гибкости.
Чем же обусловлен выбор занятий на тренажерах?
1.Тренажёры имеют привлекательный вид, тем самым, побуждая детей к двигательной активности, что создаёт предпосылки для более разнообразной двигательной деятельности; вносят элементы новизны в образовательный процесс, удовлетворяют потребность детей в движении.
2.Современные родители сегодня заботятся о своем здоровье и здоровье своих детей: посещают тренажерные залы, бассейны и фитнес – клубы, приобщают своих детей к ЗОЖ, увлекая их в спортивные кружки и секции. Наши родители и дети выбирают Программу «Крепышок» - работу на тренажерах (на основании анкетирования).
3. Тренажеры повышают интерес к физическим упражнениям, активизируют познавательную деятельность дошкольника, побуждают детское творчество, развивают интеллект, формируют организованность, умение бережно обращаться с инвентарем, с детства прививают любовь к спорту.
4. Тренажеры достаточно просты и удобны в обращении. Они занимают немного места и не требуют к себе дополнительного оборудования (например: для баскетбола необходимы мяч, сетка, разметка, поле и пр.)

Настоящая программа описывает курс работы на тренажёрах для детей 6-7 лет и разработана на основе источников, приведённых в списке информационно-методического обеспечения.

2.3. Основные принципы программы:

•Учёт индивидуальных особенностей детей, показатели их развития, уровня развития физических качеств, рекомендации врачей;
•Занятия строятся с постепенным увеличением нагрузки за счёт увеличения дозировки и интенсивности работы на тренажёрах;
•Занятия носят систематический характер (проводятся раз в неделю);
•Тренажёры регулируются, что позволяет использовать их в роботе с детьми разной физической подготовки.

2.4. Цель данной программы – тренировка всех систем и функций организма ребёнка и развитие общей выносливости организма ребёнка и его физических качеств. Осознанное отношение к собственному здоровью.

Задачи:

Образовательные
1. Знакомить с правилами техники безопасности при выполнении физических упражнений на оздоровительных тренажёрах.
2. Тренировать в выполнении движений по заданной схеме.
3. Знакомить с техникой выполнения физических упражнений и основных движений, используя оздоровительные тренажёры.
4. Активизировать индивидуальные способности детей при выборе и выполнении основных видов движений на тренажёрном пути.

Воспитательные
1. Формирование навыков здорового образа жизни
2. Воспитание культуры общения и поведения в социуме.

Развивающие
1. Развивать чувство устойчивости и целеустремлённости при выполнении сложных двигательных действий на оздоровительных тренажёрах.
2. Способствовать развитию формирования субъектной позиции по отношению к собственному здоровью.

3. Способствовать развитию вестибулярного аппарата при выполнении различных поворотов на оздоровительных тренажёрах (диск здоровья).
4. Активизировать функциональные системы организма при выполнении циклических упражнений.
5. Способствовать развитию мышечной активности плечевого пояса, мышечного корсета, мышц верхних и нижних конечностей, мышц свода стопы.

2.5. Возрастная категория детей. Возраст: 6-7лет.

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребёнка, болезнь, трудоустройство и т.д.

Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нём может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнёров по всему игровому пространству и менять своё поведение в зависимости от места в нём. Так, ребёнок уже обращается к продавцу не только как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофёр и т.п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребёнок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребёнок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т.п. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т.д.

Изображение человека становится ещё более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями.

При правильном педагогическом подходе у детей формируются художественно-творческие способности в изобразительной деятельности.

Дети подготовительной к школе группы в значительной степени освоили конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщёнными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объёмными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки.

Дети быстро и правильно подбирают необходимый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для её выполнения; способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. Данный вид деятельности не просто доступен детям – он важен для углубления их пространственных представлений.

Усложняется конструирование из природного материала. Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений

затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени ещё ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в т.ч. и средств массовой информации, приводящим к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: её звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д.

В результате правильно организованной образовательной работы у дошкольников развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребёнок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

Предполагаемый состав группы: одновозрастная.

2.6. Сроки реализации и режим.

Программа предполагает проведение **1 занятия в неделю** и используется при организации НОД в форме кружковой работы.

Общее количество учебных занятий в год – 28.

Общая длительность занятий физкультурно-спортивной направленности на тренажёрах составляет **не более 30 минут.**

Время проведения: 16.00.

Форма проведения занятий: подгрупповая.

2.7. Планируемые 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.

Формы проведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

1. Соревнования.
2. Спартакиада.
3. Показательные выступления.

2.8. Педагогические технологии:

- Технология проектного обучения
- Игровые технологии
- Имитационное моделирование
- Здоровьесберегающие технологии
- Технологии сохранения и стимулирования здоровья
- Технологии обучения здоровому образу жизни
- Технология раскрепощённого развития детей
- Социально-педагогические и психолого-педагогические технологии (технологии деятельности направленные на ребёнка)
- Технология индивидуального образовательного маршрута.
- Информационно-коммуникационные технологии.

2.9. Виды и формы контроля освоения программы.

Педагогическая диагностика педагогом может осуществляться с целью оценка индивидуального развития детей.

Фиксация показателей развития выражается в словесной (опосредованной) форме.

Педагогическая диагностика проводится в виде мониторинга, т.е. непрерывно, а конкретные временные промежутки могут определяться для аналитики полученных результатов

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества.

Критерии выполнения программы.

Упражнения 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 ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй с помощью сантиметровой ленты замеряет длину прыжка.

Ребенок встает 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 полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок 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 ребенку допрыгнуть до самой дальней из них.

Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя

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

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его из-за головы как можно дальше. При этом одна нога - впереди, другая - сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

Упражнения для определения ловкости и координационных способностей

Челночный бег 3 раза по 10 м

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

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

Упражнения на координационные способности

Сохранение равновесия

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

Упражнения на гибкость

Наклон вперед из положения стоя

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

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

2.10. Материально-техническое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы.

Вид помещения	Оснащение
Музыкально- спортивный зал общей площадью 63,м2	**Перечень технических средств обучения:** телевизор, музыкальный центр, приставка DVD, мультимедийная установка, видеомагнитофон. **Перечень музыкальных инструментов:** пианино. **Спортивное оборудование:** оборудование для прыжков, метания, лазания, равновесия; Модули Тренажеры: велотренажер, батут, диск здоровья, резиновый эспандер, беговая дорожка, гребля, «Кузнечики», степы. Велосипеды, скейтборды, самокаты, Тактильная дорожка. Нетрадиционное физкультурное оборудование.
Физкультурная площадка общей площадью 520,м2	Спортивное оборудование. Оборудование для спортивных игр.

2.11. Кадровое обеспечение программы.

Инструктор по физической культуре.

2.12. Организационные условия реализации программы

Программа предполагает проведение **1 занятия в неделю** и используется при организации НОД в форме кружковой работы во 2 половине дня.

Общее количество учебных занятий в год – 28.

Общая длительность занятий физкультурно-спортивной направленности на тренажёрах составляет **не более 30 минут.**

Время проведения: 16.00, 16.40.

Форма проведения занятий: подгрупповая.

Санитарно-гигиенические требования согласно нормам и требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13.

Работа с родителями.

Систематически в МДОУ «Детский сад №3 «Капелька» проводятся различные формы работы с родителями:

1.Консультации, круглые столы, конференции, родительские собрания. Практические семинары.
2. Наглядная информация.
3. Сайт.
4. Совместные мероприятия: концерты, соревнования, походы, дни открытых дверей.

5. Анкетирования.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №3 «КАПЕЛЬКА» Г.ВОЛЬСКА САРАВТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

«Рассмотрено» и «принято»
На педагогическом совете
Протокол № 5 от 18.05.2015г

«Утверждаю»
Заведующий МДОУ
«Детский сад №3 «Капелька»
г.Вольска Саратовской области»
_____Заседателева И.В.
Приказ № _____от_____

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Крепышок»

возраст воспитанников -6-7 лет
срок реализации - 1 год

Возраст детей	Длительность одного НОД	Количество НОД в неделю	Количество НОД в месяц	Общее количество НОД в год
6-7лет	30мин	1*30=30мин	4*30=120мин= 2 часа	28*30=840мин=14 часов

Пояснительная записка к учебному плану

Дополнительная образовательная деятельность ведется с 1октября 2015 года по 14 мая 2016 года включительно. В первом полугодии - 12 недель, во втором -16. В январе месяце, в связи с каникулами с 11.01 по 18.01 занятия проводятся в течение 2х недель. В подготовительной группе на каждой неделе проводится по 2 занятия. Итого – 28 занятий в год.

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 комплекс упражнений
•Закреплять навык 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.

V. Содержание дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Крепышок» для детей 6-7 лет.

№	Тема, содержание	Количество часов	Примечание
1.	Разминка	1.40	Включает подготовительные упражнения
2.	Общеразвивающие упражнения	2.60	
3.	Релаксационные упражнения	2.30	Включает упражнения, проводимые между тренажерами и в конце занятия
4.	Подвижные игры	1.30	
5.	Работа на тренажерах	2.60	
5. 1	Велотренажер	45	
5.2	Батут	35	
5.3	«Гребля»	10	
5.4	Диск здоровье	20	
5.5	Резиновый эспандер	20	
5.6	Самокат	20	
5.7	Скамейка	25	

5.8	Лестница	20	
5.9	«Кузнечик»	15	
5. 10	Тяга нижняя	20	
5.11	Скейтборд	15	
5.12	Велосипед	30	
5.13	Тактильная дорожка	15	
5.14	Степ доски	15	

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

Содержание программы

Содержание программы включает семь блоков. Деление на блоки обусловлено тем, что от блока к блоку происходит постепенное усложнение упражнений на тренажерах – от самых простых к более сложным. Вместе с тем разнообразятся виды движений за счет введения новых тренажеров 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 четвертом занятии *закрепляют* выполнение всего комплекса упражнений. На первом занятии показывается упражнение на тренажере, комментируется выполнение и демонстрируется его графическое изображение – карточку-схему. Вариант таких карточек-схем, составленных в соответствии с блоками занятий. Эта карточка-схема задания находится непосредственно рядом с тренажером, на котором ребенок выполняет упражнение.

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

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 – уделяется внимание технике выполнения упражнения.

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

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

Вводная часть – разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее 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 тренажерах и подвижную игру.

После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к

выполнению упражнений непосредственно на тренажерах. Способ организации детей – круговая тренировка, которая достаточно эффективна для данного вида занятий.

Для проведения круговой тренировки организуются так называемые станции – несколько групп тренажеров в количестве от 4-х до 8 и общим количеством тренажеров на них в соответствии с количеством детей в группе. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребенок упражняется последовательно на каждом виде тренажеров, причем сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребенку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определенное количество повторений упражнения или дается 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» – тренажере.

По сигналу дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определенного 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.

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

После завершения круговой тренировки *организуется подвижная игра*, которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учетом их пожеланий.
Третьей, *заключительной части* занятия на тренажерах 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 поочередное выполнение нескольких движений друг за другом.

5.1. Методическое и информационное обеспечение программы.

1.Власенко Н.Э Фитнес в детском саду – Пралеска, 2006, №7.
2.Власенко Н.Э С физкультурой в дружбе – Пралеска, 2008, №3.
3.Власенко Н.Э. Фитнес для дошкольников – Содействие, 2008.
4.Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
5.Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят – Феникс, 2004.
6.Железняк Н.Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования – ООО «ИД «Белый ветер», 2008.
7.Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2007, №1.
8.Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2005.
9.Общероссийский общественный Фонд «Социальное развитие России».
10.Чечета М.В. Фитбол – гимнастика в детском саду, 2003.

Методическое обеспечение

Презентации:

1) «Здоровый дух — в здоровом теле».

2) «Лёгкая атлетика».

3) «Скакалка».

4) «Физминутка».

5) «Забавные игры. Забытые русские игры».

6) «Летние виды спорта».

7) «Зимние виды спорта».

8) «Лыжная подготовка дошкольника».

9) «Зимние Олимпийские виды спорта».

10) «Олимпийцы».

11) «Лыжный спорт».

Проекты:

1) «Здоровое детство».

2) «Мой весёлый звонкий мяч».

Иллюстрации:

1) «Различные виды спорта».

2) «Зимняя Олимпиада — Сочи 2014»

Приложение №1

Мес яц	Блок	Содержание занятий			
		I часть	II часть	III часть	Оборудование, материалы
Октябрь	1	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах через набивные мячи.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Колдуны»	Игра малой подвижности «Фигуры»	Велосипед, тактильная дорожка.
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди свой цвет»	Игра малой подвижности «Затейники»	Велосипед, тактильная дорожка, резиновый эспандер.
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Эстафета с обручами.	Медленный бег. Ходьба. Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»	Тактильная дорожка, резиновый эспандер, лестница.
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хрюкай, свинка, хрюкай»	Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»	Резиновый эспандер, лестница.

Месяц	Блок	Содержание занятий			
		I часть	II часть	III часть	Оборудование, материалы
Ноябрь	2	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Вороны и гнёзда».	Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки.	Тактильная дорожка, лестница.
		Игра малой подвижности .Игра «Совушка». Дыхательное упражнение на восстановление дыхания.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «У медведя во бору»	Ходьба по залу. Упражнения в расслаблении мышц на фитболе.	Резиновый эспандер, лестница, самокат.
		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд: мелкие (зайчики) и длинные (кенгуру) Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Зайцы и медведь»	Ходьба по залу. Упражнения на расслабление.	Лестница, самокат, «Кузнечик».
		Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Карусель» Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрёй»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	Ходьба по залу. Лёгкий бег.	Самокат, диск здоровья, степ доска.

Месяц	Блок	Содержание занятий			
		I часть	II часть	III часть	Оборудование к занятию
Декабрь	3	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Дискотека с фитболом»	Ходьба врассыпную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.	Лестница, самокат, диск здоровья.

		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Салки с мячом»	Ходьба обычная. Самомассаж ног.	Диск здоровья, скамейка, тяга нижняя.
		Игровое упражнение «Катушка» Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Игра-упражнение «Ходим в шляпах». Самомассаж ног	Скамейка, тяга нижняя, батут.
		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Разновидности ходьбы и бега.	Тяга нижняя, батут, шагомер.

Мес яц	Бло к	Содержание занятий			
		I часть	II часть	III часть	Оборудо вание к занятию
Январь	4	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге (правой, левой), продвигаясь вперёд. Дыхательные упражнения.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Фитбол-задорная игра»	Ходьба по залу. Упражнение на расслабление.	Батут, шагомер, беговая дорожка.
		Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. Дыхательное упражнение в ходьбе по залу.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мороз-Красный нос»	Ходьба по залу врассыпную. Вис на гимнастической стенке. Ходьба.	Шагомер, беговая дорожка, «Кузнечик» .
		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки поочерёдно на правой и левой ноге. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Удочка»	Игровое упражнение «Два и три»	Беговая дорожка, «Кузнечик» ,тактильная дорожка.

		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хитрая лиса»	Игровое упражнение «Жучок на спине»	«Кузнечик» тактильная дорожка, велотренажёр

Месяц	Блок	Содержание занятий			Оборудование к занятию
		I часть	II часть	III часть	
Февраль	5	Игровое задание «Пауки и мухи». Игра «Узнай по голосу»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Волк во рву»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Червячок»	Тактильная дорожка, велотренажёр, скейтборд.
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»	Упражнение на расслабление. Игровое упражнение «Нос-пол-потолок»	Велотренажёр, скейтборд, диск здоровья.
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Ходьба врассыпную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.	Скейтборд, диск здоровья, лестница.
		Разновидности ходьбы и бега.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Самолёты»	Ходьба обычная. Самомассаж ног.	Велотренажёр, беговая дорожка, шагомер, батут.

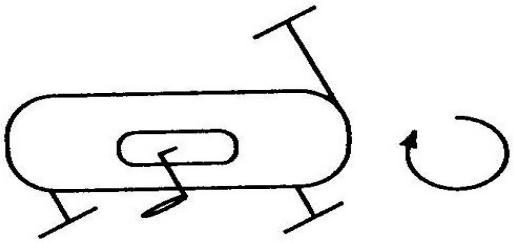
Месяц	Блок	Содержание занятий			
		I часть	II часть	III часть	Оборудование к занятию
Март	6	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательные	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Котята	Тактильная дорожка, велотренажёр,

		упражнения.	Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	отправляются в путешествие»	скейтборд.
		Ходьба, бег. Дыхательное упражнение «Пловец кролем» Распределение детей по тренажерам.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Дерево».	Шагомер, беговая дорожка, «Кузнечик».
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы-весёлые ребята»	Игра малой подвижности «Воротца»	Батут, шагомер, беговая дорожка.
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра	Игровое упражнение «Балерина»	Лестница, самокат, диск здоровья.

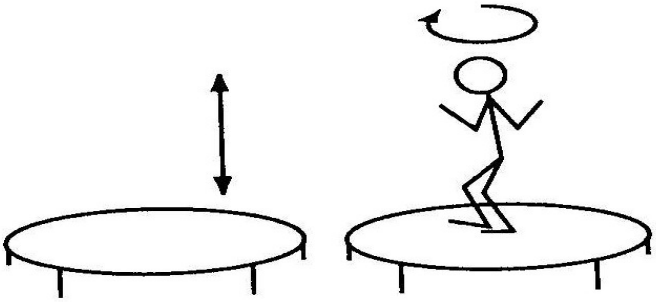
Месяц	Блок	Содержание занятий			
		I часть	II часть	III часть	Оборудование к занятию
Апрель	7	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастим большими» Распределение детей по тренажерам.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы- весёлые ребята»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка».	Резиновый эспандер, лестница, самокат.
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение « Поедем на автомобиле»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Перелёт птиц»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Астры»	Шагомер, беговая дорожка, «Кузнечик».
		Разновидности ходьбы и бега.	Работа на тренажерах по	Релаксация «Встреча с	Беговая дорожка, шагомер,

		Дыхательное упражнение «Каша кипит»	методу круговой тренировки. Подвижная игра «Водяной, водяной…»	Дюймовочкой»	велотренажёр.
		Разновидност и ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Караси и щука»	Упражнение на снятие напряжения и усталости.	Велосипед, самокат, тяга нижняя.

Приложение №2
Карточки — схемы заданий на тренажёрах
Блок №1

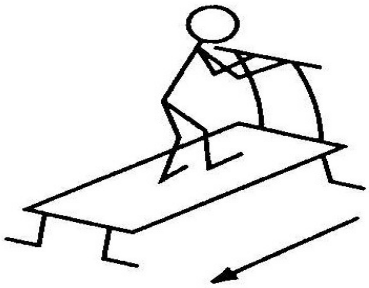


1. Велотренажер

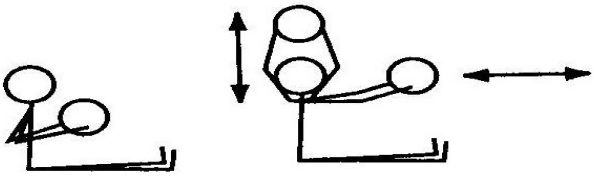


а) б)

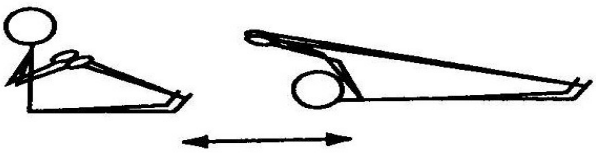
2. Батут



3. Беговая дорожка



4. Набивной мяч (медбол)



5. Эспандер

1. Диск здоровья

Блок №2

4. Скамья для пресса

Приложение №3

УПРАЖНЕНИЯ НА СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ И УСТАЛОСТИ

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

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

«Астры». Инструктор предлагает детям взяться за руки так, чтобы получился круг, а затем прис корточки. Далее он говорит: «Представьте, что вы - астры и растете на клумбе». После этого ребята вып 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 - веселые цветы.
(Махи руками вперед и назад, 2-3 раза.)

4. «Саранча». И. п. - лежа 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 вперед и положить на колени;
- голову опустить к коленям; 3-4 - и. п.

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

«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 ребенка.

«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 веселого Петрушку *(воображаемого).* Поиграйте пальчиками, чтобы руки и голова у Петрушки задвигались. Какой веселый 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, напряженные. 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 еще раз выглянем и посмотрим: кто же там? Никого! Выходите, не бойтесь - это ветер играет листвой. Ну и

озорник! Расслабьте шейку, покатайте головку по плечикам. Шея - как ниточка: болтается, легкая-легкая. 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 проспишь: ноги и руки затекут. Потянитесь хорошо, еще раз и еще. Выпрямите затекшие 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 дотронусь 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 перейдем 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 ждет? НаДо быть осторожными! Давайте встанем на четыре лапки и подкрадемся 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, навострите ушки. Тс-тс-тс! Вроде никого. Давайте еще 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.