Частное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 57 открытого акционерного общества «Российские железные дороги»

ПРИНЯТА:
Педагогическим советом
Детского сада № 57 ОАО «РЖД»
Протокол № 1 от «01» сентября 2023

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
Детским садом № 57 ОАО «РЖД»
Е. А. Качанова
Приказ № 77 от «01» сентября 20 23

ДЕТСКИЙ САД № 57 ОАО "РЖД"

Подписано цифровой подписью: ДЕТСКИЙ САД № 57 ОАО "РЖД"
Дата: 2023.10.12 16:08:15 +03'00'

Программа кружка
«Мой друг-тренажёрик!»

Форма обучения: очная

Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Павлова Каринэ Сергеевна

2023

Содержание

1. Целевой раздел	4
1 1.Пояснительная записка.	4
1.2. Цели и задачи программы.	5
1.3 Основные принципы и подходы.	5
1.4 Значимые для разработки и реализации программы характеристики	6
2 Содержательный раздел	8
2.1. Этапы обучения	8
2.2. Структура занятий.	9
2.3. Контроль реализации программы.	12
2.4. Учебный план кружка.	14
2.5. Перспективный план кружка.	15
3 Организационный раздел	18
3.1. Описание материально технического обеспечения программы.	18
3.2. Особенности организации пространственной среды	19
Литература	20

Паспорт программы

Наименование программы	Программа кружка дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Мой друг-тренажерик!»
Основание для разработки программы	Разработка на основе учебных пособий Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду», Москва – 2009г.; Рунова М.А. «Движение день за днем». Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет. Линка –пресс, Москва – 2007г.; Л.Жукова Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий с детьми 5-6 лет II-ой группы здоровья с применением тренажеров: специальность 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук; Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 22.02.2012.
Организация исполнитель программы	Детский сад № 57 ОАО «РЖД»
Где, когда и кем утверждена дополнительная образовательная программа	Принята на заседании педагогического совета от 01.09.2023 г. протокол №1.
Целевая группа	Дети старшего дошкольного возраста.
Ф.И.О. автора-составителя	Инструктор по физической культуре: Павлова К.С.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Основы здоровья закладываются в детстве, важную роль в этом играет физкультурно-оздоровительная работа. Без поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы невозможно повысить физическую подготовленность, развить умственные познавательные способности. Одно из таких форм – занятие с использованием тренажеров. Их использование наиболее целесообразно в работе с детьми старшего дошкольного возраста, достаточно хорошо владеющими сложными видами движений и способами их выполнения.

Тренажеры отвечают основным педагогическим требованиям:

- имеют привлекательный вид, а значит, вызывают у детей интерес, побуждают их к разнообразной двигательной активности;
- учитывают особенности образного восприятия дошкольников;
- позволяют создавать игровые ситуации с использованием разных сюжетов;
- доступны всем детям, независимо от их физической подготовленности (высокий, средний, низкий);
- моделируют такие движения как бег, прыжки, подлезания и др.;
- соответствуют ростовым характеристикам детей и их функциональным возможностям.

Конструкции тренажеров соответствуют условиям эксплуатации в закрытых помещениях, а размещать их можно в соответствии с той методикой, которой придерживается педагог на физкультурных занятиях. Непременное условие – соблюдение мер, предупреждающих травматизм детей.

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста и используется в виде кружковой работы.

1.2. Цель программы кружка:

Повышение уровня двигательной активности и качества физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

Задачи:

Образовательные: научить детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами.

Воспитательные: содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, смелость, настойчивость в достижении цели;

Оздоровительные: содействие укреплению здоровья, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия; профилактика заболеваний, стрессовых состояний; повышение умственной работоспособности; освоение навыков формирования здорового образа жизни; обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегляционных 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.

1.3.Основные принципы и подходы

- 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 роботе с детьми разной физической подготовки.

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

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

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

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков, непрерывность всего материала и повторение его на последующих занятиях.
Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и повседневной жизни.
Принцип индивидуально-личностной предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир.
Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.
Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики

Физические особенности детей 5-7 лет:

Детям данного возраста присуща большая потребность в активной деятельности, в движениях. Они могут длительное время, не утомляясь, бегать, прыгать, играть. Однако эту активность следует строго контролировать, помогая ребенку преодолевать импульсивность и неустойчивость поведения.
Динамическая работа способствует активному притоку крови не только к мышцам, но и к костям, что обеспечивает их интенсивный рост. Дети, которые достаточно двигаются, как правило, лучше физически развиты по сравнению с малоподвижными.
Начиная с 5 лет, основная цель в обучении бегу — приучить детей ставить ногу с носка. При этом ребенок должен держать туловище ровно, с небольшим наклоном вперед, бедро маховой ноги энергично выносится вперед - вверх; руки, согнутые в локтях, выполняют энергичные движения в соответствии с работой ног, стопы ставятся параллельно.
Овладеть навыком бега помогают разнообразные подготовительные упражнения:
а) бег с высоким подниманием бедра, «как лошадка»;
б) бег с переступанием через кубики, мячи, и т. д.;
в) бег по «кочкам» (кружки, нарисованные на земле на расстоянии 60-80 см др. от друга) и т. д.
В этом возрасте важно так же развивать умение быстро реагировать на внезапные сигналы взрослого (начинать и заканчивать бег, останавливаться по сигналу, выполнять повороты во время бега).
В старшем дошкольном возрасте рекомендуется практиковать бег с ускорением до максимальной скорости. Во время бега следят, что бы ребенок бежал в прямолинейном направлении, энергично выполнял движения согнутыми в локтях руками и активно ставил ногу с носка.

Большое значение для совершенствования навыка бега у дошкольников всех возрастных групп имеют подвижные игры с бегом наперегонки, с соревнованием в быстроте и ловкости в эстафетных играх, где дети могут проявить свои скоростные способности.

Длительность бега со средней скоростью для детей 6-7лет рекомендуется в пределах до 30-35 с. Дети 5-6 лет могут пробегать с максимальной скоростью расстояние до 20-25, 7 лет - до 30-35 м.

Очень важно так же заинтересовать ребенка, вызвать желание правильно выполнить то или иное движение. Для этого перед ним ставят задачу как можно лучше выполнить упражнение, а также широко применяются задания игрового и имитационного характера.

Основные движения усваиваются быстро и правильно только в том случае, когда ребенок периодически упражняется в их выполнении. В процессе обучения необходимо доводить упражнение до определенно выраженного результата, систематически прибегая к подкреплениям. Сюда относятся: во-первых, результаты действий детей (перепрыгнул, попал в цель и т. д.), и во-вторых, словесные замечания взрослого (хорошо, плохо, правильно, неправильно).

Форма обучения: специально организованные занятия по принципу круговой тренировки.

Количество занятий: 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц, 32 занятия в учебном году (с октября по май).
Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

Срок реализации: 1 год.

Форма подведения итогов: диагностическое обследование детей по усвоению программы

Диагностические критерии:

Низкий уровень: неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечают своих ошибок. Не обращают внимание на качество действий. Не соблюдают ТБ.

Средний уровень: технически правильно выполняет большинство упражнений. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет упражнения на тренажерах.

Высокий уровень: уверенно, точно, технически правильно выполняет упражнения. Способны придумать новые варианты движений.

Предполагаемый результат:

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

2 Содержательный раздел

2.1. Этапы обучения детей упражнениям на спортивных тренажерах

На первом этапе ставились следующие задачи:

1. Ознакомить детей с тренажёрами
2. Создать целостное представление о движении на данных тренажёрах
3. начать разучивать движения

Исходя из этих задач, использовалась совокупность различных приёмов:
1.Описание каждого конкретного тренажёра, название, его предназначение (например, тренажер "мини-степпер", предназначен для детей от 4 до 8 лет для общего оздоровления организма, укрепление мышц ног, развитие выносливости.)
2. Показ и объяснение упражнения на каждом из имеющихся тренажёров
(Тренажер " мини-степпер ". Ребенок встает на педали, руки на поручнях. Нагрузка на тренажере создается путем попеременного поднятия и опускания педалей, под собственным весом занимающихся)
3. Самостоятельное воспроизведение действий на тренажёре.

На втором этапе углублённого разучивания действий, на каждом конкретном тренажёре задачи заключались в том, чтобы уточнить правильность выполнения действий, исправить имеющиеся ошибки и добиться правильного выполнения действия в целом.

В процессе обучения следует обращать внимание на правильное выполнение действий. Привлекать внимание к ошибкам («Дежи спину прямо», «Не разгибаешь колени») и поощрять («Хороший темп», «Правильная спина»).
На данном этапе работы возникает необходимость показа и объяснения действий на более сложных спортивных тренажёрах. Для данного показа можно привлекать детей, которые хорошо и правильно выполняют данное задание, что активизирует процесс обучения. Дети, неуверенно выполняющие движение, на примере своих сверстников, убеждаются в возможности хорошо овладеть им.

На третьем этапе обучения основными задачами является закрепление и совершенствование данных действий на тренажёрах, стимулирование детей к самостоятельному выполнению движений и создание возможностей применения их в жизни (например, на тренажере «Велосипед» можно обучить ребенка езде на велосипеде).

Занятие с использованием детских спортивных тренажеров подразделяется на три части.

2.2. Структура занятий

ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ

Подготовительная

В начале занятия проводится небольшая разминка, общей длительностью 5 минут:

Основная

В основную часть включены упражнения на тренажерах длительностью – от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 – 40 секунд. При наличии

Заключительная

В конце занятия с детьми проводят комплекс упражнений на расслабление, во время которого дети выполняют движения: расслабленное поднимание, разведение, выпрямление рук из разных положений, махи в медленном темпе, вращение кистями рук;

Программа рассчитана на 8 месяцев (одно занятие в неделю продолжительностью 30минут).
Программа включает пять блоков по четыре занятия в каждом. От блока к блоку происходит постепенное усложнение упражнений на тренажерах – от самых простых к более сложным. За счет введения новых тренажеров и времени работы на них становятся более разнообразными виды движений.
На первом занятии инструктор показывает упражнение на тренажере, комментирует выполнение и демонстрирует его графическое изображение карточку – схему. Дети запоминают название каждого тренажера и придумывают ассоциации к каждому.
Все упражнения на различных тренажерах инструктор показывает всем детям в начале занятия. Упражнения на тренажерах постепенно усложняются.
К усложнениям можно отнести и выполнения упражнений – начиная с 1 минуты и доводя время до 2 минут.
Последнее занятие каждого блока – это своеобразное контрольно – учетное занятие, позволяющее определить дошкольниками двигательными навыками тренажерах, а также проанализировать степень усвоения программного материала по развитию движений.
Для реализации индивидуально-дифференцированного подхода дети распределяются на две подгруппы, учитывая три основных критерия: состояние здоровья, уровень физической подготовленности и уровень двигательной активности.

Структура занятий с использованием тренажеров традиционная и включает вводную, основную и заключительную части.
Вводная часть – разминка (3-5 минут), целью которой является подготовка организма к более интенсивной работе в основной части занятия. Включает ходьбу в разном темпе, легкий непрерывный бег, подскоки, прыжки, дыхательные и игровые упражнения на внимание и ориентировку в пространстве. Дозировка физической нагрузки подбирается с учетом функциональных возможностей детей.
Основная часть – (18-20 минут) включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажерах и подвижную игру.
Комплекс упражнений проводится с предметами: набивными мячами, фитболами, лентами, платочками. С целью развития у дошкольников

чувства ритма, артистичности, творческих способностей может быть использовано музыкальное сопровождение. Дети выполняют упражнения по показу в среднем темпе. Упражнения предусматривают постепенную физическую нагрузку на разные группы мышц руки плечевого пояса, ног, живота, спины. После выполнения приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажерах.

Способ организации детей – круговая тренировка, которая эффективна для данного вида НОД.

Для проведения круговой тренировки организуются так называемые станции – несколько тренажёров в количестве от 5 до 7 Сущность круговой тренировки заключается последовательно на каждом виде тренажёров, причём сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребёнку в зависимости от его индивидуальных особенностей предлагается выполнить определённое количество повторений упражнения или даётся временной коридор для выполнения данного задания. От занятия к занятию число повторений удлиняется. Так, на первой НОД дети выполняют упражнение минимальное количество раз и минимальное время – 1 минута, а на каждом последующем занятии время выполнения увеличивается и доводится до 2 минут на каждой «станции» - тренажёре.

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

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

Дети продолжают переходить от одного упражнения на тренажёрах («станциях») к другому, передвигаются по кругу, выполняя, таким образом, все предложенные инструктором упражнения. Особенно важно обеспечить индивидуальный подход к детям, так как НОД на тренажёрах является достаточно сложной для освоения дошкольниками и требует учёта возрастных, половых особенностей и возможностей каждого ребенка. Между подходами можно включать упражнения игрового стретчинга.

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

Заключительная часть занятия (3-4 минуты) направлена на обеспечение плавного снижения физической нагрузки, на снятие возбужденности у

детей. В эту часть занятия включают элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения – релаксации, малоподвижную игру.

2.3. Контроль за реализацией программы

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

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, 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 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.

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.

Тесты 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.

Тест 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

Тест 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».

2.4. Учебный план кружка

№ п/п	Тема, содержание	Количество часов	Примечание
1.	Разминка.	2	Включает подготовительные упражнения.
2.	Общеразвивающие упражнения.	4	
3.	Релаксационные упражнения.	2	Включает упражнения, проводимые между тренажерами и в конце занятия.
4.	Упражнения игрового стретчинга	2	
5.	Подвижные игры.	2	
6.	Велотренажер	2	
7.	Бегущий по волнам	2	
8.	Беговая дорожка	2	
9.	Мини-твистер	2	
10.	Мини-степпер	2	
11.	Гребля	2	
12.	Скамейка	2	
13.	Массажный мяч	2	
14.	Гантели	2	
15.	Фитбол	2	
	Итого часов:	32	

2.5. Перспективный план занятий на спортивных тренажерах

Месяц	Содержание занятия		
	1 часть (разминка - 3-5 мин)	2 часть (основная – 9-16мин)	3 часть (заключительная-3-4 мин)
1	3	4	5
Октябрь	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»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Найди свой цвет»	Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик»	Работа на тренажерах. Эстафета с обручами	Медленный бег. Ходьба. Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем»	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Вороны и гнезда»	Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»
Ноябрь	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Вороны и гнезда»	Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки
	Игра малой подвижности. Игра «Совушка». Упражнение на восстановление дыхания	Работа на тренажерах. 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 вперед: мелкие (Зайчики) и длинные (Кенгуру). Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Зайцы и медведь»	Ходьба по залу. Упражнения на расслабление
	Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Карусель». Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	Ходьба по залу. Легкий бег.

Декабрь	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Дискотека с фитболом»	Ходьба по залу между фитболами. Упражнение для расслабления мышц на фитболе
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик»	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Салки с мячом»	Ходьба обычная. Самомассаж ног
	Игровое упражнение «Катушка». Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Игра-упражнение «Ходим в шляпах». Самомассаж ног
	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах Эстафета с обручами.	Упражнение на расслабление. Игровое упражнение «Нос-пол-потолок»
Январь	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Фитбол – задорная игра»	Ходьба по залу. Релаксация
	Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом.	Работа на тренажерах. Стретчинговые упражнения	Ходьба по залу. Восстановление дыхания.
	Дыхательное упражнение	Подвижная игра «Мороз – Красный	
	Разновидности ходьбы и бега.	Работа на тренажерах.	Ходьба по залу.
	Прыжки на одной ноге, продвигаясь вперед.	3.П/и на мячах –фитболах «Стоп! Хоп! Раз!»	Игра малой подвижности
	Ходьба на носках, с четырьмя упражнениями мешочком на голове, широким шагом; бег	Работа на тренажерах П/и «Удочка»	Ходьба по залу.
Февраль	Разновидности ходьбы и бега Школа мяча.	Работа на тренажерах Стретчинговые упражнения	Ходьба по залу.
	Разновидности ходьбы и бега Ритмика	Работа на тренажерах П/и «Хитрая лиса»	Ходьба по залу. Упражнение на коррекцию осанки.

	Разновидности ходьбы; бег обычный, захлестывая голень, ускоряясь по сигналу;	Комплекс упражнений с массажным мячом. Работа на тренажерах	Ходьба по залу. Упражнение на дыхание и расслабление.
	Разновидности ходьбы и бега Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей».	Комплекс упражнений с массажным мячом. Работа на тренажерах	Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.
Март	Разновидности ходьбы и бега Прыжки через шнур на двух ногах вправо, влево.	Комплекс упражнений с набивным мячом. Работа на тренажерах	Ходьба по залу врассыпную.
	Разновидности ходьбы и бега Дыхательное упражнение «Шарик».	. Комплекс упражнений с набивным мячом. Работа на тренажерах	Игра – упражнение «Жучок на спине»
	Разновидности ходьбы и бег в колонне по одному с заданиями.	Комплекс фитбол аэробики. Работа на тренажерах	Игра малой подвижности «Затейники»
	Ходьба перекатом с пятки на носок, с остановкой по сигналу, с поворотом – прыжком на 180*; бег с выполнения упражнений выполнением заданий; Дыхательное упражнение «Паровозик»	Комплекс фитбол-аэробики. Работа на тренажерах	Ходьба по залу Игра малой подвижности: «Найди где спрятано»
Апрель	Игровое упражнение «Катушка».	Работа на тренажерах .П/и «Грачи»	Ходьба по залу, упражнение на расслабление.
	Разновидности ходьбы и бег	Работа на тренажерах П/и «Рыбаки и рыбки»	Ходьба обычная. Самомассаж ног.
	Школа мяча. Ходьба на носках, высоко поднимая колени, «змейкой»; бег обычный. Задания с мячом.	Комплекс упражнений «Веселая зарядка с капитаном Крабом» Работа на тренажерах	Ходьба по залу. Восстановление дыхания
	Игровое задание «Пауки и мухи». Игра «Узнай по голосу»	Работа на тренажерах П/и «Найди себе пару»	Игра малой подвижности «Воротца»
Май	Разновидности ходьбы и бег Игра малой подвижности «Зайка серый умывается».	Работа на тренажерах Подвижная игра	Ходьба по залу

	Ходьба в колонне по одному, в полуприседе, скрестным шагом боком, с высоким подниманием колен; бег в колонне по одному с заданиями.	Полоса препятствий Работа на тренажерах	Ходьба по залу. Упражнение на расслабление.
	Разновидности ходьбы и бег Прыжки через кубики	Полоса препятствий Работа на тренажерах	Ходьба по залу
	Ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени; бег на носках с заданиями.	Работа на тренажерах П/и «Мы – веселые ребята»	Игровое упражнение «Балерина»

3 ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Описание материально технического обеспечения программы.

Методические материалы:
1 Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду», Москва – 2009г.
2 Рунова М.А. «Движение день за днем». Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет. Линка –пресс, Москва – 2007г.
3 Л.Жукова «Занятия с тренажерами. Старший дошкольный возраст» / Л. Жукова, Ю. Шершнева/. Дошкольное воспитание, № 1, 2007г.
4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий с детьми 5-6 лет II-ой группы здоровья с применением тренажеров: специальность 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук; Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 22.02.2012

Технические средства обучения:
1 музыкальный центр;
2 мультимедийное оборудование;
3 ноутбук.

3.2. Особенности организации развивающей предметно- пространственной среды.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.
Для реализации программы в ДОУ создана развивающая предметно-пространственная среда для физического развития: имеются спортивный и тренажерный залы. В тренажерном зале имеются тренажеры, как простейшие, так и сложные.

НАИМЕНОВАНИЕ	НАЗНАЧЕНИЕ
Детские гантели	Для укрепления мышц рук и плечевого пояса.
Коврик массажный	Для массажа ступней, профилактики плоскостопия.
Гребной тренажер	Для развития всех групп мышц верхних и нижних конечностей
Массажный мяч	Для массажа кистей рук, мышц разных частей тела.
Мяч- фитбол	Для развития равновесия, координации, укрепления мышц спины и позвоночника.
Мини-твистер	Для тренировки вестибулярного аппарата.
Мини-степпер	Для укрепления мышц туловища и ног,
Велотренажер	Для развития координации движений, мышц спины и ног.
Беговая дорожка	Для укрепления мышц ног, развития координации движений.
Бегущий по волнам	Для развития координации движений, мышц спины и ног.
Батут	Для тренировки мышц живота и бедер
Гантели	Для тренировки мышц верхних конечностей, спины

ЛИТЕРАТУРА

1. Ломова Г.В. Занимаемся физкультурой на тренажерах // Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре». ООО «ТЦ Сфера», №5. 2013. 128 с, 66 с.

2. Назарова А.Г. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Типография ОФТ. С-Петербург, 2005. 66с.

3. Новый Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»: №273-ФЗ., М.: Проспект, 2015. 158 с.

4. От рождения до школы. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ инновационная программа дошкольного образования/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. 336с.

5. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста / сост. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина и др. Издательство: Детство-Пресс, 2008. 32 с.

6. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность-источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды). Метод. рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. М.:ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. 96 с.

7. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду: Мет. пособие, М.: Общероссийский Фонд «Социальное развитие России», 2005. 26 с.

9. ПОСТАНОВЛЕНИЕ от 28 сентября 2020 года N 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. [Электронный ресурс]. https://docs.cntd.ru/document/566085656

10. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования http://www.edunor.ru/fgos/fgos-dou [Электронный ресурс].

11. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду: Скрипторий, 2003. 119 с.

12. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий с детьми 5-6 лет II-ой группы здоровья с применением тренажеров: специальность 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук; Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 22.02.2012.

13. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. Программа воспитания и обучения в детском саду. М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005. 96 с.

Приложение № 1

Релаксационные упражнения.

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

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

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

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

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

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

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

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

Психогимнастические этюды

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

«Слоники в джунглях»
Создать образ, передать характерные особенности и повадки, эмоциональный настрой.

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

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

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

«Карлсон»
Предложить детям отгадать загадку:
Мой дом у вас на крыше! Я каждому знаком!
И мой пропеллер слышен
Над вашим чердачком. (М.Танич)
Затем один ребенок показывает, какое лицо у Карлсона (надуть щеки), другой ребенок – какое довольное лицо у мальчика, к которому прилетел Карлсон (улыбка).

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

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

Вначале у щенка сон беспокойный – он ворчит, поворачивается во сне, затем крепко засыпает, и ему снится хороший сон – сахарная косточка и теплое молочко.
«Соленый чай»
Бабушка потеряла очки и вместо сахара насыпала внуку в чашку соль. Мальчик размешал чай ложкой, сделал глоток, и до чего же неприятно стало у него во рту. Движения: голова наклонена назад, брови нахмурены, глаза сощурены, верхняя губа подтягивается к носу, нос сморщен.

Приложение № 2

Игры и игровые упражнения

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

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

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

Игра на мячах – фитболах «Зайцы и медведь»
Ребенок, изображающий медведя, спит в своей берлоге. Дети прыгают вокруг «медведя» на мячах:
Мишка бурый, мишка бурый, отчего такой ты хмурый?
Медведь отвечает:
Я медком не угостился,

Вот на всех и рассердился, Раз, два, три, четыре, пять, Начинаю догонять.
Встает и начинает ловить детей.

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

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

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

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

Мороз – красный нос
На противоположных сторонах зала обозначаются два дома. Играющие, сидя на фитболах, находятся в одном из них. Водящий – Мороз- красный нос – сидит на фитболе на середине площадки лицом к играющим и говорит:
-Я Мороз – красный нос! Кто из вас решится
В путь – дорожку пуститься? Дети отвечают:
-Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз.
После этих слов дети прыгают на фитболах через всю площадку в другой дом, а водящий старается догнать и осалить рукой - «заморозить».

Игры малой подвижности

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

Затейники
Выбирается водящий – затейник, который встает в центре круга, образованного детьми. Дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо (влево) и произносят:
Ровным кругом друг за другом мы идем за шагом шаг.
Стой на месте!
Дружно вместе сделаем вот так…
Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает любое движение, которое за ним повторяют дети.

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

Узнай по голосу
Дети образуют круг, в центре которого водящий. Ему завязывают глаза. Дети идут по кругу и говорят слова:
Мы немного поиграли,
А теперь в кружок мы встали, Ты загадку отгадай,
Кто позвал тебя – узнай!
Педагог молча указывает на кого-либо из играющих, и тот произносит любые звуки, которые издают домашние животные.

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

Игровые упражнения

Катушка
Встать за водящим, держась за пояс впередистоящего игрока. Водящий «наматывает нитку на катушку» - быстро двигаясь по спирали, ведя за собой остальных, образуя большую катушку со словами:
Эх, катушка, ты, катушка, Ты хорошая игрушка,
Станем мы тебя вертеть, Начинай-ка ты худеть!
Ребенок, стоящий в колонне последним, медленно двигаясь, раскручивает «катушку».

Ходим в шляпах
Дети кладут на голову легкий груз («шляпы»). Проверив осанку, педагог дает

команду шагать. Дети должны, сохраняя правильную осанку, пройти по извилистой дорожке, начерченной мелом.

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

Жучок на спине
И.п. –лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представить, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спине и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти. Изображать «барахтанье» лапками в разные стороны, раскачивание на спинке с боку на бок. Рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени.

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

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

Приложение № 3

Упражнения на дыхание

Поднимаем выше груз
И.п.: руки опущены вниз, сжаты в кулаки.
1 – медленно поднять руки до уровня грудной клетки – вдох; 2 – вернуться в и.п. – выдох.

Воздушный шар
И.п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сконцентрировать внимание на движении живота. Сделать медленный, плавный вдох без каких –либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный, плавный выдох; живот медленно втягивается.

Паровозик
В ходьбе делать попеременные движения согнутыми руками и проговаривать:

«Чух- чух-чух».

Надуем шарик
И.п.: лежа на спине, тело расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе.
1-4– медленный, плавный вдох безкаких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, надуваем шар;
5-8 – медленный, плавный выдох; живот медленно втягивается.

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

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

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

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

Подуем на плечо
Подуем на плечо, подуем на другое.
Нас солнце горячо пекло дневной порою. Подуем на живот, как трубка, станет рот. А теперь на облака и остановимся пока. Ветер в лесу
И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон вправо – вдох; в и.п. – выдох. То же в левую сторону.

Шарик
Воздух мягко набираем (вдох).
Шарик красный надуваем (выдох). Пусть летит он к облакам (вдох).
Помогу ему я сам (выдох).

Ныряние
И.п.: стойка, руки вверх.

1- резкий вдох и быстро присесть, зажать нос пальцами – «нырнули»; 2-3 – задержать дыхание;
4 – встать, руки вверх – выдох.

Один два…
Один, два, три, четыре, пять! Все умеем мы считать.
Отдыхать умеем тоже – Руки за спину положим, Голову поднимем выше и легко, легко подышим. Движения в соответствии с текстом.

Приложение №4

Анкета для родителей

1. Есть в доме спортивный снаряд? Какой?

2. Посещает ли Ваш ребенок спортивную секцию? Какую?

3. Нравится ли Вашему ребёнку посещать спортивный кружок ««Мой друг-тренажерик!»? (Да, Нет, затрудняюсь ответить)
4. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:
- Подвижные игры
- Спортивные игры
- Настольные игры
- Сюжетно - ролевые игры
- Музыкально - ритмическая деятельность
- Просмотр телепередач
- Конструирование
- Чтение книг.
5. Рассказывает ли Ваш ребёнок о проведённых спортивных занятиях в детском саду? (Да, Нет, иногда)
6. На каком тренажѐре занятия ему нравятся больше всего?
- Бегущий по волнам;
- Беговая дорожка;
- Мяч-фитбол;
- Степ-платформа;
- Мини-степпер;
- Велотренажер;
- Мини-твистер;
- Батут.
7. Является ли нагрузка на Вашего ребенка в кружке «Мой друг-тренажерик!»:
а) чрезмерной;
б) нормальной;
в) недостаточной.