Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно - спортивной направленности «Занятия на тренажерах»

Программа ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей детей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового образа жизни и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, а также выявление, развитие и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

Целью программы является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей через использование детских тренажеров.

Задачи:

- определить формы работы с детьми, в которых применение спортивных тренажеров является наиболее эффективным;
- определить наиболее рациональные методы и приемы использования тренажеров в работе с детьми старшего дошкольного возраста;
- знакомить детей с правилами безопасного поведения во время занятий на тренажерах, учить соблюдать эти правила,
- развивать и закреплять умения выполнять упражнения на тренажерах;
- развивать физические качества: силу, ловкость, гибкость, глазомер.
- формировать волевые качества: выдержку, умение преодолевать трудности для достижения результата.
- формировать осознанную потребность в освоении ценностей здоровья средствами физической культуры.

Адресат программы: дети в возрасте 5-7 лет; ***срок освоения программы:*** 1 учебный год.

Методы и приемы:

- *Наглядные:* показ фотографий, иллюстраций, метод демонстрации.
- *Словесные:* слушание, пояснение, объяснение, беседа.
- *Практические:* игровые, упражнения на тренажерах, массаж, самомассаж, релаксация, ОРУ, упражнения на восстановления дыхания.

Планируемые результаты:

- умение детей работать на детских тренажерах;
- развитие физических качеств: увеличение силовых показателей;
- дети могут регулировать свою нагрузку (по пульсу, состоянию кожи);
- соблюдают технику безопасности;
- у детей сформированы волевые качества: выдержка, умение преодолевать трудности для достижения результата;
- дети проявляют осознанную потребность в физической активности

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 93 Г. ТОМСКА, Горских Ирина Петровна, ЗАВЕДУЮЩИЙ
06.09.23 13:28 (MSK) Сертификат 1642408C69E6AD57AEF1689EAEB57B7D