Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 93 г. Томска

Принято решением
педагогического совета
протокол № 1
«31» августа 2023 г.

Утверждено
приказом № 80 - О
«31» августа 2023 г.
заведующий МАДОУ № 93
_____И.П. Горских

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

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 учебных года

Автор – составитель:
Пичкова Ольга Владимировна,
инструктор по физической культуре

г. Томск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. «Комплекс основных характеристик программы»
1.1. Пояснительная записка
1.2. Цель и задачи
1.3. Содержание программы
1.3.1. Учебный план. Содержание учебного плана. Первый год обучения (5-6 лет)
1.3.2. Учебный план. Содержание учебного плана. Второй год обучения (6-7 лет)
1.4. Планируемые результаты
1.4.1. Планируемые результаты. Первый год обучения (5-6 лет)
1.4.2. Планируемые результаты. Второй год обучения (6-7 лет)

2. «Комплекс организационно-педагогических условий»
2.1. Календарный учебный график
2.1.1. Календарный учебный график занятий с детьми 5-6 лет
2.1.2. Календарный учебный график занятий с детьми 6-7 лет
2.2. Условия реализации программы
2.2.1. Материально – техническое обеспечение
2.2.2. Кадровое обеспечение
2.3. Формы аттестации. Способы проверки результатов освоения программы
2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов
2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов
2.4. Методические материалы
2.5. Список литературы
Приложение

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Занятия на тренажерах» физкультурно – спортивной направленности ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей детей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового образа жизни и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Актуальность разработанной программы определяется:

- социально-экономическими и экологическими условиями современной действительности;
- недостаточным вниманием общества к проблемам здоровья детей;
- потребностью растущего организма ребенка в движении.
- потребностями участников образовательных отношений (родителей воспитанников и их законных представителей). По итогам проведенного анкетирования 80% родителей выразили желание получить образовательную услугу по освоению данной образовательной программы.

Также актуальность программы определяется требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО, приказ Министерства Образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»), а именно:

- п.1.6. ФГОС ДО направлен на решение следующих задач «охраны и укрепления физического и психического здоровья детей», «обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей»;
- п.2.6. «Содержание программы должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности»;
- п.2.7. «Содержание образовательных областей … может реализовываться в различных видах деятельности… двигательная (овладение основными движениями)».

Дополнительная общеобразовательная программа «Занятия на тренажерах» в соответствии с Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года», 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.

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. Используются как простейшие тренажеры, так и тренажеры сложного устройства.

Тренажеры оказывают влияние на все группы мышц организма ребенка. Отмечено, что занятия на тренажерах интересны и доступны детям старшего дошкольного возраста, они повышают эмоциональный тонус, развивают чувство ответственности и самоконтроля.

Таким образом, дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные тренажеры», составленная с опорой на положения Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования будет способствовать интеграции дошкольного и дополнительного образования, как необходимого условия достижения новых образовательных результатов.

Программа «Занятия на тренажерах» разработана с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 17.02.2023)// Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ • Президент России (kremlin.ru)

2. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» // Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 - Президент России (kremlin.ru)

3. Указ Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» // Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 - Президент России (kremlin.ru)

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384) // https://fgos.ru/fgos/fgos-do.

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (зарегистрировано Минюстом России 28.12.2022, регистрационный № 71847) http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212280044

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано Минюстом России 31.08.2020,

регистрационный № 59599) http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202009010021.

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202011120001

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №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» http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202102030022

10. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» // http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013?ysclid=lilbatxyfe329423562

16. Постановление Правительства РФ от 15.09.2020г. № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;

17. Постановление администрации Города Томска от 06.06.2014 г. № 485 и от 24.04.2014г. № 326 «О внесении изменений в постановление администрации Города Томска от 24.03.2011г. № 249 «Об утверждении предельных цен на платные услуги муниципальных учреждений, подведомственных департаменту образования администрации Города Томска»;

18. Постановление администрации Города Томска от 02.09.2022 г. № 815 «О внесении изменений в постановление администрации Города Томска от 24.03.2011г. № 249 «Об утверждении предельных цен на платные услуги муниципальных учреждений, подведомственных департаменту образования администрации Города Томска»;

19. Положение о порядке оказания платных образовательных услуг в МАДОУ №93 г. Томска от 31.08.2023г.;

20. Приказ № 77-О от 29.08.2023 г. «Об утверждении перечня, продолжительности занятий и цен на платные услуги на 2023-2024 учебный год»;

21. Приказ № 78-О от 29.08.2023 г. «Об организации платных образовательных услуг на 2023-2024 учебный год».

Методологической основой для разработки занятий является методика Железняка Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду».

Основные принципы:

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

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

Адресат программы: дети в возрасте 5-7 лет, в.т.ч. с ОВЗ (ТНР).

Возрастные особенности: старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

В старшем дошкольном возрасте (пяти - семи лет) отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки, связанные с систематическим школьным обучением. Формируется физиологическая готовность к обучению в школе.

Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Изменяются пропорции тела, вытягиваются конечности, соотношение длины тела и окружности головы приближается к параметрам школьного возраста. Подняв правую руку вверх, через голову ребенок может ее кистью перекрыть левую ушную раковину (Филиппинский тест). Все перечисленные позитивные изменения физического развития служат показателями биологической зрелости ребенка, необходимой для начала школьного обучения.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Говоря о физическом развитии, следует также отметить его успехи в освоении движений, появление полезных двигательных качеств (ловкости, быстроты, силы,

точности, координации движений). В процессе разнообразных и специально подобранных упражнений развилась кисть, мелкая мускулатура пальцев рук.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции.

Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

У ребенка формируются ценные гигиенические навыки и привычки (мыть руки, чистить зубы, следить за внешним видом и т. д.). Он получает первые представления о значении здоровья, режима дня, важности занятий спортом, утренней гимнастикой. Все это послужит первоосновой здорового образа жизни.

Так, благодаря правильному воспитанию, к концу дошкольного возраста у ребенка складывается общая физическая готовность к школе, без которой он не сможет успешно справиться с новыми учебными нагрузками.

В программе могут участвовать и дети с ОВЗ (ТНР), т.к. дети с данным диагнозом не требуют специальных условий.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на два учебных года обучения (сентябрь - май), общее количество учебных часов для освоения программы – 73 (36 часов – первый год обучения, 37 часов – второй год обучения).
Форма обучения: очная.
Особенности организации образовательного процесса: групповая работа в одновозрастном постоянном составе.
Режим занятий: 1 раз в неделю, периодичность – с сентября по май включительно, продолжительность – для детей 5-6 лет: 25 минут, для детей 6-7 лет: 30 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: 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.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план. Содержание учебно – тематического плана. Первый год обучения (возраст 5-6 лет)

№ п/п	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание	Количество часов	
				теория	практика
1.	Вводное занятие		Знакомство с тренажерным залом, его оборудованием. Мониторинг.	1	1
2.	Занятие 1		Разные виды ходьбы и бега. Упражнения для дыхания. Показ упражнений на тренажерах. Упражнения на тренажерах, Упражнения на релаксацию стоп, массаж стоп.		4
3.	Занятие 2		Разные виды ходьбы и бега. ОРУ на разные группы мышц. Упражнения на тренажерах. Спокойная ходьба 1-2 минуты.		4
4.	Занятие 3		Разные виды ходьбы и бега. ОРУ на разные группы мышц. Упражнения на тренажерах. Спокойная ходьба 1-2 минуты.		4
5.	Занятие 4		Разные виды ходьбы и бега. Упражнения для дыхания. Упражнения на тренажерах. Упражнения на релаксацию, массаж стоп.		3
6.	Занятие 5		Разные виды ходьбы и бега. ОРУ на все группы мышц. Упражнения на тренажерах, вис на шведской стенке. Ходьба с заданием для рук. Дыхательные упражнения.		4
7.	Занятие 6		Разные виды ходьбы и бега. Упражнения на дыхание.		4

			Вис на шведской стенке Упражнения на тренажерах. Упражнения на релаксацию. Массаж стоп.		
8.	Занятие 7		Разные виды ходьбы и бега. Упражнения на дыхания. Упражнения на тренажерах. Ходьба с заданием для рук. Дыхательные упражнения.		4
9.	Занятие 8		Разные виды ходьбы и бега. ОРУ на разные группы мышц Упражнения на тренажерах. Ходьба с заданием для рук. Дыхательные упражнения.		4
10.	Итоговое занятие	Открытое занятие			2
11.	Итоговый мониторинг	Карты наблюдения			1

1.3.2. Учебный план. Содержание учебно – тематического плана. Второй год обучения (возраст 6-7 лет)

№ п/п	**Название раздела, темы**	**Формы проверки реализации программы**	**Содержание**	**Количество часов**	
				теория	**практика**
1.	Вводное занятие		Мониторинг.		1
2.	Занятие 1		Разные виды ходьбы и бега. Упражнения для дыхания. Показ упражнений на тренажерах. Упражнения на тренажерах, Упражнения на релаксацию стоп, массаж стоп.		4
3.	Занятие 2		Разные виды ходьбы и бега. ОРУ на разные группы мышц. Упражнения на тренажерах. Спокойная ходьба 1-2 минуты.		4

4.	Занятие 3		Разные виды ходьбы и бега. ОРУ на разные группы мышц. Упражнения на тренажерах. Спокойная ходьба 1-2 минуты.		4
5.	Занятие 4		Разные виды ходьбы и бега. Упражнения на дыхания. Упражнения на тренажерах. Упражнения на релаксацию, массаж стоп.		4
6.	Занятие 5		Разные виды ходьбы и бега. ОРУ на все группы мышц. Упражнения на тренажерах, вис на шведской стенке. Ходьба с заданием для рук. Дыхательные упражнения.		4
7.	Занятие 6		Разные виды ходьбы и бега. Упражнения на дыхание. Вис на шведской стенке Упражнения на тренажерах. Упражнения на релаксацию. Массаж стоп.		3
8.	Занятие 7		Разные виды ходьбы и бега. Упражнения на дыхания. Упражнения на тренажерах. Ходьба с заданием для рук. Дыхательные упражнения.		4
9.	Занятие 8		Разные виды ходьбы и бега. ОРУ на разные группы мышц Упражнения на тренажерах. Ходьба с заданием для рук. Дыхательные упражнения.		4
10.	Итоговое занятие	Открытое занятие			2
11.	Итоговый мониторинг	Карты наблюдения			2

1.4.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.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.1. Календарный учебный график занятий с детьми 5-6 лет на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	06.09.	15.30	занятие	1	Вводное занятие	Спортивный зал	
2.	Сентябрь	13.09.	15.30	занятие	1	Занятие 1	Спортивный зал	
3.	Сентябрь	20.09.	15.30	занятие	1	Занятие 1	Спортивный зал	
4.	Сентябрь	27.09.	15.30	занятие	1	Занятие 1	Спортивный зал	
5.	Октябрь	04.10.	15.30	занятие	1	Занятие 1	Спортивный зал	
6.	Октябрь	11.10.	15.30	занятие	1	Занятие 2	Спортивный зал	
7.	Октябрь	18.10.	15.30	занятие	1	Занятие 2	Спортивный зал	
8.	Октябрь	25.10.	15.30	занятие	1	Занятие 2	Спортивный зал	
9.	Ноябрь	01.11.	15.30	занятие	1	Занятие 2	Спортивный зал	
10.	Ноябрь	08.11.	15.30	занятие	1	Занятие 3	Спортивный зал	
11.	Ноябрь	15.11.	15.30	занятие	1	Занятие 3	Спортивный зал	
12.	Ноябрь	22.11.	15.30	занятие	1	Занятие 3	Спортивный зал	
13.	Ноябрь	29.11.	15.30	занятие	1	Занятие 3	Спортивный зал	
14.	Декабрь	06.12.	15.30	занятие	1	Занятие 4	Спортивный зал	
15.	Декабрь	13.12.	15.30	занятие	1	Занятие 4	Спортивный зал	
16.	Декабрь	20.12.	15.30	занятие	1	Занятие 4	Спортивный зал	
Каникулы (с 26.12. по 08.01.)								
18.	Январь	10.01.	15.30	занятие	1	Занятие 5	Спортивный зал	
19.	Январь	17.01.	15.30	занятие	1	Занятие 5	Спортивный зал	
20.	Январь	24.01.	15.30	занятие	1	Занятие 5	Спортивный зал	
21.	Январь	31.01.	15.30	занятие	1	Занятие 5	Спортивный зал	
22.	Февраль	07.02.	15.30	занятие	1	Занятие 6	Спортивный зал	
23.	Февраль	14.02.	15.30	занятие	1	Занятие 6	Спортивный зал	
24.	Февраль	21.02.	15.30	занятие	1	Занятие 6	Спортивный зал	
25.	Февраль	28.02.	15.30	занятие	1	Занятие 6	Спортивный зал	
26.	Март	07.03.	15.30	занятие	1	Занятие 7	Спортивный зал	

27.	Март	14.03.	15.30	занятие	1	Занятие 7	Спортивный зал	
28.	Март	21.03.	15.30	занятие	1	Занятие 7	Спортивный зал	
29.	Март	28.03.	15.30	занятие	1	Занятие 7	Спортивный зал	
30.	Апрель	04.04.	15.30	занятие	1	Занятие 8	Спортивный зал	
31.	Апрель	11.04.	15.30	занятие	1	Занятие 8	Спортивный зал	
32.	Апрель	18.04.	15.30	занятие	1	Занятие 8	Спортивный зал	
33.	Апрель	25.04.	15.30	занятие	1	Занятие 8	Спортивный зал	
34.	Май	02.05.	15.30	занятие	1	Итоговое занятие	Спортивный зал	Открытое занятие
35.	Май	16.05.	15.30	занятие	1	Итоговое занятие	Спортивный зал	Открытое занятие
36.	Май	23.05.	15.30	занятие	1	Мониторинг	Спортивный зал	Карты наблюдения
Количество учебных недель - 36								
Количество учебных дней - 36								
Продолжительность каникул – 25.12.2023-08.01.2024 (зимние), 01.06.2024-30.08.2024 (летние)								
Дата начала и окончания учебных периодов – 01.09.2023-31.05.2024								

2.1.2. Календарный учебный график занятий с детьми 6-7 лет на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	01.09.	15.30	занятие	1	Вводное занятие	Спортивный зал	
2.	Сентябрь	08.09.	15.30	занятие	1	Занятие 1	Спортивный зал	
3.	Сентябрь	15.09.	15.30	занятие	1	Занятие 1	Спортивный зал	
4.	Сентябрь	22.09.	15.30	занятие	1	Занятие 1	Спортивный зал	
5.	Сентябрь	29.09	15.30	занятие	1	Занятие 1	Спортивный зал	
6.	Октябрь	06.10.	15.30	занятие	1	Занятие 2	Спортивный зал	
7.	Октябрь	13.10.	15.30	занятие	1	Занятие 2	Спортивный зал	
8.	Октябрь	20.10.	15.30	занятие	1	Занятие 2	Спортивный зал	
9.	Октябрь	27.10.	15.30	занятие	1	Занятие 2	Спортивный зал	
10.	Ноябрь	03.11.	15.30	занятие	1	Занятие 3	Спортивный зал	
11.	Ноябрь	10.11.	15.30	занятие	1	Занятие 3	Спортивный зал	
12.	Ноябрь	17.11.	15.30	занятие	1	Занятие 3	Спортивный зал	
13.	Ноябрь	24.11.	15.30	занятие	1	Занятие 3	Спортивный зал	

14.	Декабрь	01.12.	15.30	занятие	1	Занятие 4	Спортивный зал	
15.	Декабрь	08.12.	15.30	занятие	1	Занятие 4	Спортивный зал	
16.	Декабрь	15.12.	15.30	занятие	1	Занятие 4	Спортивный зал	
17.	Декабрь	22.12	15.30	занятие	1	Занятие 4	Спортивный зал	
Каникулы (с 26.12. по 08.01.)								
18.	Январь	12.01.	15.30	занятие	1	Занятие 5	Спортивный зал	
19.	Январь	19.01.	15.30	занятие	1	Занятие 5	Спортивный зал	
20.	Январь	26.01.	15.30	занятие	1	Занятие 5	Спортивный зал	
21.	Февраль	02.02.	15.30	занятие	1	Занятие 5	Спортивный зал	
22.	Февраль	09.02.	15.30	занятие	1	Занятие 6	Спортивный зал	
23.	Февраль	16.02.	15.30	занятие	1	Занятие 6	Спортивный зал	
24.	Март	02.03.	15.30	занятие	1	Занятие 6	Спортивный зал	
25.	Март	09.03.	15.30	занятие	1	Занятие 7	Спортивный зал	
26.	Март	16.03.	15.30	занятие	1	Занятие 7	Спортивный зал	
27.	Март	23.03.	15.30	занятие	1	Занятие 7	Спортивный зал	
28.	Март	30.03.	15.30	занятие	1	Занятие 7	Спортивный зал	
29.	Апрель	06.04.	15.30	занятие	1	Занятие 8	Спортивный зал	
30.	Апрель	13.04.	15.30	занятие	1	Занятие 8	Спортивный зал	
31.	Апрель	20.04.	15.30	занятие	1	Занятие 8	Спортивный зал	
32.	Апрель	27.04.	15.30	занятие	1	Занятие 8	Спортивный зал	
33.	Май	04.05.	15.30	занятие	1	Итоговое занятие	Спортивный зал	Открытое занятие
34.	Май	11.05.	15.30	занятие	1	Итоговое занятие	Спортивный зал	Открытое занятие
35.	Май	18.05	15.30	занятие	1	Мониторинг	Спортивный зал	Карты наблюдения
36.	Май	25.05.	15.30	занятие	1	Мониторинг	Спортивный зал	Карты наблюдения
Количество учебных недель - 36								
Количество учебных дней - 36								
Продолжительность каникул – 25.12.2023-08.01.2024 (зимние), 01.06.2024-30.08.2024 (летние)								
Дата начала и окончания учебных периодов – 01.09.2023-31.05.2024								

2.2.Условия реализации программы

2.2.1.Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, диск здоровья (10 шт.), скакалка (15 шт.), массажный мяч (15 шт.), обруч (15 шт.), резиновый эспандер (3 шт.), «ходунки» (3 шт.), шведская стенка, канат, рябристые дорожки, массажные коврики, тренажеры:
«Мини - твист» (2 шт.)
«Велотренажер» (2 шт.)
«Гребной тренажер»
«Беговая дорожка»
«Батут»
«Министеппер»
«Баттерфляй»
«Бегущий по волнам»
«Штанга».

2.2.2. Кадровое обеспечение: в реализации программы принимает участие инструктор по физической культуре Пичкова Ольга Владимировна.

2.3. Формы аттестации

2.3.1.Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, заполнение карт наблюдения

2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие (май)

2.4.Оценочные материалы

Педагогический анализ знаний и умений детей (мониторинг) проводится 2 раза в год: вводный – в сентябре или октябре (в зависимости от набора группы), 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.

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.

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.

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

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».

2.5. Методические материалы
Особенности организации образовательного процесса: очно.

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

Форма организации образовательного процесса: групповая в количестве не более 15 детей в возрасте 5-7 лет.

Формы организации занятия: групповая форма.

Форма организации учебного занятия: занятие

Алгоритм занятия:

Вводная часть. Разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: ходьба 3-4 вида, бег 3-4 вида, комплекс ОРУ, дыхательные упражнения. Ей отводится до 3-5 минут.

Основная часть включает упражнения на тренажерах и подвижную игру. Способ организации детей – круговая тренировка, которая достаточно эффективна для данного вида занятий. 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.

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

Дидактические материалы:

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 пола.
   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.

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.

«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.

«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.

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 без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, надуваем шар;
5-8 – медленный, плавный выдох; живот медленно втягивается.

«Вырастим 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.

2.6. Список литературы

1. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. Изд-во Скрипторий, 2003.
2. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления», М.: линка-Пресс, 2000.
3. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. - М.: Мозаика-Синтез, 2000.

Приложение

Методические рекомендации работы на тренажерах

«Бегущий по волнам»

Детский тренажер предназначен для укрепления мышц ног, развития чувства равновесия. Движения происходят с помощью качания ногами, так как будто вы идете. Это помогает и улучшает баланс и координацию ребенка, также идеально подходит для детей с плохими моторными навыками.

Цели и задачи

Общее оздоровление организма.

Улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Укрепление мышц спины и ног.

Развитие координации движений, гибкости и подвижности суставов.

Формирование у детей стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом.

Виды упражнений

Ребенок встает ступнями на платформы, руки фиксируются на держателях.

Варианты:

Начинает раскачивать правую ногу вперед-назад, останавливается, затем левую ногу.

Раскачивает обе ноги: левая нога вперед, правая - назад.

Длительность - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30-40 секунд.

Методические указания

Занятие делится на три части.

В начале занятия проводится небольшая разминка, общей длительностью 5 минут: - ходьба в разном темпе, переходящая в бег, - непрерывный бег не более двух минут.

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 нескольких видов тренажеров (3 и более) дети после одной минуты упражнений на одном тренажере по кругу переходят к другим.

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; наклоны туловища вперед, в стороны; вращения, приседания и т.д

«Беговая дорожка»

Тренажер предназначен для детей для улучшения работы сердечно - сосудистой и дыхательной систем, на развитие координации движений, для укрепления разных мышц ног, развития выносливости. Чтобы начать занятие ребенок встает на дорожку. Взрослый предлагает ему сначала пройти по следам, а затем пробежать. Рекомендуемая длительность - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд.

«Велотренажер»

Детский велотренажер - это тренажер, который позволяет проводить тренировки сердечно -сосудистой и дыхательной систем, для укрепления мышц ног, способствует развитию выносливости. Модель рассчитана только на детей 3-8 лет. Тренажер работает точно так же как и взрослая версия.

«Министеппер»

Цели и задачи
Общее оздоровление организма.
Укрепление мышц туловища и ног.
Развитие координации движений.
Тренировка вестибулярного аппарата.
Формирование у детей стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом.
Методические указания
Занятие делится на три части.
В начале занятия проводится небольшая разминка, длительностью не более 3 минут. Она включает ходьбу в разном темпе, постепенно переходящую в бег (продолжительность непрерывного бега составляет 1,5 минуты), упражнения на дыхание.
В основную часть включены упражнения на тренажере длительностью - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд.
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; наклоны туловища вперед, в стороны; вращения, приседания и т.д.
Для детей в возрасте 4-11 лет

«Гребной тренажер»

Это детский тренажер для проведения тренировок в игровой форме. Он укрепляет сердечно - сосудистую систему, позволяет активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса. На ручке есть регулируемая шкала нагрузки. Такой тренажер отлично подходит для гимнастики.
Подходит для детей в возрасте 3-8 лет

«Мини - твист»

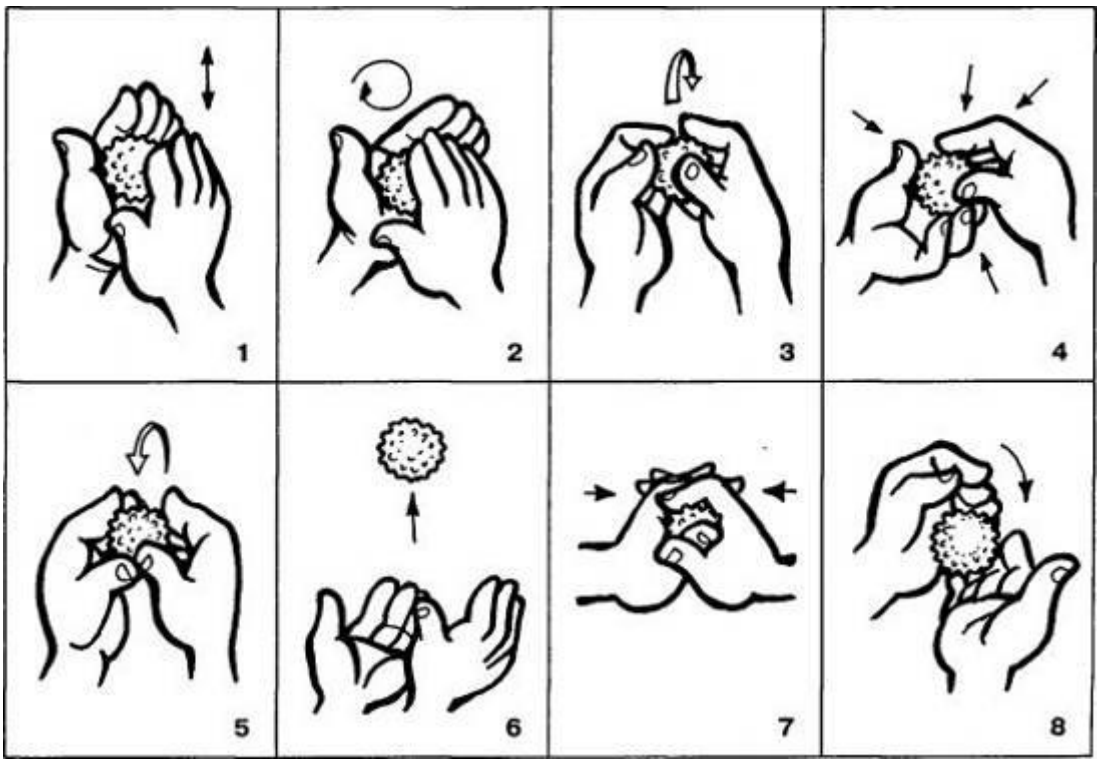
Цели и задачи
Общее оздоровление организма.
Укрепление мышц туловища и ног.
Развитие координации движений.
Тренировка вестибулярного аппарата.
Формирование у детей стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом.
Методические указания

Занятие делится на три части.
В начале занятия проводится небольшая разминка, длительностью не более 3 минут. Она включает ходьбу в разном темпе, постепенно переходящую в бег (продолжительность непрерывного бега составляет 1,5 минуты), упражнения на дыхание.
В основную часть включены упражнения на тренажере длительностью - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд.
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; наклоны туловища вперед, в стороны; вращения, приседания и т.д.
Виды упражнений
Исходное положение: встать на диск, ноги на ширине плеч, руки на рукоятках. Начинаем делать движение ногами вправо-влево.
Исходное положение: встать одной ногой на диск (другая согнута или на полу). Начинаем выполнять вращательные движения влево-вправо.
Исходное положение: встать на диск на четвереньки, опереться руками на раму тренажера. Начать вращаться влево-вправо.
Исходное положение: встать на диск двумя ногами. Оттолкнуться от рукоятки и начать вращаться по кругу сначала в одну, затем в другую сторону.
Количество повторений: 7 - 10 раз.
Подходит для детей в возрасте 6-11 лет

Массажный мяч

Массажные мячики позволяют легко проводить массаж и самомассаж.
Рекомендуются для улучшения кровообращения и питания кожных покровов тела, для снижения напряжения мышечных тканей, для успокоения нервной системы.

Упражнения из книги Ермаковой И.А."Развиваем мелкую моторику малышей"



1. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперёд-назад.
2. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням.
3. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку).
4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз).
5. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (как будто открываете крышку).
6. Подкиньте мяч двумя руками на высоту 20—30 см и поймайте его.
7. Зажмите мяч между ладонями, пальцы сцеплены в "замок", локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч (4—6 раз).
8. Перекладывайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

«Диск здоровья»

Диск здоровья оказывает общеукрепляющее воздействие на мышцы, связки и суставы, а также тренирует механизмы, обеспечивающие равновесие при ходьбе. Кроме того, занятия на этом тренажере повышают жизненный тонус, снимают психическое напряжение, улучшают настроение. Они доступны в любом возрасте.
Виды упражнений:
Перед занятием спортивный дисковый тренажер устанавливают на пол или другую нескользкую поверхность (ковер, резиновый коврик и т.п), горизонтально или под углом 20-30° (в зависимости от характера упражнения). Для предотвращения головокружения (особенно на первых порах) необходимо следить за положением головы, не допуская резких движений. Желательно, чтобы рядом были предметы (стул, стол и т.д), на которые легко можно опереться в случае чего для сохранения

равновесия. На первых занятиях вращения выполняются плавно, без резких движений и с неполной амплитудой.

«Шведская стенка»

В настоящее время шведская стенка считается одним из самых функциональных тренажёров. Большинство специалистов в области физиологии уверены, что с этим снарядом нужно «дружить» в любом возрасте, а уж до трёх лет – обязательно: ведь занятия на шведской стенке способствуют развитию практически всех групп мышц, укреплению иммунитета, а также воспитывают волю и характер. Кроме того, замечено, что дети и подростки, уделяющие больше времени занятиям на шведской стенке, интеллектуально развиты больше, чем их сверстники, не занимающиеся на этом тренажёре.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 93 Г. ТОМСКА, Горских Ирина Петровна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

06.09.23 13:29 (MSK) Сертификат 1642408C69E6AD57AEF1689EAEB57B7D