

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
№ 7 города Калуги  
(МБДОУ №7 г. Калуги)**

**ПРИНЯТО**  
педагогическим советом  
протокол № 1 от 27.08.2021 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**  
приказом № 191/01-10  
от 31.08.2021

**Дополнительная  
образовательная программа  
«Спортивные игры»  
физкультурно-оздоровительной направленности  
для детей 4-7 лет  
(срок реализации 3 года)**

Калуга

## Содержание:

1.Целевой раздел.	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи по Программы	4
1.3. Целевые ориентиры Программы	4
1.4. Ожидаемые результаты	5
1.5. Способы проверки результатов	5
1.6. Принципы и подходы к формированию Программы	6
1.7. Психофизиологические возрастные особенности детей	8
2. Содержательный раздел	10
2.1. Содержание Программы	10
2.2. Учебно-тематический план занятий на тренажерах простого и сложного устройства для детей 4-5 лет	12
2.3. Учебно-тематический план занятий на тренажерах простого и сложного устройства для детей 5-6 лет	13
2.4. Учебно-тематический план занятий на тренажерах простого и сложного устройства для детей 6-7 лет	14
2.5. Структура и проведение занятий с простейшими тренажерами	14
2.6. Структура и проведение занятий с тренажерами сложного устройства	16
3. Организационный раздел	16
3.1. Организация РППС	16
3.2. Материально-техническое обеспечение	17
3.3. Мониторинг реализации Программы	19
Список литературы	21
Изменения и дополнения в Программу	22

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

В основе здоровья лежит способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды. Фундамент здоровья и формирование тела закладывается уже в дошкольном возрасте. Целенаправленное развитие функциональных возможностей детского организма обеспечивает повышение его устойчивости к неблагоприятным воздействиям. В качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно - оздоровительной работы в ДОО является организация занятий с детьми с использованием тренажеров. Возрастной период в жизни детей 4 - 7 лет наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно - силовых способностей, силы, выносливости и гибкости. Занятия с использованием тренажеров (простейшего типа и сложного устройства) как раз и направлены на удовлетворение естественной потребности ребенка в движении. В связи с этим была сформирована программа работы на тренажерах для детей дошкольного возраста, которая называется «Тренажерик».

Современные детские тренажеры являются эффективным и многофункциональным помощником при решении не только ряда задач направленных на укрепление физического развития, но и коррекцию имеющихся нарушений у воспитанников. Так как нарушение осанки и степень ее выраженности в значительной степени обусловлена наличием различных зрительных диагнозов и слабым развитием глазодвигательных функций, то выполняя упражнения на тренажерах, ребенок непроизвольно сосредотачивается и прослеживает траекторию движения, тем самым активизируя зрительные функции, тренируя глазодвигательные мышцы. Таким образом, многофункциональность, доступность, инновационность тренажерного оборудования обуславливает необходимость и эффективность применения его на практике. Ведь занятия физическими упражнениями на детских тренажерах, многостороннее воздействие которых по своей силе превышает эффективность других средств оздоровления, - это наиболее рациональный способ преодоления гиподинамии (недостаточность двигательной активности) и на этой основе формирования у детей необходимой скелетной мускулатуры, препятствующей нарушению осанки, появлению плоскостопия и других отклонений в состоянии здоровья. А охрана здоровья дошкольников – одно из приоритетных направлений государственной политики, в том числе и политики в сфере образования, что отражено в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ. Поэтому, забота о здоровье ребенка, направленная на гармоничное развитие и познание радости движения.

Наиболее целесообразны и полезны занятия с использованием тренажеров для детей старшего дошкольного возраста. К этому времени дети достаточно хорошо владеют сложными видами движений и способами их выполнения. В этом возрасте интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам. Старшие дошкольники обладают хорошей способностью адаптироваться к физическим нагрузкам разного характера, оказывающим тренирующее воздействие.

Данная программа разработана и описывает курс работы на тренажерах с детьми 4 - 7 лет, имеет физкультурно - оздоровительную и профилактическую направленность.

## **1.2.Цели и задачи Программы**

**Цель Программы:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей через работу на тренажерах.

### **Задачи:**

1. Обеспечивать тренировку всех систем и функций организма (сердечно - сосудистой, дыхательной системы, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки с помощью тренажеров.
2. Содействовать полноценному физическому развитию детей путем обеспечения двигательной активности.
3. Развивать общую выносливость, силу, гибкость, ловкость, быстроту.
4. Формировать осознанную потребность в освоении ценностей здоровья средствами физической культуры.

## **1.3. Целевые ориентиры по реализации Программы**

- Укрепление здоровья и осознанное отношение детей к собственному здоровью;
- Формирование потребности в ежедневной двигательной активности и повышение ее уровня;
- Формирование двигательных умений и навыков
- Укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях;
- Развитие физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость и т.д.);
- Умение владеть тренажерами на достаточно высоком уровне

### ***Дети должны иметь представление:***

- Об основах здорового образа жизни;
- О способах укрепления своего здоровья;

- О многообразии физических и спортивных упражнений.

***Дети должны знать:***

- Назначение тренажерной зоны и правила поведения в ней;
- Назначение различных тренажеров;
- Правила безопасности при выполнении упражнений на тренажерах.

***Дети должны уметь:***

- Ориентироваться в тренажерной зоне;
- Самостоятельно выполнять простейшие двигательные задания;
- Выполнять задания на тренажерах;
- Владеть страховкой и страховать товарища.

#### **1.4.Ожидаемые результаты**

В процессе оздоровительных занятий на тренажерах дети должны научиться:

- выполнять упражнения на тренажерах простого и сложного устройства не только по показу, но и на основе объяснении и указаний;
- самостоятельно и осознанно регулировать физическую нагрузку, чередуя ее с расслаблением и восстановлением сил (через дыхательные упражнения);
- осознавать двигательную задачу и владеть своим телом во время движений, направлять мысли на выполнения конкретного движения и добиваться их четкого выполнения;
- владеть приемами релаксации;
- ликвидация мышечного дисбаланса путем систематического применения специальных упражнений и дозированных нагрузок на тренажерах простого и сложного устройства;
- совершенствование техники выполнения упражнений для опорно - двигательного аппарата, контролировать осанку во время занятий;
- достижение удовлетворительного эффекта в повышении функциональных возможностей организма и общефизической подготовке.

#### **1.5.Способы проверки результатов**

Диагностические исследования проводятся с целью выявления первоначального и итогового уровней физического развития детей.

Контрольные тесты проводятся 2 раза в год.

№	Наименование	Описание тестов	Требования к выполнению
1	Сила кистей рук (СКР).	Подтягивание на перекладине или шведской стенке (динамометрия)	Количество подтягиваний
2	Сила грудных мышц(СГМ).	Отжимание от пола	Количество отжиманий
3	Сила мышц в комплексе (СМК)	Влезание на канат	Самостоятельный подъем и спуск
4	Выносливость.	Вис на перекладине	Удержаться в течение 30 сек.

### 1.6. Принципы и подход к формированию Программы

Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников, уровня их знаний, умений и навыков.

В программу внесены здоровьесберегающие технологии (дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, корригирующая гимнастика, психогимнастика, босохождение, релаксация и т.д.). Каждая из обозначенных технологий имеет оздоровительную направленность, которая в итоге, формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

Эффективность оздоровительной тренировки сопряжена с последовательностью применения физических упражнений на тренажерах и постепенным увеличением физической нагрузки, особое внимание уделяется чередованию физических нагрузок с отдыхом. Нагрузка на занятия с тренажерами должна быть прерывистой (интервальная): чередование интенсивной непрерывной работы на сложных тренажерах (2-3 минуты) с активными упражнениями на простых тренажерах (2-3 мин.), во время которых идет восстановление ЧСС.

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

Игровой метод придает тренировочному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию воображения, творческих двигательных способностей

ребенка. Предлагаемая программа в своей основе гибка и рассчитана на то, чтобы не утомлять ребенка скучной одинаковостью занятий.

Основные принципы программы:

- Учёт индивидуальных особенностей детей:
- возраста;
- физического развития (гармоничность развития);
- группы здоровья (наличие хронических заболеваний);
- самочувствия (ребенок, ослабленный после болезни, часто болеющие дети и т.д.);
- уровня двигательной активности;
- уровня физической подготовленности.
- Занятия строятся с постепенным уменьшением нагрузки за счёт уменьшения дозировки и интенсивности работы на тренажёрах;
- Занятия носят систематический характер (проводятся два раза в неделю);
- Тренажёры регулируются, что позволяет использовать их в работе с детьми разной физической подготовки.

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

На первом этапе обучения проводится ознакомление с тренажерами, а также первоначальное разучивание упражнения с ними. Это необходимо для того, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажере в частности. С этой целью используется показ, объяснение и практическое апробирование тренажера самими детьми.

Таким образом, у детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения, и мышечными ощущениями.

На втором этапе упражнение на тренажере разучивается углубленно – уделяется внимание технике выполнения упражнения.

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

Программа предполагает проведение двух занятий в неделю. Общая длительность занятий по физической культуре на тренажёрах составляет 30 минут.

## **1.7. Психофизиологические возрастные особенности детей**

### **Особенности развития детей пятого года жизни.**

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребенка. В этом возрасте вес увеличивается за год в среднем на 1,2-2 кг, рост - на 6-7 см. К пяти годам средний вес ребенка достигает 17,5 - 19 кг, рост - 107 - 110 см, окружность грудной клетки - 54 см.

В развитии основных движений происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. Вырабатывается и совершенствуется умение планировать свои действия, создавать и воплощать определенный замысел, который включает представление не только о цели действия, но и способах их достижения.

Существенное значение имеют подвижные игры. Они формируют у детей познавательные интересы, развивают умение подчиняться правилам, совершенствуют основные движения. В подвижных играх у малышей появляется чувство ответственности за порученное дело, результат которого важен для окружающих, формируется стремление быть полезным окружающим их взрослым.

Усложнение деятельности и обогащение опыта влияют на развитие всех психических процессов: внимание приобретает более устойчивый характер, начинают развиваться процессы преднамеренного запоминания, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие.

У детей вырабатывается умение анализировать предметы. В этом возрасте происходят значительные сдвиги в мышлении детей. Они начинают выделять общие признаки предметов, понимать простейшие причинные связи между явлениями. На многие вопросы пытаются ответить сами, используя свой опыт в познании окружающего.

В этом возрасте ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании беге.

Чтобы не отставать в развитии, ребенок нуждается во все более сложных занятиях.

### **Особенности развития детей шестого года жизни.**

К 6 годам рост ребенка достигает в среднем 116 см, масса тела - 21.8 кг, окружность грудной клетки - 56-57 см.

Скелет ребенка дошкольного возраста состоит преимущественно из хрящевых тканей, что обуславливает возможность дальнейшего роста, но в то же время избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом



тяжестей и пр., может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета, может изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушение осанки.

В этом возрасте сила мышц сгибателей больше сил разгибателей, именно поэтому важны упражнения для мышц, удерживающих позу и для мышц разгибателей. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти, только к 6 годам ребенок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячом, лепка из глины, рисование и т.д.

Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объема легких и совершенствованием функций внешнего дыхания. Артериальное давление ниже, чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно - сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, изменяется и максимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности.

У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2 раза выше, чем у взрослых). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Особое внимание при работе с детьми следует уделять совершенствованию анализаторов. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольности управления своим поведением. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление.

Интенсивно совершенствуется восприятие. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

### **Особенности развития детей седьмого года жизни.**

К концу дошкольного детства у детей формируется первичный целостный образ мира, в котором он живет, отражающий основные его закономерности. К числу источников положительных эмоций у некоторых детей добавляется радость познания и преодоления трудностей при решении задач. Удовольствие от преодоления интеллектуальных трудностей сродни гордости от преодоления физических. Можно сказать, что по ведущему источнику положительных эмоций дети в этом возрасте как бы делятся на «героев», «интеллектуалов», «исследователей», «эстетов».

Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году жизни продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития. Основные изменения в

деятельности, сознании и личности пятилетнего ребенка заключаются в следующем: появляется произвольность психических процессов — способность целенаправленно управлять своим поведением и своими психическими процессами (восприятием, вниманием, памятью и др.). Изменения в сознании характеризуются появлением так называемого внутреннего плана действий — способностью оперировать в уме, а не только в наглядном плане различными представлениями.

Одним из важнейших изменений в личности ребенка являются изменения в его представлениях о себе, его образе Я. Совместная работа позволяет детям приобрести опыт продуктивного сотрудничества со сверстниками со всем тем новым и ценным, что дает такой опыт. Произвольное внимание необходимо в работе, так или иначе связанной с тем или иным образцом — наглядным или же заданным в форме словесной инструкции.

Возраст шести-семи лет является сензитивным периодом для морального развития детей. Это период, когда закладываются основы морального поведения и отношения. Он весьма благоприятен для формирования морального облика, черты которого нередко проявляются в течение всей последующей жизни ребенка.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Содержание программы**

Данная Программа модифицированная и разработана на основе программы С.Г.Тугариной «Программа работы на тренажерах с детьми дошкольного возраста», которая направлена на учет индивидуальных особенностей детей, уровень развития их физических качеств; на постепенное увеличение нагрузки за счет увеличения дозировки и интенсивности работы на тренажерах; предусматривает систематический характер тренировок, а так же регулировку тренажеров, которая позволяет использовать их в работе с детьми разной физической подготовке.

Программа «Тренажерик» дополнена принципами, заложенными во ФГОС ДО: принцип интеграции, принцип индивидуального и дифференцируемого подхода, принцип адаптивности, комплексно - тематический принцип, принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей развития детей.

Данная программа имеет физкультурно - оздоровительную и профилактическую направленность.

Программа адаптирована для работы с детьми с 4 до 7 лет. Курс рассчитан на 3 года. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут, по подгруппам - 10 детей в каждой. Объем часов в год составляет 32 часа для каждой возрастной группы.

Прежде чем приступить к занятиям на тренажерах, необходимо провести диагностику физического развития воспитанников. После нее распределить детей на 2 подгруппы.

Первая подгруппа. Это дети, имеющие 1 и 2 группы здоровья (высокий и средний уровень физической подготовленности).

Вторая подгруппа. В нее входят дети 2 и 3 группы здоровья (часто болеющие, имеющие некоторые морфофункциональные нарушения, низкий уровень физического развития и двигательной активности, слабую физическую подготовленность).

Такое распределение детей на подгруппы дает возможность педагогу осуществлять индивидуально - дифференцированный подход и проводить занятия, которые различаются по объему физической нагрузки, методам и приемам, учитывая при этом 3 основных критерия: состояние здоровья, уровень физической подготовленности, уровень двигательной активности. Работа на тренажерах разной степени сложности

**Занятия на тренажерах сложного устройства** развивают все группы мышц организма. Каждое занятие начинается с разминки с ходьбой и бегом в разном темпе, дыхательными упражнениями. Упражнения на тренажерах выполняются подгруппами, составленными с учетом уровня двигательной активности и физической подготовленности детей. Через минуту работы на тренажере, дети 30 - 40 секунд отдыхают: выполняют упражнения на расслабление мышц, на дыхание. Выполняются упражнения методом круговой тренировки - дети переходят от одного тренажера к другому по команде педагога. Заключительная часть включает в комплекс упражнений на расслабление и дыхание.

**Занятия с кистевым и плечевым эспандерами.** Дозировка физической нагрузки подбирается с учетом функциональных возможностей детей. Планируется 7-10 упражнений. Упражнения с эспандерами развивают мышцы рук и плечевого пояса. Затем даются упражнения из основных видов движений и одно игровое.

**Занятия с гантелями** предполагают развитие мышц рук и плечевого пояса. Начинается занятие с общей или специальной разминки без предметов, затем выполняются силовые упражнения с гантелями, упражнения на релаксацию, основные виды движений. Игры на внимание и координацию движений, расслабление.

**Занятия на «диске здоровья»** предполагают развитие мышц ног, вестибулярного аппарата, способствуют профилактике нарушения осанки. Выполняется общая разминка, затем 7-10 упражнений на «Диске здоровья», упражнение из основных видов движений.

**Занятия с гимнастическим роликом** предполагают развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, координируют нарушения осанки. В начале занятия проводится

общая разминка, затем выполняются непосредственно упражнения с роликом. После упражнений предлагаются варианты полос препятствий, подвижная игра, релаксация.

**Занятия на степ - скамейках** предполагают развития мышц ног вестибулярного аппарата, вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания. Комплекс состоит из подготовительной и из основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается занятие подвижной игрой и упражнениями на дыхание и расслабление.

**Занятия с малыми мячами - массажерами и массажером «колибри»** предполагают массаж разных частей тела и развития мышц рук и кисти.

**Занятия на тренажерах простого и сложного устройства по выбору детей.** В начале занятия проводится общая разминка, затем дети занимаются на выбранных ими тренажерах строго дозированное время по методу круговой тренировки. В конце занятия проводится подвижная игра и упражнения на релаксацию.

**2.2.Учебно - тематический план  
занятий на тренажерах простого и сложного устройства  
для детей 4-5 лет**

Месяц	Содержание занятий	Количество часов
Октябрь	1. Ознакомление с тренажерами простого устройства, техникой безопасности, диагностика. 2. Занятие на тренажерах простого устройства 3. Ознакомление с тренажерами сложного устройства, техникой безопасности, диагностика.	4
Ноябрь	1. Занятия с резиновым кольцом. 2. Занятия с грудным эспандером. 3. Занятия на тренажерах сложного устройства.	4
Декабрь	1. Занятия с резиновым кольцом. 2. Занятия на тренажерах сложного устройства.	4
Январь	1. Занятия на степ-скамейках. 2. Занятия на дисках здоровья. 3. Занятия на тренажерах сложного устройства.	4
Февраль	1. Занятия с гимнастическим роликом. 2. Занятия с гантелями. 3. Занятия на полосе препятствий.	4

Март	1. Занятия на тренажерах сложного устройства. 2. Занятия на степ-скамейках. 3. Занятия с гантелями.	4
Апрель	1. Занятия с гантелями. 2. Занятия на степ-скамейках. 3. Занятия на с гантелями.	4
Май	1. Занятия на полосе препятствий. 2. Занятия на тренажерах простого и сложного уровня по выбору детей.	4

### 2.3. Учебно - тематический план

#### занятий на тренажерах простого и сложного устройства

#### для детей 5-6 лет

Месяц	Содержание занятий	Количество часов
Октябрь	1. Диагностическое занятие. 2. Занятие на тренажерах простого устройства 3. Занятие на тренажерах сложного устройства, техникой безопасности.	4
Ноябрь	1. Занятия с гимнастическим роликом. 2. Занятия с грудным эспандером. 3. Занятия на тренажерах сложного устройства.	4
Декабрь	1. Занятия на тренажерах простого устройства. 2. Занятия на тренажерах сложного устройства.	4
Январь	1. Занятия на степ-платформах. 2. Занятия на дисках здоровья. 3. Занятия на тренажерах сложного устройства.	4
Февраль	1. Занятия с гимнастическим роликом. 2. Занятия с гантелями. 3. Занятия на полосе препятствий.	4
Март	1. Занятия на тренажерах сложного устройства. 2. Занятия на степ-платформах. 3. Занятия с гантелями.	4
Апрель	1. Занятия с гантелями. 2. Занятия на степ-платформах. 3. Занятия на полосе препятствий.	4
Май	1. Занятия на полосе препятствий. 2. Занятия на тренажерах простого и сложного уровня по выбору детей. 3. Диагностические занятия.	4

## 2.4. Учебно - тематический план

### занятий на тренажерах простого и сложного устройства

#### для детей 6-7 лет

Месяц	Содержание занятий	Количество часов
Октябрь	1. Диагностическое занятие. 2. Занятие на тренажерах простого устройства. 3. Занятие на тренажерах сложного устройства, техникой безопасности.	4
Ноябрь	1. Занятия на степ-платформах. 2. Занятия с грудным эспандером. 3. Занятия на тренажерах сложного устройства.	4
Декабрь	1. Занятия с резиновым кольцом. 2. Занятия на тренажерах сложного устройства.	4
Январь	1. Занятия на степ-платформах. 2. Занятия на дисках здоровья. 3. Занятия на тренажерах сложного устройства.	4
Февраль	1. Занятия с гимнастическим роликом. 2. Занятия с гантелями. 3. Занятия на полосе препятствий.	4
Март	1. Занятия на тренажерах сложного устройства. 2. Занятия на степ-платформах. 3. Занятия с гантелями.	4
Апрель	1. Занятия с грудным эспандером. 2. Занятия на степ-платформах. 3. Занятия с гантелями.	4
Май	1. Занятия на полосе препятствий. 2. Занятия на тренажерах простого и сложного уровня по выбору детей. 3. Диагностические занятия.	4

## 2.5. Структура и проведение занятий с простейшими тренажерами

Занятия с простейшими тренажерами состоят из трех частей:

1. Разминка (5-7 мин.) Включает ходьбу в разном темпе, легкий непрерывный бег(1,5 - 3 мин), подскоки, прыжки, дыхательные и игровые упражнения на внимание и ориентировку в пространстве. Дозировка физической нагрузки подбирается с учетом функциональных возможностей детей. Разминка направлена на психологическую и физиологическую подготовку организма к более сложной и интенсивной работе в течение основной части занятия.

2. Основная часть (15-20 мин.) Занятия на тренажерах. Работа на тренажерах строится по методу круговой тренировки. Начинается с выполнения со всеми детьми одновременно комплекса ОРУ с простейшими тренажерами, которые требуют силы, ловкости, выносливости, быстроты в действии. Музыкальное сопровождение не дается.

Упражнения предусматривают постепенную физическую нагрузку на разные группы мышц рук, плечевого пояса, ног, живота, спины. На занятии планируется не более 7-10 упражнений с простейшими тренажерами из разных исходных положений. Каждое повторяется 3-7 раз в зависимости от его сложности и подготовленности детей. При выполнении упражнений особое внимание следует обращать на осанку и дыхание детей, контролируя сочетание вдоха и выдоха с определенными моментами движения. Частота и глубина дыхания связаны с интенсивностью и характером физической и эмоциональной нагрузки.

Освоенный комплекс может проводиться под музыку. После выполнения комплекса упражнений с простейшими тренажерами даются упражнения в основных видах движений и одно игровое, подобранное с учетом уровня двигательной активности детей. Упражнение на одном тренажере выполняется не более 1 минуты, включая отдых.

Детям первой подгруппы (с высокой двигательной активностью и хорошей физической подготовленностью) предлагаются достаточно сложные задания. К детям предъявляют достаточно высокие требования с точки зрения качества выполнения движений. Им предлагаются игровые упражнения на развитие внимания, координации движений, ловкости и точности выполнения действий.

Детям второй подгруппы (с низким уровнем двигательной активности и слабой физической подготовленностью) дают простые двигательные задания: бег 1-2 мин., повтор упражнений 1 -3 раза. К качеству выполнения движений предъявляются менее высокие требования. Дыхательная гимнастика. После работы на тренажерах дети выполняют ДГ по А.Н.Стрельниковой или ДУ по К.П.Бутейко. Игровой самомассаж. Для кистей и пальцев рук, для ступней и пальцев ног, массаж головы, массаж лица.

3. Заключительная часть занятия (3-4 мин.) Заключительная часть занятия направлена на обеспечение плавного снижения физической нагрузки, на снятие возбужденности у детей. В эту часть занятия включаю спокойную ходьбу с дыхательными релаксационными упражнениями или малоподвижную игру.

## **2.6. Структура и проведение занятия с тренажерами сложного устройства**

Занятие состоит из 3 частей:

1 часть. Разминка (не более 3 мин.) Включает ходьбу в разном темпе, постепенно переходящую в бег (1,5-2 мин.). Заканчивается дыхательными упражнениями и спокойной ходьбой.

2 основная часть (20-25 мин.) Начинается с 2-3 упражнений общеразвивающего воздействия с простейшими тренажерами, включает работу на тренажерах сложного устройства. Каждое задание выполняется от 7 до 10 раз в зависимости от функциональных и двигательных возможностей детей. Через минуту работы на тренажере дети 30-40 сек. отдыхают: выполняют упражнения на расслабление мышц, на дыхание, делают самомассаж в положении сидя на ковре с помощью массажных мячей и других массажеров.

Общая длительность работы на одном тренажере составляет 3-5 мин., в зависимости от функциональных возможностей детей, а так же от количества тренажеров.

При наличии 5-6 тренажеров для развития разных групп мышц, дети успевают позаниматься на каждом по 2-3 раза, при этом физическая нагрузка строго дозируется.

В процессе занятия использую игровые приемы, имитационные движения.

Выполнять упражнения желательно методом круговой тренировки: дети проходят от одного тренажера к другому по команде руководителя. Круговая тренировка дает возможность значительно увеличить объем и продолжительность двигательной активности детей.

3 заключительная часть (3-4 мин.) Включает комплекс упражнений на расслабление мышц и снятие утомления.

## **3. Организационный раздел**

### **3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды**

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала в детском саду необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов и должна быть:

- содержательно-насыщенной;
- трансформируемой;
- полифункциональной;



- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

### 3.2. Материально-техническое обеспечение.

Тип оборудования	Основной набор	Назначение
Тренажеры простейшего типа	<ul style="list-style-type: none"> <li>- детские гантели</li> <li>- детский эспандер</li> <li>- диск «Здоровье»</li> <li>- малый мяч-массажер</li> <li>- большой мяч-массажер</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– для укрепления мышц рук и плечевого пояса</li> <li>– для развития мышц плечевого пояса</li> <li>– для укрепления мышц туловища и ног тренировки вестибулярного аппарата</li> <li>– для массажа кистей рук</li> <li>– для массажа мышц разных частей тела</li> </ul>
Гимнастический комплекс.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- канат</li> <li>- верёвочная лестница</li> <li>- перекладина</li> <li>- кольца</li> </ul>	для развития мышц рук, ног, координационных способностей и используются для упражнений с лазанием
Массажные тренажеры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- коврик массажный</li> <li>- тренажер «Каток»</li> <li>- мяч-ёжик</li> <li>- тренажер «Ступня»</li> <li>- массажная дорожка (деревянная)</li> <li>- массажная дорожка кожаная</li> <li>- набор «Камешки»</li> <li>- коррекционные ступни (резиновые)</li> <li>- доска ребристая</li> <li>- валики пластмассовые, деревянные</li> </ul>	для массажа ступней ног, профилактики и коррекции плоскостопия.
Спортивный инвентарь для выполнения ОРУ и подвижных игр.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мячи разных размеров;</li> <li>- гимнастические палки;</li> <li>- гимнастические ленты;</li> <li>- кегли;</li> <li>- обручи;</li> </ul>	для укрепления мышц всего организма в целом.

	- флажки;	
Разное	- «сухой» бассейн	для снятия мышечного, психоэмоционального напряжения
	- мяч «Антистресс»	для развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений, для профилактики плоскостопия
	- батут	
	- фитбол-мяч	для формирования правильной осанки, развития чувства равновесия, координации движений
	- мячи-хоппы - мягкие модули	для развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений

### Тренажеры сложного типа.

#### Детский «Велотренажер»

Детский «Велотренажер» - это тренажер, который позволяет проводить тренировки сердечно - сосудистой и дыхательной систем, способствует развитию выносливости.

*Цели и задачи:*

Укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной систем, развитие выносливости.

*Технические характеристики:*

Тренажер предназначен для детей 4-8 лет. Вес тренажера 6,7 кг. Размер тренажера 54\*34\*50 см. Максимальный вес пользователя 50 кг.



#### Детский тренажер «Лодочка»

Детский тренажер «Лодочка» оборудован ремнями, которые удерживают ноги, для предотвращения их скольжения во время занятий. Это детский тренажер для проведения тренировок в игровой форме. Такой тренажер отлично подходит для гимнастики.

*Цели и задачи:*

Укрепление сердечно - сосудистой системы, развитие мышц спины, ног, плечевого пояса и пресса.

*Технические характеристики:*

Тренажер предназначен для детей в возрасте 4-8 лет. Вес тренажера 7,6 кг. Размеры тренажера 94 x 34 x 37 см. Максимальный вес пользователя 50 кг



### **Детский тренажер «Беговая дорожка»**

Детский тренажер «Беговая дорожка» - движения и скорость ребенок создает своими ногами. а на дисплее отображается время пробежки, расстояние и количество потраченной энергии.

*Цели и задачи:*

Улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на развитие координации движений, для укрепления разных мышц ног, развития выносливости.

*Технические характеристики:*

Тренажер предназначен для детей от 4 - 8 лет. Плотное бесшумное антистатическое полотно. ЖКД компьютера позволяет легко считывать информацию во время тренировки: время, скорость, дистанцию. Вес тренажера 15кг. Размер тренажера 73x 50x75см. Максимальный вес пользователя 50 кг



### **Батут гимнастический**

Прыжки на батуте - замечательное развлечение для взрослых и детей. Батут для отработки акробатических элементов, развития вестибулярного аппарата и баланса.

*Цели и задачи:*

Укрепление связочного и мышечного аппарат человека.

*Технические характеристики:*

Батут предназначен как для детей, так и для взрослых. Диаметр, см:96 (38). Максимальный вес пользователя до 100 кг



## **3.3. Мониторинг реализации программы**

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в октябре, 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*

#### **1. 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.

### **2. Бросок набивного мяча весом 0,5 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*

### **3. 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*

### **4. 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*

### **5. 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».

### Список литературы:

1. . Алябьева Е.А. Современные подходы к оздоровлению детей в ДОУ //Дошкольное образование. 2004. № 17 - 24.
2. Асташенко О.И. «Дыхательная гимнастика по Стрельниковой» .
3. Вавилова Е.Н. «Развитие основных движений у детей 3-7 лет», М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2008
4. Власенко Н.Э Фитнес в детском саду – Пралеска, 2006, №7.
5. Власенко Н.Э С физкультурой в дружбе – Пралеска, 2008, №3.
6. Власенко Н.Э. Фитнес для дошкольников – Содействие, 2008.
7. Гредкина Т.С. Тренажер для дошкольников.
8. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
9. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят – Феникс, 2004.
10. Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду», М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2009
11. Железняк Н.Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования – ООО «ИД «Белый ветер», 2008.
12. Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2007, №1.
13. Рунова Н.А. Движение день за днем. М., 2007.
14. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2005.
15. Общероссийский общественный Фонд «Социальное развитие России».
16. Чечета М.В. Фитбол – гимнастика в детском саду, 2003.





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575774

Владелец Куренкова Людмила Алексеевна

Действителен с 10.03.2021 по 10.03.2022