

**ПРИНЯТА**  
на заседании педагогического совета  
Протокол от 09.08.2022 № 07

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом МАОУ «Боровинская СОШ»  
от 10.08.2022 № 208-ОД

**СОГЛАСОВАНА**  
на заседании управляющего совета  
Протокол от 10.08.2022 № 04

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Весёлые тренажеры»**

**(Для детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет) Детский  
сад «Лесовичок», структурное подразделение  
Муниципального автономного общеобразовательного  
учреждения Заводоуковского городского округа  
«Боровинская средняя общеобразовательная школа  
имени Героя Советского Союза Н.М. Щукина» на  
2022-2023 учебный год**

**Срок реализации программы: 1 год**  
**Составитель: Райкова А.А., воспитатель**

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Актуальность

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок.

Согласно ФГОС «Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением движений.

Комплексному решению всех этих задач способствует использование тренажеров в работе с детьми. Современные тренажеры малогабаритны, легко устанавливаются, эстетичны и гигиеничны. Они достаточно просты и удобны в обращении: могут использоваться в образовательной деятельности по физической культуре, во время гимнастики как после дневного сна, так и утром, на физкультурных праздниках и досугах, в самостоятельной деятельности. Работа на них позволяет детям овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты движений, ловкости, гибкости и общей выносливости; удовлетворить их потребность в двигательной активности. Кроме того, эти упражнения значительно повышают эмоциональный тонус, активизируют познавательную деятельность, воспитывают выдержку, решительность, смелость, любознательность, воображение, формируют умение бережно обращаться с п

Применение тренажеров наиболее целесообразно в старшем дошкольном возрасте (5 – 7 лет). Этот возраст наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости. Дети этого возраста уже способны анализировать свои движения и действия, контролируя таким образом свое самочувствие. Двигательная активность (ДА) к 6 годам становится более целенаправленной, отвечающей индивидуальному опыту, интересам и желаниям. Во время занятий с тренажерами старшие

дошкольники стремятся не только поддерживать высокий уровень ДА, но и проявлять физические возможности – силу, ловкость, выносливость.

Занятия с тренажерами должны оказывать тренирующее воздействие на организм. Известно, что тренирующий эффект может достигаться при среднем уровне частоты сердечных сокращений (ЧСС) 140 – 160 ударов в минуту у детей 5 – 7 лет. Верхняя граница изменения ЧСС находится в пределах 160 – 180 ударов в минуту. Как правило, нагрузки при этом должны быть кратковременными (*длительность непрерывной работы – 2-3 минуты*).

Диагностика физической подготовленности воспитанников нашего дошкольного образовательного учреждения (ДОО) из года в год показывает недостаточное развитие силы мышц рук детей старшего дошкольного возраста, которое имеет большое значение при поступлении ребенка в школу. Целенаправленная и систематическая работа на тренажерах будет способствовать решению данной *проблемы*. Но для того, чтобы работа на них оказывала положительное воздействие на организм ребенка, педагог четко должен знать организацию, содержание и методику работы с детьми на современных тренажерах. Однако, данное направление является малоизученным. Некомпетентность педагогов в методике по данной проблеме, и недостаточная оснащенность разными видами тренажеров не дает эффективного результата.

Таким образом, работа над программой дополнительного образования по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста (старше-подготовительная группа) "Веселые тренажеры", является перспективным направлением.

## **1.2. Законодательная база**

***Вся работа по программе дополнительного образования регламентируется:***

- Федеральный Закон об Образовании в Российской Федерации №273-ФЗ;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13, глава XII Требования к организации физического воспитания;

- Приказ Минобрнауки России от 13 октября 2013 г. №1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г №1155. «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования»

## **2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Цель программы:**

Сохранение и укрепление здоровья детей путем использования детских тренажеров, формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

### **2.2. Задачи:**

- Обогащать детей элементарными знаниями о многообразии физических и спортивных упражнений;
- обогащать двигательный опыт детей через занятия на различных детских тренажерах, развивать двигательные умения и навыки;
- формировать и укреплять разные группы мышц опорно-двигательного аппарата (*крупные, средние, мелкие*);
- развивать у детей основные физические качества (*силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.*) и умение рационально использовать их в различных условиях;
- совершенствовать у детей такие качества личности, как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива, самостоятельность, умение правильно оценить свои действия;
- знакомить детей с правилами безопасного поведения во время занятий на тренажерах, учить соблюдать эти правила;
- формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Наличие в спортивном зале тренажерной зоны

Дизайн и конструкция тренажеров должны соответствовать условиям эксплуатации в закрытых помещениях.

Рациональное размещение тренажеров осуществляется в соответствии с методическим вариантом, т.е. методикой, реализуемой на занятиях по физической культуре. При этом следует соблюдать санитарно-гигиенические требования и профилактические меры, предупреждающие травматизм среди детей.

#### 3.2. Перечень физкультурного оборудования для тренажерного зала

Тип оборудования	Основной набор	Назначение
1.Тренажеры простейшего типа	Детские гантели	Для укрепления мышц рук и плечевого пояса
	Детские эспандеры	Для развития мышц плечевого пояса
	Диски «Здоровье»	Для укрепления мышц туловища и ног тренировки вестибулярного аппарата
	Мячи - массажеры	Для массажа кистей рук
	Большие мячи - массажеры	Для массажа мышц разных частей тела
2.Тренажеры сложного типа	«Мини - твистер»	Для тренировки координационных способностей
	«Бегущий по волнам»	Для развития моторно-двигательной системы
	«Беговая дорожка»	Для развития выносливости и укрепления мышц ног
	«Мини - степпер»	Для развития выносливости и укрепления мышц ног
	«Универсальная силовая скамья»	Для развития мышц плечевого пояса

	«Гребля»	Для развития мышц плечевого пояса
	«Степпер с ручкой»	Для развития выносливости, для укрепления мышц ног
	«Гребной тренажер»	Для развития мышц плечевого
	«Жим ногами»	Для развития мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса
3. Гимнастический комплекс	Гимнастическая лестница; Перекладина	Для развития мышц рук, ног, координационных способностей и упражнений с лазанием
4. Разное	Массажные дорожки; Мячи-ёжики; Доска ребристая; Валики массажные;	Для массажа рук, ступней ног, профилактики и коррекции плоскостопия
	Батут	Для развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений, для профилактики плоскостопия
	Фитболы; Мячи прыгуны	Для формирования правильной осанки, развития чувства равновесия, координации движений, развития мышц ног

**3.3. Технические средства обучения:** *(аудио проигрыватель, видеокамера, фотоаппарат, мультимедийное оборудование).*

**3.4. Наглядные пособия** *(схемы, картотеки, фотоальбомы, видеоматериалы, мультимедийные презентации).*

## 4. РАЗДЕЛ "ДЕТИ"

### 4.1. Средства реализации программы

В программу внесены нетрадиционные оздоровительные технологии (*дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, упражнения на расслабление, психогимнастика, босохождение*). Каждая из обозначенных технологий имеет оздоровительную направленность, а в комплексе здоровьесберегающая деятельность, в итоге, формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

Для повышения эффективности учебно-познавательного процесса программой предусмотрено использование таких методов как: создание вариативности педагогических условий (*за счет внесения нового тренажера, усложнения содержания двигательных заданий и т.д.*), активизация мыслительной и двигательной деятельности детей, поощрение.

А также использование приёмов: создание поисковых ситуаций, предоставление ребенку самостоятельного выбора способа выполнения действий, включение наводящих вопросов для проявления воли, решительности, смелости и находчивости детей.

### 4.2. Формы организации работы с детьми

Данная программа рассчитана на один год для детей старшего дошкольного возраста и предполагает подгрупповые формы организации работы.

Возраст детей	5 – 7 лет
Форма ОД	подгрупповое, 10 человек
Продолжительность ОД	25 минут
Продолжительность курса	Сентябрь - май
Количество ОД в неделю	1
Количество ОД в месяц	4
Количество ОД в год	36

### 4.3. Календарно-тематический план работы

Месяц	Неделя	Содержание		
		Вводная	Основная	Заключительная
Сентябрь		<p>Мониторинг</p> <p>Выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе диагностики целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств.</p>		
Октябрь	I	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ азовидности ходьбы и бега.</li> <li>■ ыхательное упражнение на восстановление дыхания "Паровозик"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ бщеразвивающие упражнения (ОРУ) с малым мячом.</li> <li>■ абота на тренажерах по методу круговой тренировки.</li> <li>■ одвижная игра "Совушка - сова"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ еселый тренинг "Солдатики - куклы"</li> </ul>
	II	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ азовидности ходьбы и бега.</li> <li>■ ыхательное упражнение "Задувание свечи"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ РУ с малым мячом.</li> <li>■ абота на тренажерах по методу круговой тренировки.</li> <li>■ одвижная игра "Цапля на болоте"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ едленный бег.</li> <li>■ еселый тренинг "Деревца"</li> </ul>
	III	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ азовидности ходьбы и бега.</li> <li>■ ыхательное упражнение "Вырасти большой"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ РУ с гимнастической палкой.</li> <li>■ абота на тренажерах по методу круговой тренировки.</li> <li>■ одвижная игра "Медведь и пчелы"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Медленный бег.</li> <li>■ Ходьба.</li> <li>■ Пальчиковая гимнастика "Осенние листья"</li> </ul>
	IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ азовидности ходьбы и бега.</li> <li>■ ыхательное упражнение "Очищающее дыхание "</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ОРУ с гимнастической палкой.</li> <li>■ Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</li> <li>■ Подвижная игра «Гуси - лебеди»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу»</li> </ul>



Ноябрь	I	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ азовидности ходьбы и бега.</li> <li>■ ыхательное упражнение "Хлопок"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ РУ с обручем.</li> <li>■ абота на тренажерах по методу круговой тренировки.</li> <li>■ одвижная игра «Вороны и гнёзда».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ходьба по залу.</li> <li>■ Упражнение на коррекцию осанки "Пружинки"</li> </ul>
	II	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ одьба и бег различными способами.</li> <li>■ ыхательное упражнение на восстановление дыхания.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ РУ с обручем.</li> <li>■ абота на тренажерах по методу круговой тренировки.</li> <li>■ одвижная игра «У медведя в бору»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ одьба по залу.</li> <li>■ есельный тренинг "Стойкий оловянный солдатик"</li> </ul>
	III	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ азовидности ходьбы и бега.</li> <li>■ ыжки на двух ногах с продвижением вперёд.</li> <li>■ ыхательное упражнение "Маятник"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ РУ без предметов.</li> <li>■ абота на тренажерах по методу круговой тренировки.</li> <li>■ одвижная игра «Зайцы и медведь»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ одьба по залу с заданиями.</li> <li>■ есельный тренинг "Качалочка"</li> </ul>
	IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ азовидности ходьбы и бега с выполнением заданий для рук.</li> <li>■ ыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ РУ без предметов.</li> <li>■ Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</li> <li>■ одвижная игра «Ловишка»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ одьба по залу.</li> <li>■ ёгкий бег.</li> <li>■ есельный тренинг "Самолет"</li> </ul>
Декабрь	I	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ азовидности ходьбы и бега.</li> <li>■ ыжки через шнур на двух ногах вправо-влево.</li> <li>■ ыхательное упражнение "Сердитый ежик"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ РУ с большим мячом.</li> <li>■ Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</li> <li>■ одвижная игра «Два Мороза»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ одьба в рассыпную по залу с выполнением заданий.</li> <li>■ есельный тренинг "Снежок"</li> </ul>

	II	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ разновидности ходьбы и бега.</li> <li>■ Дыхательное упражнение «Шарик»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ РУ с большим мячом.</li> <li>■ Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</li> <li>■ подвижная игра «Салки с мячом»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ одьба с заданиями.</li> <li>■ амомассаж ног.</li> </ul>
	III	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ групповое упражнение Разнообразности ходьбы и бега.</li> <li>■ дыхательное упражнение "Бегемотик"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ РУ с большим мячом.</li> <li>■ Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</li> <li>■ подвижная игра «Мы - веселые ребята»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ одьба с заданиями.</li> <li>■ амомассаж ног.</li> </ul>
Январь	II	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ разновидности ходьбы и бега.</li> <li>■ Прыжки на одной ноге (правой, левой), продвигаясь вперед.</li> <li>■ дыхательное упражнение "Чудо - нос"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ РУ с гимнастической палкой.</li> <li>■ работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</li> <li>■ подвижная игра «Передай - встань»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ одьба по залу с заданиями.</li> <li>■ альчиковая гимнастика "Гвозди"</li> </ul>
	III	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ разновидности ходьбы и бега.</li> <li>■ задания с мячом.</li> <li>■ дыхательное упражнение в ходьбе по залу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ РУ с гимнастической палкой.</li> <li>■ работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</li> <li>■ подвижная игра «Мороз-Красный нос»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ одьба по залу в рассыпную</li> <li>■ ис на гимнастической стенке.</li> </ul>
	IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ разновидности ходьбы и бега.</li> <li>■ Прыжки поочередно на правой и левой ноге.</li> <li>■ дыхательное упражнение "Воздушный шар"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ РУ с гимнастической палкой.</li> <li>■ работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</li> <li>■ подвижная игра «Удочка»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ едленный бег.</li> <li>■ есельный тренинг «Два и три»</li> </ul>

Февраль	I	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ азовидности ходьбы и бега.</li> <li>■ игровое задание «Пауки и мухи»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ РУ без предметов.</li> <li>■ Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</li> <li>■ подвижная игра «Волк во рву»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ упражнение на снятие напряжения и усталости «Червячок»</li> </ul>
	II	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ азовидности ходьбы и бега.</li> <li>■ Дыхательное упражнение «Пловцы»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ОРУ без предметов.</li> <li>■ Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</li> <li>■ Подвижная игра «Найди себе пару»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ходьба и медленный бег.</li> <li>■ игровое упражнение «Нос-пол-потолок»</li> </ul>
	III	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ азовидности ходьбы и бега.</li> <li>■ дыхательное упражнение "Подуем на..."</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ РУ со скакалкой.</li> <li>■ Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</li> <li>■ Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ходьба враспынную по залу с заданиями.</li> <li>■ упражнение в расслаблении мышц на фитболе.</li> </ul>
	IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ азовидности ходьбы и бега.</li> <li>■ Дыхательное упражнение "Плечи"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ РУ со скакалкой.</li> <li>■ Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</li> <li>■ Подвижная игра «Самолёты»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ходьба обычная.</li> <li>■ веселый тренинг "Качалочка"</li> </ul>
Март	I	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ азовидности ходьбы и бега.</li> <li>■ дыхательное упражнение "Волна"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ РУ с малым мячом.</li> <li>■ Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</li> <li>■ подвижная игра «Жмурки»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ упражнение на снятие напряжения и усталости «Ветер»</li> </ul>

	II	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ одьба, бег.</li> <li>▪ ыхательное упражнение «Пловец кролем»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ РУ с малым мячом.</li> <li>▪ Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</li> <li>▪ Подвижная игра «Найди себе пару»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ пражнение на снятие напряжения и усталости «Дерево»</li> </ul>
	III	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ азовидности ходьбы и бега.</li> <li>▪ Дыхательное упражнение «Заблудился»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ РУ с гимнастической палкой.</li> <li>▪ Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</li> <li>▪ одвижная игра «Мы - весёлые ребята»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Игра малой подвижности «Воротца»</li> </ul>
	IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ азовидности ходьбы и бега.</li> <li>▪ ыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ РУ с гимнастической палкой.</li> <li>▪ абота на тренажерах по методу круговой тренировки.</li> <li>▪ одвижная игра "Давайте поздороваемся"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ одьба с выполнением заданий.</li> <li>▪ гровое упражнение «Балерина»</li> </ul>
Апрель	I	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ азовидности ходьбы и бега.</li> <li>▪ ыхательное упражнение «Вырастим большими»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ РУ без предметов.</li> <li>▪ Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</li> <li>▪ одвижная игра «Мы- весёлые ребята»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ пражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка».</li> </ul>
	II	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ азовидности ходьбы и бега.</li> <li>▪ ыхательное упражнение « Поедем на автомобиле»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ РУ без предметов.</li> <li>▪ абота на тренажерах по методу круговой тренировки.</li> <li>▪ одвижная игра «Перелёт птиц»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ пражнение на снятие напряжения и усталости «Астры»</li> </ul>

	III	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ азовидности ходьбы и бега.</li> <li>▪ ыхательное упражнение «Каша кипит»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ РУ с обручем.</li> <li>▪ абота на тренажерах по методу круговой тренировки.</li> <li>▪ одвижная игра «Водяной, водяной...»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ одьба с заданиями.</li> <li>▪ елаксация «Слушай внимательно»</li> </ul>
	IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ азовидности ходьбы и бега.</li> <li>▪ ыхательное упражнение «Роза распускается»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ РУ с обручем.</li> <li>▪ абота на тренажерах по методу круговой тренировки.</li> <li>▪ одвижная игра «Утки и охотники»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Веселый тренинг "Лягушата"</li> </ul>
Май		<p>Мониторинг</p> <p>Выявление основных показателей степени освоения программы. В ходе диагностики установить особенности развития у детей физических качеств, динамику этих показателей в течение года.</p>		

#### 4.4. Методические рекомендации по организации и проведению занятий с использованием тренажеров

*Весь период обучения дошкольников работе на тренажёрах можно разделить на три этапа:*

1. *На первом этапе обучения* проводится ознакомление с тренажёрами, а также первоначальное разучивание упражнений с ними. Это необходимо для того, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажёре в частности. С этой целью на ОД используется показ, объяснение и практическое апробирование тренажёра самими детьми. Таким образом, у детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения и мышечными ощущениями.
2. *На втором этапе* упражнение на тренажёре разучивается углублённо. Инструктор уделяет внимание технике выполнения упражнения.
3. *На третьем этапе* происходит закрепление навыка выполнения упражнений на тренажёрах и совершенствование техники выполнения.

### ***Структура проведения игровой деятельности на тренажёрах:***

1. *Вводная часть* - разминка, целью которой является подготовка организма ребёнка к более интенсивной работе в основной части НОД. Её содержание соответствует содержанию традиционной физкультурной НОД: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. (*длительность 3 – 5 минут*).

2. *Основная часть* включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажёрах и игру.

Комплекс упражнений проводится с предметами: мячи, гимнастические палки, обручи... С целью развития у дошкольников чувства ритма, артистичности, творческих способностей используется музыкальное сопровождение.

После выполнения ОРУ дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажёрах.

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

Для проведения круговой тренировки организуются так называемые «станции» - количество тренажёров в соответствии с количеством детей в группе. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребёнок упражняется последовательно на каждом виде тренажёров, причём сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребёнку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определённое количество повторений упражнения или даётся временной коридор для выполнения данного задания.

От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. Так, на первой ОД дети выполняют упражнение минимальное количество раз и минимальное время – 1 минута, а на каждом последующем занятии время выполнения увеличивается и доводится до 2 минут на каждой «станции» - тренажёре.

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

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

Дети продолжают переходить от одного упражнения на тренажёрах - «станциях» к другому, передвигаются по кругу, выполняя, таким образом, все предложенные инструктором упражнения.

Особенно важно обеспечить индивидуальный подход к детям, так как ОД на тренажёрах является достаточно сложной для освоения дошкольниками и требует учёта возрастных, половых особенностей и возможностей каждого ребёнка.

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

3. *Заключительной части* ОД на тренажёрах отводится не более 3 – 4 минут. Она включает элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения – релаксации, игровые упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, игр и упражнений для развития творческих способностей детей.

#### **4.5. Медико - педагогические наблюдения и контроль за состоянием здоровья детей**

Медицинский контроль за состоянием здоровья детей осуществляется врачами-специалистами 2 раза в год. Врач-педиатр проводит комплексную оценку состояния здоровья детей; осуществляет медицинский контроль состояния детей (*допуск к занятиям физическими упражнениями после перенесенных заболеваний, рекомендации к подбору физических упражнений в зависимости от группы здоровья и физкультурной группы каждого конкретного ребенка, качественную оценку эффективности занятий по программе дополнительного физического образования*). Старшая медсестра ДОО регулярно проводит наблюдения за

организацией оптимальных санитарно-гигиенических условий: обеспечение влажной ежедневной уборки физкультурного зала, соблюдение воздушно-теплового режима, кварцевание спортивного зала.

Педагогические наблюдения и контроль осуществляются постоянно, в течение всего периода работы по программе (октябрь – апрель). Педагогические наблюдения включают систематическое отслеживание состояния здоровья детей на занятиях физической культурой. Осуществляется визуальный контроль за занимающимися, их поведением, эмоциональными проявлениями, освоением учебного материала, индивидуальной реакцией на различные задания, физическую нагрузку, методические приемы.

### ***Схема внешних признаков утомления***

<b>Наблюдаемые признаки и состояние ребенка</b>	<b>Степень выражения утомления</b>	
	<b>Небольшая</b>	<b>Значительная</b>
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение
Выражение лица	Спокойное	Напряженное
Потоотделение	Незначительное	Выраженное
Дыхание	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное, поверхностное
Движения	Бодрые; задания выполняются четко	Неуверенные, нечеткие; появляются дополнительные движения. У некоторых детей моторное возбуждение, у других – заторможенность
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в ногах, сердцебиение, одышку. Небольшая сутулость, снижение интереса к окружающему. Отказ от дальнейшего выполнения заданий
Внимание	Четкое; безошибочное выполнение заданий	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления движения
Пульс, уд/ мин	110-150	160-180



#### **4.6. Формы и средства отслеживания результативности**

1. Сравнительный анализ показателей уровней двигательного развития (*начало и конец учебного года*). Для этого предлагается использовать методику определения физических качеств и навыков, представленную в следующем методическом издании: «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста», составители Н.А.Ноткина, Л.И.Казьмина, Н.Н.Бойнович - скоростных, силовых, координационных способностей.
2. Визуальный контроль за занимающимися детьми: их поведением, эмоциональными проявлениями, индивидуальной реакцией на различные задания; выявление интересов, склонностей, способностей детей.

#### **4.7. Ожидаемые результаты**

- У детей отмечается устойчивый интерес к знаниям, интерес и потребность в выполнении физических упражнений;
- снижен показатель низкого уровня физической подготовленности;
- увеличен уровень физической подготовленности детей;
- у детей сформированы нравственно-волевые качества – дисциплинированность, честность, настойчивость, решительность;
- у детей, постоянно занимающихся в тренажерном зале, крепкое здоровье, они инициативны, отзывчивы;

##### ***Дети должны иметь представления:***

- Дети имеют доступные их возрасту представления об основах ЗОЖ;
- дети имеют представление о многообразии физических и спортивных упражнений.

##### ***Дети должны знать:***

- Знают назначение тренажерного зала и правила поведения в нем;
- знают о назначении различных тренажеров;
- знают правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- знают некоторые способы укрепления собственного здоровья.

##### ***Дети должны уметь:***

- Умеют владеть своими движениями;
- умеют ориентироваться в тренажерном зале;

- умеют самостоятельно выполнять простейшие двигательные задания по картам-схемам.

#### **V. Информационно-методическое обеспечение:**

- Власенко Н.Э. Фитнес в детском саду – Пралеска, 2006, №7.
- Власенко Н.Э. С физкультурой в дружбе – Пралеска, 2008, №3.
- Власенко Н.Э. Фитнес для дошкольников – Содействие, 2008.
- Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
- Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят – Феникс, 2004.
- 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.
- Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2007, №1.
- Рунова М.А. Тренажер – мой друг. – Дошкольное воспитание, 2008, № 8.
- Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2005.
- Общероссийский общественный Фонд «Социальное развитие России».
- Чечета М.В. Фитбол – гимнастика в детском саду, 2003.