

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 1 города Белогорска»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета

Протокол № 1

« 30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ ДС №1

_____ Зорина Е.В.

Приказ № 191

«30» августа 2023 г.

+

Дополнительная общеразвивающая программа

«Спортивные тренажеры»

Направленность: физическое развитие.

Срок реализации 9 месяцев.

Возрастная категория 6-7 лет

Форма обучения: очная .

Уровень: обучающий.

Автор:
Ерёменко Л.Н.
инструктор по
физической культуре

Содержание

Пояснительная записка	3стр.
1.1. Содержание программы	5стр.
1.2. Возрастные и индивидуальные особенности развития детей	6стр.
1.3. Контроль реализации программы.....	7стр.
1.4. Тематический план.....	8стр.
1.5. Список используемой литературы.....	12стр.
Приложения	

Пояснительная записка

Тренажёр тебе поможет:
И красоту твою умножит,
И здоровье укрепит
Словно Доктор Айболит.

Одним из актуальных социальных вопросов в настоящее время является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Как для отдельного человека, так и для общества в целом самое дорогое богатство – здоровье. В основе здоровья лежит способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды. Фундамент здоровья и формирования тела закладывается уже в дошкольном возрасте. Целенаправленное развитие функциональных возможностей детского организма обеспечивает повышение его устойчивости к неблагоприятным воздействиям.

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ состоит в том, чтобы для каждого ребенка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности. Ведь именно она является основным фактором, определяющим уровень обменных процессов в организме и, соответственно, состояние мышечной и сердечно-сосудистой систем.

Актуальность

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.

В дошкольном учреждении используются тренажеры от простейших до тренажеров сложного устройства.

Программа направлена на целенаправленную выработку оптимального двигательного стереотипа, улучшение равновесия и развитие двигательного контроля. Укрепление и расслабление различных мышц, удовлетворение потребности в движении путем повышения двигательной активности, использования детских тренажеров,

Отличительной особенностью данной Программы от основной образовательной программы «От рождения до школы» Вераксы Н.Е. является то, что используются простейшие тренажеры степы, диски здоровья, гимнастические эспандеры. В данной программе используются тренажеры от простейших до тренажеров сложного устройства.

- беговая дорожка, велотренажер, гребля, «бегущая по волнам», силовые тренажеры, мини батуты, скамья для мышц пресса.

Основные принципы программы:

- 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 2 раза в неделю);
- Тренажёры регулируются, что позволяет использовать их в работе с детьми разной физической подготовки.

Цель данной программы – сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и дозирование физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребёнка.

Задачи:

- Обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка (серечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки.
- Укреплять мышечный тонус в двигательной активности.

- Укрепить мышечный тонус ребёнка путём интенсификации его двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру.
- Удовлетворять естественную потребность ребёнка в разных формах двигательной активности.
- Развитие общей выносливости организма ребёнка и его физических качеств.
- Научить детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами.

Программа предполагает проведение двух занятий в неделю и используется при организации кружковой работы. Общее количество учебных занятий в год – 72. Общая длительность занятий по физической культуре на тренажёрах составляет 30-35 минут. В основу организации физкультурных занятий с тренажерами положен индивидуально-дифференцированный подход к детям (проводятся по подгруппам).

Условия реализации программы:

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

При реализации программы должны решаться проблемы тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной и зрительной систем, следовательно дать должный эффект в укреплении здоровья каждого отдельного индивидуума.

Следует отказаться от жесткой методики проведения физкультурных занятий, от их однообразия. Нормативы физической подготовленности должны учитывать уровень физического развития детей, запас их сил, состояния здоровья.

Предполагаемые результаты реализации программы:

- Осознанное отношение к собственному здоровью.
- Владение доступными способами его укрепления.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной активности.
- Развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.

Итоги реализации программы: Выступления на родительских собраниях, отчетные концерты.

Возраст детей 6-7 лет. Форма обучения - подгрупповая

Срок реализации программы 9 месяцев.

1.1. Содержание работы с детьми

Содержание программы включает семь блоков. Деление на блоки обусловлено тем, что от блока к блоку происходит постепенное усложнение упражнений на тренажерах – от самых простых к более сложным. Вместе с тем разнообразятся виды движений за счет введения новых тренажеров и времени работы на них. Каждый блок включает четыре занятия. На первых двух занятиях каждого блока детей *знакомят* с четырьмя новыми упражнениями на каждом из занятий; на третьем *совершенствуют* навыки выполнения всех восьми упражнений, на четвертом занятии *закрепляют* выполнение всего комплекса упражнений.

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.

Структура занятий с использованием тренажеров традиционная и включает вводную, основную и заключительную части, что позволяет рационально распределить учебно-тренировочный материал.

Вводная часть – разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. Ей отводится до 3-5 минут.

Основная часть включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажерах и подвижную игру.

После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажерах. Способ организации детей – круговая тренировка, которая достаточно эффективна для данного вида занятий.

Для проведения круговой тренировки организуются так называемые станции – несколько групп тренажеров в количестве от 4-х до 8 и общим количеством тренажеров на них в соответствии с количеством детей в группе. 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.

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

Дети продолжают переходить от одного упражнения на тренажерах («станциях») к другому, передвигаются по кругу, выполняя, таким образом, все предложенные педагогом упражнения.

После завершения круговой тренировки организуется подвижная игра, которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учетом их пожеланий.

Третьей, заключительной части занятия на тренажерах 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.

Помимо круговой тренировки в занятии используются традиционные способы организации дошкольников для выполнения основных движений на физкультурном занятии: фронтальный и поточный, предполагающие выполнение одного движения или упражнения всеми детьми одновременно или поочередное выполнение нескольких движений друг за другом.

1.2. Возрастные и индивидуальные особенности развития детей.

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». (В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре «Парикмахерская» — зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства.) Действия детей в играх становятся разнообразными.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т. д.

Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов в результате различных воздействий, представления о развитии и т. д. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно-логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов.

Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т. д. Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории.

Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от произвольного к непроизвольному вниманию.

Все эти возрастные и индивидуальные особенности детей отражаются в работе с фитболами.

1.3. Контроль реализации программы

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

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека (инструктор по физической культуре и воспитатель). 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.

Тесты для определения ловкости и координационных способностей

Челночный бег 3 раза по 10 м

Данный тест помогает определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент педагог включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 штук). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Тест на координационные способности

Сохранение равновесия

Ребенок встает в стойку (носок сзади стоящей ноги примыкает к пятке впереди стоящей ноги) и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания

Тест на гибкость

Наклон вперед из положения стоя

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

Ребенок встает на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Дается задание наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придержать педагог). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотянулся до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

1.4. Тематический план

Содержание программы включает блоки (части). Деление на блоки обусловлено тем, что от блока к блоку происходит постепенное усложнение упражнений на тренажерах – от самых простых к более сложным. Вместе с тем разнообразятся виды движений за счет введения новых тренажеров и времени работы на них. Каждый блок включает четыре занятия. На первых двух занятиях каждого блока детей *знакомят* с четырьмя новыми упражнениями на каждом из занятий; на третьем *совершенствуют* навыки выполнения всех восьми упражнений, на четвертом занятии *закрепляют* выполнение всего комплекса упражнений.

Учебно-тематический план.

Месяц	Блок	Содержание занятий
сентябрь	1 часть	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Колдуны» Игра малой подвижности «Фигуры»
	2 часть	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди свой цвет» Игра малой подвижности «Затейники»
	3 часть	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Эстафета с обручами. Медленный бег. Ходьба.
	4 часть	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хрюкай, свинка, хрюкай»

октябрь	1 часть	<p>Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Вороны и гнёзда».</p>
	2 часть	<p>Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки.</p> <p>Игра малой подвижности .Игра «Совушка». Дыхательное упражнение на восстановление дыхания. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «У медведя во бору»</p>
	3 часть	<p>Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд: мелкие (зайчики) и длинные (кенгуру) Дыхательное упражнение.</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Зайцы и медведь»</p>
	4 часть	<p>Ходьба по залу. Упражнения на расслабление глазных мышц</p> <p>Разновидности ходьбы. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки Подвижная игра «Карусель»</p> <p>Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»</p>
ноябрь	1 часть	<p>Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение.</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Дискоотека с фитболом»</p>
	2 часть	<p>Ходьба врассыпную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.</p> <p>Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик»</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Салки с мячом»</p>
	3 часть	<p>Ходьба обычная. Самомассаж ног.</p> <p>Игровое упражнение «Катушка» Дыхательное упражнение.</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»</p> <p>Игра-упражнение «Ходим в шляпах».</p>
	4 часть	<p>Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд дыхательное упражнение.</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Разновидности ходьбы и бега.</p>
декабрь	1 часть	<p>Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге (правой, левой), продвигаясь вперёд. Дыхательные упражнения.</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Фитбол-задорная игра»</p> <p>Ходьба по залу. Упражнение на расслабление</p>
	2 часть	<p>Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. Дыхательное упражнение в ходьбе по залу.</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Мороз-Красный нос»</p> <p>Ходьба по залу врассыпную. Ходьба.</p>
	3 часть	<p>Разновидности ходьбы и бега. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. Дыхательное упражнение.</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p>

		Игровое упражнение «Два и три»
	4 часть	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хитрая лиса» Игровое упражнение «Жучок на спине»
январь	1 часть	Игровое задание «Пауки и мухи». Игра «Узнай по голосу» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Волк во рву» Упражнение на снятие напряжения и усталости «Червячок»
	2 часть	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару» Упражнение на расслабление.
	3 часть	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. Дыхательное упражнение. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Удочка» Игровое упражнение «Два и три»
	4 часть	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Самолёты» Ходьба обычная. Самомассаж ног.
февраль	1 часть	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательные упражнения. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточками» Упражнение на снятие напряжения и усталости «Котята отправляются в путешествие»
	2 часть	Ходьба, бег. Дыхательное упражнение «Пловец кролем» Распределение детей по тренажерам. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару» Упражнение на снятие напряжения и усталости «Дерево».
	3 часть	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы-весёлые ребята» Игра малой подвижности «Воротца»
	4 часть	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра Игровое упражнение «Балерина»
март	1 часть	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастим большими» Распределение детей по тренажерам. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы-весёлые ребята»
	2 часть	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка». Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение « Поедем на автомобиле» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Перелёт птиц» Упражнение на снятие напряжения и усталости
	3 часть	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Каша кипит» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

		Подвижная игра «Водяной, водяной...» Релаксация «Встреча с Дюймовочкой»
	4 часть	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Караси и щука» Упражнение на снятие напряжения и усталости.
апрель	1 часть	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки» Ходьба в рассыпную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе. Разновидности ходьбы и бега.
	2 часть	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хрюкай, свинка, хрюкай»
	3 часть	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Эстафета с обручами. Медленный бег. Ходьба.
	4 часть	Итоговое занятие

май	1 часть	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки» Ходьба в рассыпную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе. Разновидности ходьбы и бега.
	2 часть	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хрюкай, свинка, хрюкай»
	3 часть	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Эстафета с обручами. Медленный бег. Ходьба.
	4 часть	Итоговое занятие

Задачи для каждого номера любого блока:

1-е занятие:

- Познакомить с первыми четырьмя упражнениями определённого комплекса
- Познакомить с техникой выполнения упражнений на определённых тренажёрах, используя метод круговой тренировки

2-е занятие:

- Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса
- Разучить упражнения на тренажёрах, с которыми работали на предыдущем занятии.

3-е занятие:

- Закреплять навыки выполнения всего комплекс упражнений
- Закреплять навык выполнения упражнений на тренажёрах

4-е занятие:

- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.

- Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажёрах

Помимо этого на каждом занятии реализуются и общие задачи, такие как совершенствование опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей всех органов и систем, развитие мышления, воображения, воспитание положительных моральных качеств и взаимоотношений.

Методическое обеспечение: простейшие тренажеры: диск здоровья, детские гантели, гири, коврик массажный, детский эспандер, малый мяч – массажер, большой мяч – массажер, гимнастические мячи и мн. др.

Тренажеры сложного устройства: велотренажер «*Велосипед*», мини – твист, мини – батут, силовой тренажер, бегущая по волнам, гребля, беговая дорожка, тяга верхняя, тяга нижняя, канат, веревочная лестница.

1.5. Список литературы.

1. Власенко Н.Э С физкультурой в дружбе – Пралеска, 2008, №3.
2. Власенко Н.Э Фитнес в детском саду – Пралеска, 2006, №7.
3. Власенко Н.Э. Фитнес для дошкольников – Содействие, 2008.
4. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
5. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят – Феникс, 2004.
6. 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.
7. Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2007, №1.
8. Общероссийский общественный Фонд «Социальное развитие России».
9. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2005.
10. Чечета М.В. Фитбол – гимнастика в детском саду, 2003.

Приложение 1

Упражнения на снятие напряжения и усталости

1. **И. п.** - стоя. Напряженные вытянутые руки упираются в воображаемое стекло. Пальцы расставлены, давят на препятствие с усилием до ощущения мелкой дрожи от перенапряжения. Далее - резкое расслабление.
2. **И. п.** - сидя на стульчике. Ноги на носках, пальцы с силой вдавливаются в пол (или: подъем пяток с усилием, носки не отрываются от пола). Далее - резкое расслабление.
3. **«Астры».** Инструктор предлагает детям взяться за руки так, чтобы получился круг, а затем присесть на корточки. Далее он говорит: «Представьте, что вы - астры и растете на клумбе». После этого ребята выполняют упражнения под текстовое сопровождение:
Мы астры, астры, астры
На клумбе вырастаем. (*Дети медленно привстают с корточек, затем поднимают руки.*)
Нас любят не напрасно,
Когда мы расцветаем. (*Ходьба по кругу, взявшись за руки.*)
Мы - красивые цветы,
Мы - веселые цветы. (*Махи руками вперед и назад, 2-3 раза.*)
4. **«Саранча».** И. п. - лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты за головой.
- оттянуть пальцы ног, потянуть пальцы рук;
- и. п.
Выполнять 3-4 раза по 8 секунд. На вдохе вытянуть позвоночник, на выдохе расслабиться.
5. **«Червячок».** Сидя на пятках, руки лежат на коленях.
1 - развести колени в стороны, руки согнуть в локтях; 2 - локти положить на пол, голову наклонить;

3-4 - и. п.

Повторить 2-3 раза. Ладони рук параллельно, голову на пол не опускать.

6. «Черепашка». Сидя на пятках, руки опущены вдоль туловища.

- руки вытянуть вперед и положить на колени;

- голову опустить к коленям; 3-4 - и. п.

Повторить 2-3 раза. Туловище от пяток не отрывать. Спина круглая.

7. **«Дерево».** Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуть друг к другу. Тянуться всем телом вверх. Спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут. Через 10-15 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки. Это упражнение способствует росту ребенка.

8. **«В кукольном театре».**

Инструктор. Бом, бом, бом! Это волшебные часы. Когда они пробьют двенадцать раз, куклы оживут. Здесь светло, задуйте свечи и поставьте их на стол. Встаньте в круг подальше один от другого, чтобы не мешать друг другу. Покажите, как движутся стрелки на волшебных часах. Согните руки в локтях перед собой. Руки-стрелки движутся то в одну сторону, то в другую. Тик-так, тик-так, бом, бом! Слышите? Часы бьют! Давайте вместе сосчитаем до двенадцати. Первыми ожили куклы бибабо. Каждому на руку я надена веселого Петрушку (*воображаемого*). Поиграйте пальчиками, чтобы руки и голова у Петрушки задвигались. Какой веселый Петрушка!

А теперь вы сами стали куклами бибабо. Наклоните голову, поздоровайтесь так, как Петрушка. Представьте, как сгибается и разгибается ваш палец, когда на него надета голова куклы. Разведите руки в стороны. Руки прямые, напряженные. Хлопните в ладоши. Петрушка танцует! Поклонитесь зрителям, как это делает Петрушка: руки и голова повисли, расслабились.

9. «Встреча с Дюймовочкой».

Инструктор. Посмотрите направо: нет ли там кого? А теперь налево: сначала вверх - на ветки деревьев, потом вниз - на траву. Что-то зашуршало? Спрячьтесь, втяните шею. Давайте еще раз выглянем и посмотрим: кто же там? Никого! Выходите, не бойтесь - это ветер играет листвою. Ну и озорник! Расслабьте шейку, покатайте головку по плечикам. Шея - как ниточка: болтается, легкая-легкая. Устала напрягаться, выглядывать из-за куста. А вот и подоконник, на котором в ореховой скорлупке спит Дюймовочка. Представьте, что вы стали такими же маленькими, как Дюймовочка, и спите в скорлупке грецкого ореха. Ложитесь на коврики. В скорлупке так тесно - подогните ноги, руки сложите, ладошки под щеку. Долго так не проспите: ноги и руки затекут. Потянитесь хорошо, еще раз и еще. Выпрямите затекшие ноги, руки, спину. Вставайте! Хватит спать! Скорлупка Дюймовочки и наши скорлупки закачались. Возьмитесь парами за руки, как будто вы колыбелька, и покачайтесь. Ноги расставлены. Колыбелька то тихо качается, то сильно. Она так сильно раскачалась, что даже закружилась на одном месте: то в одну сторону крутится, то в другую. На подоконник за Дюймовочкой прилетел майский жук. Ж-ж-ж. Он перевернулся на спину.

Лежит и шевелит лапками, не может перевернуться. Но вот жуку удалось перевернуться, он полетел. Легко, свободно летит жук, громко жужжит.

10. «Котята отправляются в путешествие». Инструктор. Сейчас я дотронусь до каждого, произнесу волшебное заклинание, и вы превратитесь в маленьких котят. Вижу, вы готовы к путешествию. Впереди забор, через него надо перепрыгнуть. Только так тихо, чтобы мама-кошка не услышала и не оставила нас дома. А за забором - ручей. Котята не любят воды. Давайте перейдем его по камешкам. Шагайте за мной. Будьте внимательны!

Наступайте только на камешки. Всё, мы на другом берегу. Обрадовались котята, что перебрались через ручей. Расслабили усталые лапки, спинку. Как ниточки, висят лапки, спинка расслаблена, плечи опущены. Хорошо, приятно! Отдохнули? И снова в путь! А на пути большая гора. Что делать? Я вижу узкий проход. Втянули животики, вытянулись в струночку и боком протискиваемся в узкий проход. Я пойду первой, а вы за мной. Какие вы молодцы, котята! Все перешли на другую сторону горы! Что здесь нас ждет? Надо быть осторожными! Давайте встанем на четыре лапки и подкрадемся к кусту: лапки мягкие, спинки прогнулись. Смотрите по сторонам: что же там такое? Любопытные

котят, все им интересно! Какой-то шорох! Кто в кустах? Прислушайтесь, замрите, вытяните шейки, наострите ушки. Тс-тс-тс! Вроде никого. Давайте еще раз послушаем.

Ква-ква-ква! Да это же большая жаба! Испугались котят, спрятались под куст.

Свернулись клубочком, нос в лапки спрятали, почти не дышат. Давайте посмотрим: ускакала жаба или нет? Уф, наконец-то она ускакала, можно расслабиться и спокойно осмотреться по сторонам

6. Список литературы для педагогов.

1. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду. М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
2. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
3. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс,2001. - 64 с.
4. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
5. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
6. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.

Для родителей и детей.

1. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.-М.:АРКТИ,2007.
2. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Terra-Спорт, 2000. - 72 с.

