

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 14

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий детским садом № 14

Салова Н.К.

от «02» сентября 2019 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ»
физкультурно-спортивной направленности**

для детей 6-7 лет

Срок реализации программы 1 год

Автор-составитель:
Чекарина Елена Сергеевна
инструктор по физической культуре

город Рыбинск
2019 г

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА (ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ)

Одним из актуальных 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. Фундамент здоровья и формирования тела закладывается уже в дошкольном возрасте.

Приоритетной задачей физического развития в детском саду является удовлетворение естественной биологической потребности дошкольников 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.

В качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в детском саду являются занятия с использованием тренажеров. Современные детские тренажеры являются эффективным и многофункциональным помощником при решении ряда задач, направленных на укрепление физического развития и коррекцию имеющихся нарушений у воспитанников.

Наиболее целесообразны и полезны занятия с использованием тренажеров для детей 6-7 лет. 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. Вместе с тем переносимые физические нагрузки должны находиться в зоне «умеренного напряжения». Рассматриваемый возрастной период в жизни детей 6-7 лет наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых способностей, силы, выносливости и гибкости.

Актуальность программы: «Занятия на тренажерах» обусловлена:

- социально-экономическими и экологическими условиями современной действительности;
- недостаточное внимание общества к проблемам здоровья детей;
- потребность растущего организма ребенка в движении

Категория воспитанников: программа рассчитана на детей в возрасте с 6 до 7 лет.

Программа включает в себя 32 занятия, срок реализации - 8 месяцев, с октября по май, по одному занятию в неделю. Длительность занятия: 30 минут.

Занятия проводятся в тренажерном зале, оснащённом спортивными тренажерами и спортивным комплексом «Батыр».

Занятия на тренажерах проводятся один раз в неделю и используется при организации игрового часа (третьего физкультурного занятия). Общее количество учебных занятий в год – 28. Общая длительность занятий по физической культуре на тренажёрах составляет 30-35 минут старший возраст (15- 20 мин. средний возраст). В основу организации физкультурных занятий с тренажерами положен индивидуально-дифференцированный подход к детям (проводятся по подгруппам, или индивидуально). С детьми занятия проводятся с использованием тренажеров как простейших, так и сложного устройства это позволит овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению групп мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Так же в процессе работы на тренажерах развиваются такие физические качества, как сила, быстрота движений, ловкость, гибкость и общая выносливость. Кроме того, занятия с тренажерами активизируют познавательную деятельность детей, формируют нравственно-волевые качества (выдержка, настойчивость, дисциплинированность, решительность, смелость),

развивают эмоциональность, любознательность и воображение, учат бережно обращаться с тренажерами, а также управлять своим поведением и способами общения со сверстниками. 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.

Структура занятий по обучению тренажерам.

Вводная часть: ходьба 3-4 вида, бег 2-3 вида. Дыхательные упражнения 2-3.

Основная часть: ОРУ, упражнения на тренажерах, спортивном комплексе, висы на шведской стенке.

Заключительная часть: упражнения на восстановление дыхания, массаж стоп и рук.

Число учащихся в группе не превышает 18 человек.

Форма одежды детей облегченная: шорты, футболка, чешки.

В конце года проводится итоговое занятие по овладению детьми тренажеров и упражнений на спортивном комплексе «Батыр».

Результативность программы отслеживается посредством проведения итоговой диагностики. (Приложение №1)

Данная программа направлена на развитие у детей интереса к разным видам и формам двигательной деятельности, формированию осознанного отношения к занятиям физической культурой, развитию физических качеств, обеспечению детей оптимальным уровнем двигательной активности.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель Программы. Сохранение и укрепление здоровья детей путем использования эффективных и современных форм проведения физкультурно-оздоровительной работы с использованием тренажеров и спортивных снарядов.

Цель программы конкретизируется следующими задачами:

- способствовать тренировке всех систем и функций организма ребёнка (сердечно-сосудистой, и дыхательной систем, обменных и терморегляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки.
- укреплять 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.
- Развивать у детей основные физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.
- формировать потребность в ЗОЖ.
- знакомить у детей с правилами безопасного поведения во время занятия на тренажерах, формировать умение соблюдать эти правила.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тематический план

<i>месяц</i>	<i>№ п\п</i>	<i>тема</i>	<i>количество часов</i>
Октябрь	1	Начальная диагностика	1/2
	2	Знакомство с тренажерным залом	1/2
	3	Блок №1 Занятие №1	1/2
	4	Блок №1 Занятие №2	1/2
Ноябрь	5	Блок №1 Занятие №3	1/2
	6	Блок №1 Занятие №4	1/2
	7	Блок №2 Занятие №1	1/2
	8	Блок №2 Занятие №2	1/2
Декабрь	9	Блок №2 Занятие №3	1/2
	10	Блок №2 Занятие №4	1/2
	11	Блок №3 Занятие №1	1/2
	12	Блок №3 Занятие №2	1/2
Январь	13	Блок №3 Занятие №3	1/2
	14	Блок №3 Занятие №4	1/2
	15	Блок №4 Занятие №1	1/2
	16	Блок №4 Занятие №2	1/2
Февраль	17	Блок №4 Занятие №3	1/2
	18	Блок №4 Занятие №4	1/2
	19	Блок №5 Занятие №1	1/2
	20	Блок №5 Занятие №2	1/2
Март	21	Блок №5 Занятие №3	1/2
	22	Блок №5 Занятие №4	1/2
	23	Блок №6 Занятие №1	1/2
	24	Блок №6 Занятие №2	1/2
Апрель	25	Блок №6 Занятие №3	1/2

	26	Блок №6 Занятие №4	1/2
	27	Блок №7 Занятие №1	1/2
	28	Блок №7 Занятие №2	1/2
Май	29	Блок №7 Занятие №3	1/2
	30	Блок №7 Занятие №4	1/2
	31	Итоговое занятие – развлечение «Тайна золотого ключика»	1/2
	32	Итоговая диагностика	1/2
Итого:			16 ч

занятие	Содержание программы		
	1 часть (Разминка - 5 мин)	2 часть (основная - 15- 20 мин)	3 часть (заключительная- 5 мин)
1	Начальная диагностика (Приложение №1)		
2	Показ презентации «Значение тренажеров для здоровья человека». Знакомство с тренажерным залом и его оборудованием. Показ упражнений на тренажерах. Выполнение упражнений на тренажерах индивидуально.		
1/1	Разные виды ходьбы: на носках, пятках, змейкой. бег: широким шагом, с изменением темпа. Прыжки на двух ногах, через набивные мячи. Дыхательное упражнение «Гуси шипят»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Колдуны»	Игра малой подвижности «Фигуры» Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия: «Художник», «Радуга»
1/2	Разные виды ходьбы: на носках, пятках, полуприседе. бег: широким шагом, змейкой. Дыхательное упражнение «Задувание свечи»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки Подвижная игра «Мы веселые ребята»	Игра малой подвижности «Затейники» Массаж стоп массажными мячами.
1/3	Разные виды ходьбы: на носках, широким и мелким шагом. Поскоки в чередовании с ходьбой. Дыхательное упражнение «Трубач».	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки Эстафета с обручами.	Медленный бег. Ходьба. Пальчиковая гимнастика «Осенние листья».

1/4	Разные виды ходьбы: на носках, приставным шагом, на пятках. Бег с высоким подниманием колен и прыжками. Дыхательное упражнение «Пловец кролем».	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Не попадись»	Ходьба с заданием для рук. Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»
2/1	Разные виды ходьбы: на носках, спиной вперед. Бег с захлестыванием голени назад, на носках. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки.
2/2	Игра малой подвижности. «Совушка». Дыхательное упражнение «Каша кипит»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Охотники и звери»	Ходьба по залу. Упражнения в расслаблении мышц на фитбол мячах
2/3	Разные виды ходьбы: на носках, с махами ног. Бег спиной вперед, змейкой. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед: мелкие и длинные. Дыхательное упражнение «Насос»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Зайцы и медведь»	Ходьба по залу. Упражнения в расслаблении мышц на фитбол мячах
2/4	Разные виды ходьбы: на носках, с выпадами вперед, на пятках. Подвижная игра «Карусель». Дыхательное упражнение «Удивимся»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки.
3/1	Разные виды ходьбы: на носках, мелким и приставным шагом. Бег: с изменением направления, спиной вперед. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение «Лев»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра	Ходьба по залу между фитбол мячами. Упражнение для расслабления мышц на фитбол мячах.

		«Дискотека с фитбол мячами»	
3/2	Разные виды ходьбы: на носках, с высоким подниманием колен. Бег змейкой с изменением направления. Дыхательное упражнение «Дыхание»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Салки с мячом»	Ходьба обычная. Самомассаж ног суджожом.
3/3	Разные виды ходьбы: на носках, на пятках, полуприседе. Бег широким шагом, змейкой. Дыхательное упражнение «Ёжик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Игра-упражнение «Ходим в шляпах». Самомассаж ног суджожом.
3/4	Разные виды ходьбы: на носках, на пятках, змейкой. Бег широким шагом с изменением направления. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Дыхательное упражнение «Удивимся».	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Игровое упражнение «Катушка».	Игра малой подвижности «Фигуры» Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия: «Художник», «Радуга»
4/1	Разные виды ходьбы: на носках, широким и мелким шагом. Пскоки с чередованием с ходьбой. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Дыхательное упражнение «Петух».	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Фитбол – задорная игра»	Ходьба по залу. Вис на гимнастической стенке. Ходьба.
4/2	Разные виды ходьбы: на носках, на пятках, приставным шагом. Бег с высоким подниманием колен с прыжками. Задания с мячом. Дыхательное упражнение «Шарик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра	Ходьба по залу. Вис на гимнастической стенке. Ходьба

		«Два Мороза»	
4/3	Разные виды ходьбы: на носках, спиной вперед. Бег с захлестыванием голени назад на носках. Прыжки на одной ноге. Дыхательное упражнение «Вырасти большой»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Догони свою пару»	Игровое упражнение с кольцебросом «Попади в цель».
4/4	Разные виды ходьбы: на носках, с махами ног. Бег со сменой направления, змейкой. Дыхательное упражнение «Ножницы»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хитрая лиса»	Игровое упражнение «Жучок на спине».
5/1	Игровое задание «Пауки и мухи». Игра «Узнай по голосу»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Волк во рву»	Упражнение «Червячок» для снятия напряжения и усталости
5/2	Разные виды ходьбы: на носках, на пятках, с выпадами. Бег со сменой направления, с остановкой на сигнал. Дыхательное упражнение «Пловцы»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Не попадись»	Упражнение на расслабление. Игровое упражнение «Нос – пол – потолок»
5/3	Разные виды ходьбы: на носках, с махами ног, мелким и широким шагом. Бег змейкой, спиной вперед. Дыхательное упражнение «Сердитый ёжик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Удочка»	Ходьба по залу между фитбол мячами. Упражнение для расслабления мышц на фитбол мячах.
5/4	Разные виды ходьбы: на носках, с махами ног, мелким и приставным шагом. Бег змейкой, со сменой направления. Дыхательное упражнение «Задувание свечи»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная	Ходьба обычная. Самомассаж ног

		игра «Чья команда быстрее соберется»	
6/1	Разные виды ходьбы: на носках, змейкой, со сменой направления. Бег змейкой, со сменой темпа. Дыхательное упражнение «Петух»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишки с мячом»	Упражнение для снятия напряжения и усталости «Котята отправляются путешествовать»
6/2	Разные виды ходьбы: на носках, змейкой, пятках. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед. Дыхательное упражнение «Пловец кролем».	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Северный и южный»	Упражнение «Дерево» для снятия напряжения и усталости
6/3	Разные виды ходьбы: на носках, пятках, внешней стороне стопы. Поскоки с чередованием с ходьбой. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы – веселые ребята»	Игра малой подвижности «Воротца»
6/4	Разные виды ходьбы: на носках, змейкой, со сменой направления. Бег с преодолением препятствий. Дыхательное упражнение «Насос»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Не оставайся на полу»	Игровое упражнение «Балерина»
7/1	Разные виды ходьбы: на носках, на обратной стороне стоп, со сменой направления. Бег с сильным сгибанием ног в коленях. Дыхательное упражнение «Вырастим большими».	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишки»	Упражнение «Черепашка» для снятия напряжения и усталости

7/2	Разные виды ходьбы: на носках, змейкой, пятках. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед. Дыхательное упражнение «Дровосек»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Перелет птиц»	Упражнение «Астры» для снятия напряжения и усталости
7/3	Разные виды ходьбы: на носках, с перешагиванием предметов, по дорожке здоровья. Пскоки с чередованием с ходьбой. Дыхательное упражнение «Каша кипит»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Водяной, водяной»	Релаксация «Встреча с Дюймовочкой»
7/4	Разные виды ходьбы: на носках, на обратной стороне стоп, со сменой темпа. Бег с сильным сгибанием ног в коленях. Дыхательное упражнение «Роза распускается»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Караси и щука»	Упражнение для снятия напряжения и усталости
31	Путешествие в страну Выносливости: «Эстафета на фитбол мячах», в королевство Гибкости: «Проползи, перешагни», в страну Ловкости: «Передай мяч», в страну Равновесия: «Удержи равновесие», в страну Силы «Упражнения на тренажерах круговая тренировка». Дыхательное упражнение «Молодцы».		
32	Итоговая диагностика (Приложение №1)		

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предполагаемые результаты:

- овладение детьми умениями выполнения упражнений на тренажерах
- у детей отмечается устойчивый интерес к удовлетворению естественной потребности ребёнка в разных формах двигательной активности.
- развито умение рационально использовать основные физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) в различных условиях.
- дети имеют доступные их возрасту представления об основах ЗОЖ.
- дети знают и соблюдают правил безопасного поведения во время занятия на тренажерах

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК

количество часов в неделю	количество часов в месяц	количество часов в год
1/2ч	2ч	16ч

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа составлена с учетом возрастных и психологических особенностей детей, посещающих оздоровительные группы для детей с туберкулезной интоксикацией, 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.

Категория воспитанников: программа рассчитана на детей 6-7 лет.

Условия набора детей: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа включает в себя 32 занятия, срок реализации 8 месяцев, с октября по май, по одному занятию в неделю. Длительность занятия до 30 минут.

Форма организации детей на занятии – подгрупповая

Структура занятий

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 зрительной гимнастики, самомассажа, пальчиковой гимнастики, психогимнастические этюды, а также упражнения на релаксацию (Приложение 2), 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. Подвижные игры для детей с нарушением зрения имеют огромное значение не только как

средство сохраненных функций, навыков ориентировки в пространстве, совершенствования движений. В процессе игры ребенок учится добиваться успеха, подчинять свои желания правилам игры. Эффективное решение задач игры способствует преодолению дефектов зрения, его компенсации. Специальных подвижных игр для детей с глазной патологией нет. Но нужно учитывать ряд противопоказаний по выполнению отдельных движений, упражнений, которые отмечались выше

Третьей, заключительной части занятия на тренажерах отводится не более 3-4 минут. Она включает элементы зрительной и 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.

2.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

№	Тема	Методы, в основе которых лежит способ организации занятия	Методический материал, пособия, оборудование
1	Начальная диагностика	<i>Словесный:</i> объяснение. <i>Практический:</i> выполнение задания	Мягкие коврики, мел, мешочки с песком, кегли, скамейка, линейка, секундомер
2	Знакомство с тренажерным залом	<i>Наглядный:</i> просмотр презентации <i>Словесный:</i> объяснения, беседа, вопросы к детям, словесная инструкция. <i>Практический:</i> выполнение упражнений на тренажерах	Технологическая карта занятия. Ноутбук. Мультимедийная установка. Презентация к занятию. Тренажеры.
3	Блок №1 Занятие №1	<i>Наглядный:</i> показ физических упражнений, <i>Словесный:</i> словесная инструкция, пояснения, указания объяснение, <i>Практический:</i> выполнение упражнений на тренажерах, на шведской стенке	Технологическая карта занятия. Магнитофон. Аудиозапись музыки для бега и ходьбы. Набивные мячи (4 шт). Тренажеры. Шведская стенка.
4	Блок №1 Занятие №2	<i>Наглядный:</i> показ физических упражнений, <i>Словесный:</i> вопросы к детям, указания объяснение, <i>Практический:</i> выполнение упражнений на тренажерах, на шведской стенке	Технологическая карта занятия. Магнитофон. Аудиозапись музыки для бега и ходьбы. Массажные мячи по количеству детей. Тренажеры. Шведская стенка.
5	Блок №1 Занятие №3	<i>Наглядный:</i> показ физических упражнений,	Технологическая карта занятия. Магнитофон. Аудиозапись

		<p><i>Словесный:</i> объяснение, беседа, указания</p> <p><i>Практический:</i> выполнение упражнений на тренажерах, на шведской стенке</p>	<p>музыки для бега и ходьбы, листья, кегли (5-6 шт.), тренажеры, шведская стенка.</p>
6	Блок №1 Занятие №4	<p><i>Наглядный:</i> показ.</p> <p><i>Словесный:</i> объяснение, словесная инструкция</p> <p><i>Практический:</i> выполнение упражнений на тренажерах.</p>	<p>Технологическая карта занятия. Бубен, кегли (5-6 шт.), тренажеры, спортивный комплекс «батыр»</p>
7	Блок №2 Занятие №1	<p><i>Наглядный:</i> показ физических упражнений.</p> <p><i>Словесный:</i> пояснения, указания беседа.</p> <p><i>Практический:</i> выполнение упражнений на тренажерах.</p>	<p>Технологическая карта занятия. Бубен, тренажеры, спортивный комплекс «батыр»</p>
8	Блок №2 Занятие №2	<p><i>Наглядный:</i> Показ физических упражнений. Наглядно-слуховые приемы: музыка</p> <p><i>Словесный:</i> объяснение, словесная инструкция, вопросы,</p> <p><i>Практический:</i> выполнение упражнений на тренажерах, на спортивном комплексе «батыр»</p>	<p>Технологическая карта занятия. Магнитофон. Аудиозапись музыки для бега и ходьбы, фитбол-мячи. Тренажеры, спортивный комплекс «батыр»</p>
9	Блок №2 Занятие №3	<p><i>Наглядный:</i> Показ физических упражнений. Наглядно-слуховые приемы: музыка</p> <p><i>Словесный:</i> пояснения, указания беседа.</p> <p><i>Практический:</i> выполнение упражнений на тренажерах, на спортивном комплексе «батыр»</p>	<p>Технологическая карта занятия. Магнитофон. Аудиозапись музыки для бега и ходьбы, фитбол-мячи, Тренажеры, спортивный комплекс «батыр»</p>
10	Блок №2 Занятие №4	<p><i>Наглядный:</i> показ физических упражнений</p> <p><i>Словесный:</i> объяснение, словесная инструкция, вопросы,</p> <p><i>Практический:</i> выполнение упражнений на тренажерах, на спортивном комплексе «батыр»</p>	<p>Технологическая карта занятия. Магнитофон. Аудиозапись музыки для бега и ходьбы, Тренажеры, спортивный комплекс «батыр», диск «Здоровья», ленточки.</p>
11	Блок №3 Занятие №1	<p><i>Наглядный:</i> показ физических упражнений</p> <p><i>Словесный:</i> пояснения, указания беседа.</p>	<p>Технологическая карта занятия. Магнитофон, аудиозапись музыки для бега и ходьбы. Фитболы, тренажеры,</p>

		<i>Практический:</i> выполнение упражнений на тренажерах, на спортивном комплексе «батыр»	спортивный комплекс «батыр», диск «Здоровья».
12	Блок №3 Занятие №2	<i>Наглядный:</i> Показ физических упражнений <i>Словесный:</i> объяснение, словесная инструкция, вопросы, <i>Практический:</i> выполнение упражнений на тренажерах, на спортивном комплексе «батыр»	Технологическая карта занятия. Бубен, мяч резиновый, мячи су-джок, тренажеры, спортивный комплекс «батыр».
13	Блок №3 Занятие №3	<i>Наглядный:</i> показ физических упражнений, имитация <i>Словесный:</i> пояснения, указания беседа. <i>Практический:</i> выполнение упражнений на тренажерах, на спортивном комплексе «батыр»	Технологическая карта занятия. Бубен, веревочка, мячи су-джок, тренажеры, спортивный комплекс «батыр».
14	Блок №3 Занятие №4	<i>Наглядный:</i> показ физических упражнений, <i>Словесный:</i> объяснение, словесная инструкция, вопросы <i>Практический:</i> выполнение упражнений на тренажерах, на спортивном комплексе «батыр»	Технологическая карта занятия. Бубен, тренажеры, спортивный комплекс «батыр».
15	Блок №4 Занятие №1	<i>Наглядный:</i> показ физических упражнений <i>Наглядно-слуховые:</i> музыка <i>Словесный:</i> пояснения, указания беседа. <i>Практический:</i> выполнение упражнений на тренажерах, на гимнастической стенке.	Технологическая карта занятия. Магнитофон, аудиозапись музыки для бега и ходьбы. Гимнастическая стенка, тренажеры.
16	Блок №4 Занятие №2	<i>Наглядный:</i> показ физических упражнений, имитация <i>Наглядно-слуховые:</i> музыка <i>Словесный:</i> объяснение, словесная инструкция, вопросы <i>Практический:</i> выполнение упражнений на тренажерах, на гимнастической стенке.	Технологическая карта занятия. Магнитофон, аудиозапись музыки для бега и ходьбы. Гимнастическая стенка, тренажеры, шапочки «Морозов» к подвижной игре.
17	Блок №4 Занятие №3	<i>Наглядный:</i> показ физических упражнений	Технологическая карта занятия. Бубен, тренажеры, кольцоброс.

		<p><i>Словесный:</i> пояснения, указания беседа.</p> <p><i>Практический:</i> выполнение упражнений на тренажерах.</p>	
18	Блок №4 Занятие №4	<p><i>Наглядный:</i> показ физических упражнений</p> <p><i>Словесный:</i> объяснение, словесная инструкция, вопросы</p> <p><i>Практический:</i> выполнение упражнений на тренажерах.</p>	Технологическая карта занятия. Бубен, тренажеры.
19	Блок №5 Занятие №1	<p><i>Наглядный:</i> показ физических упражнений,</p> <p><i>Наглядно-слуховые:</i> музыка</p> <p><i>Словесный:</i> пояснения, указания беседа.</p> <p><i>Практический:</i> выполнение упражнений на тренажерах, на спортивном комплексе «батыр»</p>	Технологическая карта занятия. Магнитофон, аудиозапись музыки для бега и ходьбы. Тренажеры, спортивный комплекс «батыр», маска «волка» к подвижной игре
20	Блок №5 Занятие №2	<p><i>Наглядный:</i> показ физических упражнений,</p> <p><i>Словесный:</i> объяснение, словесная инструкция, вопросы</p> <p><i>Практический:</i> выполнение упражнений на тренажерах, на спортивном комплексе «батыр»</p>	Технологическая карта занятия. Магнитофон, аудиозапись музыки для бега и ходьбы. Тренажеры, спортивный комплекс «батыр», длинная веревка.
21	Блок №5 Занятие №3	<p><i>Наглядный:</i> показ физических упражнений</p> <p><i>Наглядно-слуховые:</i> музыка</p> <p><i>Словесный:</i> пояснения, указания беседа.</p> <p><i>Практический:</i> выполнение упражнений на тренажерах, на спортивном комплексе «батыр»</p>	Технологическая карта занятия. Магнитофон, аудиозапись для бега и ходьбы. Фитболы, Тренажеры, спортивный комплекс «батыр», длинная веревка.
22	Блок №5 Занятие №4	<p><i>Наглядный:</i> показ физических упражнений</p> <p><i>Наглядно-слуховые:</i> музыка</p> <p><i>Словесный:</i> объяснение, словесная инструкция, вопросы</p> <p><i>Практический:</i> выполнение упражнений на тренажерах, на спортивном комплексе «батыр»</p>	Технологическая карта занятия. Магнитофон, аудиозапись для бега и ходьбы. Тренажеры, спортивный комплекс «батыр»
23	Блок №6	<i>Наглядный:</i> показ физических	Технологическая карта занятия.

	Занятие №1	упражнений <i>Словесный:</i> пояснения, указания беседа. <i>Практический:</i> выполнение упражнений на тренажерах	Бубен, тренажеры, диск «Здоровья», мяч резиновый
24	Блок №6 Занятие №2	<i>Наглядный:</i> показ физических упражнений, <i>Словесный:</i> объяснение, словесная инструкция, вопросы <i>Практический:</i> выполнение упражнений на тренажерах.	Технологическая карта занятия. Бубен, тренажеры, диск «Здоровья».
25	Блок №6 Занятие №3	<i>Наглядный:</i> показ физических упражнений <i>Словесный:</i> пояснения, указания беседа. <i>Практический:</i> выполнение упражнений на тренажерах.	Технологическая карта занятия. Бубен, тренажеры, диск «Здоровья».
26	Блок №6 Занятие №4	<i>Наглядный:</i> показ физических упражнений <i>Словесный:</i> объяснение, словесная инструкция, вопросы <i>Практический:</i> выполнение упражнений на тренажерах.	Технологическая карта занятия. Бубен, тренажеры, диск «Здоровья», скамейка
27	Блок №7 Занятие №1	<i>Наглядный:</i> показ физических упражнений <i>Наглядно-слуховые:</i> музыка <i>Словесный:</i> пояснения, указания беседа. <i>Практический:</i> выполнение упражнений на тренажерах, на спортивном комплексе «батыр»	Технологическая карта занятия. Магнитофон, аудиозапись для бега и ходьбы. Тренажеры, спортивный комплекс «батыр»
28	Блок №7 Занятие №2	<i>Наглядный:</i> показ физических упражнений, <i>Наглядно-слуховые:</i> музыка <i>Словесный:</i> объяснение, словесная инструкция, вопросы <i>Практический:</i> выполнение упражнений на тренажерах, на спортивном комплексе «батыр»	Технологическая карта занятия. Магнитофон, аудиозапись для бега и ходьбы. Тренажеры, спортивный комплекс «батыр», гимнастическая стенка
29	Блок №7 Занятие №3	<i>Наглядный:</i> показ физических упражнений <i>Наглядно-слуховые:</i> музыка	Технологическая карта занятия. Магнитофон, аудиозапись для бега и ходьбы. Тренажеры,

		<i>Словесный:</i> пояснения, указания беседа. <i>Практический:</i> выполнение упражнений на тренажерах, на спортивном комплексе «батыр»	спортивный комплекс «батыр»
30	Блок №7 Занятие №4	<i>Наглядный:</i> показ физических упражнений <i>Словесный:</i> объяснение, словесная инструкция, вопросы <i>Практический:</i> выполнение упражнений на тренажерах, на спортивном комплексе «батыр»	Технологическая карта занятия. Магнитофон, аудиозапись для бега и ходьбы. Тренажеры, спортивный комплекс «батыр»
31	Итоговое «Мы богатыри»	<i>Игровой:</i> сюрпризный момент <i>Наглядный:</i> показ, презентация <i>Словесный:</i> объяснение, вопросы, беседа, рассказ. <i>Практический:</i> выполнение упражнений на тренажерах	Технологическая карта занятия, ноутбук, магнитофон, аудиозаписи песен «Сила богатырская», эмблемы богатырей. Тренажеры, спортивный комплекс «батыр»
32	Итоговая диагностика	<i>Словесный:</i> объяснение. <i>Практический:</i> выполнение задания	Мягкие коврики, мел, мешочки с песком, кегли, скамейка, кубики, линейка, секундомер.

3. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

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

**Диагностический инструментарий для оценки результативности программы
(составлен на основе рекомендаций Н.А. Ноткиной, Л.И. Казьминой, Н.Н. Бойнович)**

В начале и конце года проводится диагностика на основе методики: «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста»/ Сост. Н.А.Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович- СПб.:Изд-во «Акцидент»,1995.

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. 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 рук. 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.

Метание мешочка с песком 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 мешочек и бросает его из-за головы как можно дальше. При этом одна нога - впереди, другая - сзади. При броске мешочка 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 придерживать 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».

Приложение № 2

Детский велотренажер, позволяет проводить тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует развитию выносливости. Модель рассчитана на детей 6-7 лет. Работа на велотренажере осуществляется путем имитации езды на велосипеде длительностью от 3-5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30-40 секунд.

Детский тренажер «Скамья обычная», способствует развитию мышц ног, ягодиц. Работа на тренажере осуществляется путем поднятия жима из исходного положения, лежа на животе. Длительностью 1,5-2 минуты. Дыхание произвольное.

Детский тренажер «Скамья наклонная», способствует развитию мышц живота, пресса. Работа на тренажере осуществляется из исходного положения: сидя на тренажере, ноги вместе, руки на поясе, отклонивши верхнюю часть туловища назад - вдох (не касаясь скамьи спиной) Ребенок поднимает корпус, стараясь наклониться вперед – выдох. Упражнение выполняется в медленном, затем в среднем темпе, 1-1,5 минуты.

Детский тренажер «Скамья наклонная с упором», способствует развитию мышц живота, верхнего плечевого пояса. Работа на тренажере осуществляется из исходного положения: лежа на спине, руки держатся за перекладину – вдох. Ребенок поднимает вверх прямые ноги к рукам – выдох. Упражнение выполняется в медленном, затем в среднем темпе, 1-1,5 минуты.

Детский тренажер «Тяга нижняя», способствует развитию мышц ног, голеностопного сустава. Работа на тренажере осуществляется из исходного положения: сидя на тренажере, руки произвольно. Ребенок выполняет жим ногами на тренажере. Дыхание произвольное. Упражнение выполняется в медленном, затем в среднем темпе, 1-1,5 минуты.

Детский тренажер «Тяга верхняя», способствует развитию мышц рук, верхнего плечевого пояса. Работа на тренажере осуществляется из исходного положения: сидя на тренажере, держась руками за ручки. Ребенок выполняет руками жим вниз-вверх. Дыхание произвольное. Упражнение выполняется в медленном, затем в среднем темпе, 1-1,5 минуты.

