

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Ручеёк»
г. Черногорск



**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Спортивный кружок «Здоровячок» (занятия на детских тренажерах)

1 год
(Срок реализации программы)

Челядко Елена Сергеевна, инструктор по физической культуре
(Ф.И.О. педагога (ов), должность)

2019 – 2020уч.г.

Пояснительная записка.

Актуальность

Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения – одна из важнейших задач нашего времени.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития, и важную роль в этом играет физкультурно-оздоровительная работа.

Но, к сожалению, в последнее десятилетие во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детей. С каждым годом, проводя медицинское обследование в детском саду, врачи-специалисты выявляют детей с плоскостопием и нарушением осанки. При нарушении осанки у ребёнка наблюдается задержка развития двигательных умений и навыков. У многих детей с подобными диагнозами ослаблена нервная система, замедлена скорость мыслительных процессов, понижена работоспособность, повышена утомляемость. В дошкольном возрасте осанка ещё не сформирована, неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период бурного роста. В этой связи актуальной становится проблема поиска укрепления и коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития. Для профилактики подобных отклонений большое значение имеют мероприятия, улучшающие физическое развитие, а так же воспитывающие у ребёнка правильное положение тела, обеспечивающие частичную разгрузку позвоночника. 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 по дополнительному образованию разработана на основе программы Л.Д. Глазыриной «Физическая культура – дошкольникам».

Цель 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:

1. Обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки.
2. Укреплять мышечный тонус в двигательной активности.
3. Укрепить мышечный тонус ребёнка путём интенсификации его двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру.

4. Удовлетворять естественную потребность ребёнка в разных формах двигательной активности.
5. Развивать общую выносливость организма ребёнка и его физических качеств.

Программа предназначена для детей 5-7 лет

Образовательная услуга представляется в форме кружка «Здоровячок»

Планируемое количество детей в группе - 10-12 детей.

Форма работы: групповая, индивидуальная работа.

Продолжительность занятий до 30 минут.

№	Форма работы	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
1	Групповая работа	2	8	64

Содержание образовательной деятельности

Весь период обучения по Программе делится на три этапа.

На **первом этапе** обучения проводится ознакомление с тренажерами, а также первоначальное разучивание упражнений 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

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема	Содержание			Психолого-педагогические условия
		Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	
Октябрь					
1	Тренажеры простого и сложного типа	Ходьба: - с перешагиванием через предметы, лежащие на полу; - широким шагом из обруча в обруч;	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Колдуны»	Игра малой подвижности «Фигуры»	Условия для познавательного развития. Условия для развития двигательной активности детей, для развития мелкой моторики, для укрепления разных групп
2	Правила безопасности при работе на тренажерах.	Ходьба- -через палки приставным шагом боком;	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Игра малой подвижности «Затейники»	Условия для познавательного развития. Условия для развития двигательной активности детей, для развития мелкой моторики, для укрепления разных групп

			Подвижная игра «Займи свое место»		мышц и увеличения их силы. Условия для развития и стимулирования речевой активности.
3	Тренажер простого типа – гантели.	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик»	Упражнения с гантелями. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Эстафета с мячами.	Медленный бег. Ходьба. Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»	
4	Тренажер простого типа – эспандер.	Бег: на носках, мелким и широким шагом. Дыхательные упражнения: 1-2 – руки вверх, в стороны, потянуться (вдох); 3-4 – руки вниз (выдох).	Упражнение с эспандером. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Птицы в гнездах»»	Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»	
5	Тренажер простого типа – диск здоровья.	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах через набивные мячи.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Колдуны»	Игра малой подвижности «Море волнуется...»	
6	Тренажер простого типа – мяч массажер.	Разновидности ходьбы и бега с массажным мячом. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди свой цвет»	Игра малой подвижности «День, ночь»	
7	Тренажер простого типа – фитбол.	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик»	Упражнения с фитболами. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Эстафета с обручами.	Медленный бег. Ходьба. Пальчиковая гимнастика «Моя семья»	
8	Тренажер простого типа – балансир.	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хрюкай, свинка, хрюкай»	Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»	
Ноябрь					
9	Тренажер простого типа – шариковый мотиватор	Ходьба: - с перешагиванием через предметы, лежащие на полу: - широким шагом из обруча в обруч;	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Колдуны»	Игра малой подвижности «Фигуры»	Условия для познавательного развития. Условия для развития двигательной активности
10	Тренажер простого типа –	Ходьба-через палки	Работа на тренажерах по	Игра малой подвижности	

	массажер «Орешек».	приставным шагом боком;	методу круговой тренировки. Подвижная игра «Займи свое место»	«Затейники»	детей, для развития мелкой моторики. Условия для развития физических качеств (ловкость, выносливость, быстрота). Условия для развития умения действовать в коллективе.
11	Тренажер простого типа – гимнастический ролик.	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Эстафета с мячами.	Медленный бег. Ходьба. Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»	
12	Тренажер простого типа – резиновое кольцо.	Бег: на носках, мелким и широким шагом. Дыхательные упражнения: 1-2 – руки вверх, в стороны, потянуться (вдох); 3-4 – руки вниз (выдох).	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Птицы в гнездах»	Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»	
13	Тренажер сложного типа – велотренажер.	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах через набивные мячи.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Колдуны»	Игра малой подвижности «Море волнуется...»	
14	Тренажер сложного типа – велотренажер.	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди свой цвет»	Игра малой подвижности «День, ночь»	
15	Тренажер сложного типа – велотренажер.	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Эстафета с обручами.	Медленный бег. Ходьба. Пальчиковая гимнастика «Моя семья»	
16	Тренажер сложного типа – батут.	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хрюкай, свинка, хрюкай»	Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»	
Декабрь					
17	Тренажер сложного типа – батут.	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Вороны и гнезда».	Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки.	Условия для развития двигательной активности детей, для развития мелкой моторики, для укрепления разных групп мышц и увеличения их
18	Тренажер сложного типа - батут	Игра малой подвижности «Совушка». Дыхательное упражнение на	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра	Ходьба по залу. Упражнения для расслабления мышц на фитболе.	

		восстановление дыхания.	«У медведя во бору»		силы Условия для развития физических качеств (ловкость, выносливость, быстрота). Условия для развития положительных морально-волевых качеств.
19	Тренажер сложного типа – бегущая по волнам.	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед: мелкие (зайчики) и длинные (кенгуру) Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Зайцы и медведь»	Ходьба по залу. Упражнения на расслабление.	
20	Тренажер сложного типа – бегущая по волнам.	Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Карусель» Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	Ходьба по залу. Лёгкий бег.	
21	Тренажер сложного типа – бегущая по волнам.	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Дискотека с фитболом»	Ходьба враспынную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.	
22	Тренажер сложного типа – беговая дорожка.	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Салки с мячом»	Ходьба обычная. Самомассаж ног.	
23	Тренажер сложного типа – беговая дорожка.	Игровое упражнение «Катушка». Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Игра-упражнение «Ходим в шляпах». Самомассаж ног	
24	Тренажер сложного типа – беговая дорожка.	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Разновидности ходьбы и бега.	
Январь					
25	Тренажер сложного типа – мини-степпер с ручкой.	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Вороны и гнёзда».	Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки.	Условия для познавательного развития. Условия для развития двигательной активности
26	Тренажер сложного типа – мини-степпер с ручкой.	Игра малой подвижности «Совушка». Дыхательное упражнение на	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра	Ходьба по залу. Упражнения для расслабления мышц на фитболе.	детей, для развития мелкой моторики, для укрепления

		восстановление дыхания.	«У медведя во бору»		разных групп мышц и увеличения их силы. Условия для развития и стимулирования речевой активности.
27	Тренажер сложного типа – мини-степпер с ручкой.	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед: мелкие (зайчики) и длинные (кенгуру) Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Зайцы и медведь»	Ходьба по залу. Упражнения на расслабление.	
28	Тренажер сложного типа – мини-твистер с ручкой.	Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Карусель» Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	Ходьба по залу. Лёгкий бег.	
29	Тренажер сложного типа – мини-твистер с ручкой.	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Дискотека с фитболом»	Ходьба враспынную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.	
30	Тренажер сложного типа – мини-твистер с ручкой.	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Салки с мячом»	Ходьба обычная. Самомассаж ног.	
31	Тренажер сложного типа – для прессы	Игровое упражнение «Катушка». Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Игра-упражнение «Ходим в шляпах». Самомассаж ног	
32	Тренажер сложного типа – для прессы	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Разновидности ходьбы и бега.	
Февраль					
33	Тренажер сложного типа – для прессы	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге (правой, левой), продвигаясь вперед. Дыхательные упражнения.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Фитбол-задорная игра»	Ходьба по залу. Упражнение на расслабление.	Условия для познавательного развития. Условия для развития двигательной активности детей, для развития мелкой моторики.
34	Тренажер	Разновидности	Работа на	Ходьба по залу	

	сложного типа – наездник.	ходьбы и бега. Задания с мячом. Дыхательное упражнение в ходьбе по залу.	тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мороз-Красный нос»	врассыпную. Вис на гимнастической стенке. Ходьба.	Условия для развития физических качеств (ловкость, выносливость, быстрота). Условия для развития умения действовать в коллективе
35	Тренажер сложного типа – наездник.	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»	
36	Тренажер сложного типа – наездник.	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хитрая лиса»	Игровое упражнение «Жучок на спине»	
37	Тренажер сложного типа – гребной тренажер.	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»	
38	Тренажер сложного типа – гребной тренажер.	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»	Упражнение на расслабление. Игровое упражнение «Нос-пол-потолок»	
39	Тренажер сложного типа – гребной тренажер.	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Ходьба врассыпную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.	
40	Тренажер простого типа – гантели	Разновидности ходьбы и бега с гантелями.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Самолёты»	Ходьба обычная. Самомассаж ног.	
Март					
41	Тренажер простого типа – эспандер.	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»	Условия для развития двигательной активности детей, для развития мелкой моторики, для укрепления разных групп мышц и увеличения их силы Условия
42	Тренажер простого типа – диск здоровья.	Ходьба, бег. Дыхательное упражнение «Пловец кролем»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Дерево».	

43	Тренажер простого типа – мяч массажер.	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы весёлые ребята»	Игра малой подвижности «Воротца»	для развития физических качеств (ловкость, выносливость, быстрота). Условия для развития положительных морально-волевых качеств.
44	Тренажер простого типа – фитбол.	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра	Игровое упражнение «Балерина»	
45	Тренажер простого типа – балансир.	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастим большими» Распределение детей по тренажерам.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы- весёлые ребята»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка».	
46	Тренажер простого типа – шариковый мотиватор	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 «Астры»	
47	Тренажер простого типа – массажер «Орешек».	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Каша кипит»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Водяной, водяной...»	Релаксация «Встреча с Дюймовочкой»	
48	Тренажер простого типа – гимнастический ролик.	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					
49	Тренажер простого типа – резиновое кольцо	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»	Условия для познавательного развития. Условия для развития двигательной активности детей, для развития мелкой моторики, для укрепления разных групп мышц и увеличения их силы. Условия для развития и стимулирования речевой
50	Тренажер простого типа – гантели	Ходьба, бег с гантелями. Дыхательное упражнение «Пловец кролем»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Дерево».	
51	Тренажер простого типа – эспандер.	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра	Игра малой подвижности «Воротца»	

			«Мы весёлые ребята»		активности
52	Тренажер простого типа – диск здоровья.	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра	Игровое упражнение «Балерина»	
53	Тренажер простого типа – мяч массажер.	Ходьба: -на носках; -высоко поднимая колени, с хлопками над головой; -выпадами. Бег: -на носках; -с заданием – пролезть в обруч. Прыжки: -на двух ногах с продвижением вперед: -мелки прыжки («зайчики»); -длинные прыжки («кенгуру»)	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Кошки-мышки»»	Упражнение на снятие напряжения на фитболе	
54	Тренажер простого типа – фитбол.	Ходьба:- на носках; -с заданием: проползти попластунски под барьерами: -скрестным шагом «верёвочка». Бег: -на носках; -на прямых ногах. Прыжки: -через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение: -вдох, руки вверх;выдох, руки вниз.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Совушка-сова»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Лисичка подслушивает»	
55	Тренажер простого типа – балансир.	Ходьба: - на носках; -на пятках; -приставным шагом боком. Бег: -с захлестом голени назад; -семенящий бег.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Лисонька - лиса»	Релаксация «Медвежата в лесу»	

		Подскоки, боковой галоп. Дыхательное упражнение «Заблудился»		
56	Тренажер простого типа – гимнастический ролик	1. Ходьба -перекатом с пятки на носок; - с остановкой по сигналу; - с поворотом-прыжком на 90 градусов по сигналу. Бег: -в колонне по одному; -«змейкой» в сочетании с бегом по прямой, изменяя скорость движения; -широким прыжковым шагом; -приставным галопом с поворотом на 90 градусов по сигналу. Дыхательное упражнение «Паровозик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	Упражнение на снятие напряжения и усталости.

ВОЗМОЖНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЕЙ

- Умеет правильно выполнять упражнения на тренажерах;
- Владеет доступными способами укрепления здоровья;
- Знает дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики, для профилактики плоскостопия;
- Сохраняет правильную осанку;
- Проявляет творчество в двигательной активности;
- Умеет расслаблять и восстанавливать свой организм после физической нагрузки;
- Умеет работать самостоятельно на разных видах тренажеров.

СИСТЕМА МОНИТОРИНГА

1. «День открытых дверей»
2. Спортивный праздник «Папа, мама, я спортивная семья»

Список используемой литературы.

1. Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам»
2. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
3. 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.
4. Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2007, №1.
5. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажёрах в детском саду. – М, 2009 г.
6. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2005.