

Пояснительная записка

Ссылка на нормативные документы

- Закон РФ "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ,
- Закона Республики Карелия от 29.04.2005 г. № 874-З РК «Об образовании»,
- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

Вид реализуемой программы

Дополнительная программ физкультурно-спортивной направленности.

Включает в себя занятия на тренажерах, элементы дыхательной гимнастики, самомассаж, упражнения-релаксации, игровые упражнения на формирование правильной осанки, укрепления свода стопы, игры и упражнения для развития творческих способностей детей.

Срок реализации – 1 год. Предназначается для детей 5 – 7 лет.

Согласно Уставу ДОУ, реализация дополнительных образовательных программ осуществляется Учреждением за пределами определяющей его статус образовательной программы с учетом потребностей семьи и на основе договора, заключаемого между Учреждением и родителями (законными представителями) детей.

Цель программы

Способствовать формированию навыков здорового образа жизни и интереса к занятиям физической культурой.

Задачи программы

1. Укреплять здоровье детей, посредством использования различных упражнений и пособий.
2. Улучшать общую физическую подготовленность детей к школе.
3. Удовлетворять биологическую потребность детей в движении.
4. Повышать эмоциональный тонус, активизировать познавательную деятельность.

Учебный план

Количество занятий	Возрастные группы	
	старшая	подготовительная
в неделю	1	1
в месяц	4	4
в год	26	26
Продолжительность	25 мин.	30 мин.

Октябрь - 5 занятий

Ноябрь – 4 занятия

Декабрь – 3 занятия

Январь - 3 занятия

Февраль – 4 занятия

Март – 3 занятия

Апрель – 4 занятия

Занятия объединены в блоки. Каждый блок включает четыре занятия и одно развлечение. От блока к блоку происходит постепенное усложнение упражнений на тренажерах.

Целью, которых являются сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и дозирование физической нагрузки с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей каждого ребенка.

Программные задачи для каждого занятия (едины для каждого занятия в любом блоке).

1-ое занятие:

- Познакомить с первыми четырьмя упражнениями определенного комплекса.
- Познакомить с техникой выполнения упражнений на определенных тренажерах, используя метод круговой тренировки.

2-ое занятие:

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

3-е занятие:

- Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.
- Закреплять навык выполнения упражнений на тренажерах.

4-е занятие:

- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.
- Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажерах.

Реализация общих задач:

- Совершенствовать опорно – двигательный аппарат;
- Совершенствовать функциональные возможности всех органов и систем;
- Развивать мышление, воображение;
- Воспитывать положительные моральные качества и взаимоотношения.
- Создавать положительный эмоциональный настрой.

Содержание программы

Номер занятия	Оборудование	Содержание
1-ый блок 1	Обручи малого диаметра, гимнастические палки, медболы (6-8 штук), велотренажеры, беговая дорожка, батуты, мячи-фитболлы.	Разминка (ходьба, бег, прыжки, дыхательные упражнения). Комплекс фитбол-аэробики. Работа на тренажерах. Психогимнастика «Тише». Релаксация «Солнышко и тучка» Дыхательная гимнастика «Поднимаем выше груз». Игра малой подвижности «Фигуры».
2	Стойки для прыжков в высоту, мячи-фитболы, кольца и кегли, велотренажер, батуты, беговая дорожка, медболы.	Разминка (различные виды ходьбы, бег с преодолением препятствий, дыхательные упражнения). Комплекс фитбол-аэробики. Работа на тренажерах. Психогимнастика «Слоник в джунглях». Дыхательное упражнение «Воздушный шар». Подвижная игра «Найди свой цвет». Игра малой подвижности «Затейники».
3	Мячи-фитболы, цилиндры, косынки, велотренажер, батуты, беговая дорожка, метболы, обручи малого диаметра.	Разминка (различные виды ходьбы и бега, дыхательные упражнения). Комплекс фитбол-аэробики. Работа на тренажерах. Дыхательное упражнение с косынками. Релаксация «Солнышко и тучка». Дыхательное упражнение «Надуваем шарик». Эстафета с обручами. Медленный бег, ходьба. Пальчиковая гимнастика «Осенние листья».
4	Мячи-фитболы, косынки, велотренажеры, батуты, беговая дорожка, медболы, шапочка свинки.	Разминка (различные виды ходьбы и бега, дыхательные упражнения). Комплекс фитбол-аэробики. Работа на тренажерах. Релаксация «Медвежата в лесу», «Тепло и холодно». Дыхательное упражнение «Надуваем шарик» Подвижная игра «Хрюкай, свинка, хрюкай». Пальчиковая гимнастика «Осенние листья».
2-ой блок 5	Мячи-фитболы, роллеры, обручи малого диаметра, массажные мячи, скамья для пресса, велотренажеры, беговая дорожка.	Разминка (различные виды ходьбы и бега). Комплекс упражнений с роллерами. Работа с тренажерами. Дыхательные упражнения «Котенок хочет

		с нами поиграть», «Вырастим большими». Подвижная игра «Вороны в гнездах». Ходьба, упражнение на коррекцию осанки.
6	Роллеры, мячи-фитболы, мячи малые, скамья для пресса, велотренажеры, беговая дорожка, шведская стенка, шапочка зайца.	Игра малой подвижности «Зайка серый умывается» Игра «Совушка» Дыхательное упражнение (по выбору педагога). Комплекс упражнений с роллерами. Работа на тренажерах. Психогимнастика «Запомни свое место». Релаксация «Стрекоза» Упражнения с малым мячом «Скатаем снежок». Самомассаж ног. Лазание по шведской стенке. Дыхательное упражнение «Поедим на автомобиле». Подвижная игра «У медведя во бору» (ребенок, выполняющий роль медведя догоняет играющих на фитболе). Ходьба по залу. Упражнения на расслабление мышц.
7	Роллеры, мячи-фитболы, стаканы с водой и соломинки, легкие шелковые платочки 20х20, обручи малого диаметра на стойках, скамья для пресса, велотренажер, беговая дорожка, шведская стенка, столик журнальный.	Разминка (различные виды ходьбы и бега, прыжки, дыхательные упражнения). Комплекс упражнений с роллерами. Работа на тренажерах. Дыхательное упражнение «Вода кипит». Психогимнастика «Винт». Упражнения для укрепления свода стопы. Пальчиковая гимнастика «Флажок». Дыхательное упражнение «Роза». Подвижная игра на мячах-фитболах «Зайцы и медведь». Ходьба по залу, упражнение на дыхание и расслабление.
8	Роллеры, мячи-фитболы, скамья для пресса, велотренажер, беговая дорожка, шведская стенка, зонт с лентами.	Подвижная игра «Пузырь». Подвижная игра «Карусель». Дыхательное упражнение «Подышим одной ноздрей». Комплекс упражнений с роллерами. Работа на тренажерах. Психогимнастика «Лисичка подслушивает». Релаксация «Стрекоза». Пальчиковая гимнастика «Флажок». Лазание по шведской стенке, вис на гимнастической стенке. Подвижная игра «Ловишка с лентами». Ходьба, легкий бег. Дыхательное упражнение «Вертолет».
3-ий	Шнур длиной 5 метров,	Разминка (ходьба, бег, прыжки,

блок 9	Дуга, роллеры, велотренажер, беговая дорожка, тумба (стэп), шведская стенка, цилиндры, фитболы, гимнастические палки.	дыхательные упражнения). Комплекс упражнений с резиновым эспандером. Работа на тренажерах. Психогимнастика «Медвежата заболели». Упражнения для кистей рук с цилиндром. Релаксация «Лентяи». Дыхательное упражнение (по желанию). Подвижная игра на мячах-фитболах «Стоп! Хоп! Раз!». Ходьба. Игра «Не расплескай воды». Дыхательное упражнение.
10	Мешочки с песком, эспандеры, фитболы, роллеры, велотренажер, беговая дорожка, стэп, шведская стенка.	Разминка (различные виды ходьбы, бега), дыхательное упражнение «Шарик». Комплекс упражнений с резиновым эспандером. Работа на тренажерах. Психогимнастика «Карлсон». Пальчиковая гимнастика «Жук». Релаксация «Качели». Дыхательная гимнастика «Лес шумит». Вис на шведской стенке. Дыхательное упражнение по желанию. Подвижная игра «Дискотека с фитболом». Ходьба, упражнение на расслабление на фитболе.
11	Резиновый эспандер, кольцо (диаметр 12 – 15 см), фитболы, роллеры, велотренажер, беговая дорожка, стэп, шведская стенка, мяч малого диаметра.	Игровое упражнение «Катушка». Дыхательное упражнение (по выбору). Комплекс с резиновым эспандером. Работа на тренажерах. Упражнения с кольцами для кистей рук. Психогимнастика «Хорошее настроение». Пальчиковая гимнастика «Петушок». Дыхательное упражнение «Насос», «Шарик». Вис согнув ноги на шведской стенке. Подвижная игра «Салки с мячом». Ходьба. Самомассаж ног.
12	Резиновый эспандер, Роллеры, стэп, шведская стенка, велотренажер, беговая дорожка, мешочки, мяч.	Разминка (ходьба, бег, прыжки, дыхательное упражнение). Комплекс с резиновыми эспандерами. Работа на тренажерах. Дыхательные упражнения «Шарик». Психогимнастика «Карлсон». Пальчиковая гимнастика «Жук». Релаксация «Лентяи». Вис на шведской стенке. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки». Игра-упражнение «Ходим в шляпах». Самомассаж ног.
4-ый	Мешочки с песком, медбол,	Разминка (ходьба, бег, прыжки,

блок 13	фитболы, малые резиновые мячи, роллеры, велотренажер, беговая дорожка, стэп, скамья для пресса, батут, скакалки, ворота.	дыхательное упражнение). Комплекс с медболом (набивной мяч). Работа на тренажерах. Релаксация «Цветок». Психогимнастика «Щенок уснул». Упражнение «Трясучка» или «Вибрация». Прыжки на батуте. Дыхательное упражнение. Подвижная игра «Фитбол – задорная игра». Ходьба, упражнение на расслабление.
14	Мяч резиновый среднего диаметра, медбол, стаканы с водой, воздушный шарик для каждого ребенка, Роллеры, велотренажер, беговая дорожка, резиновый эспандер, скамья для пресса, батут, шведская стенка, столик.	Разминка (ходьба, бег, дыхательные упражнения). Школа мяча. Комплекс упражнений с медболом. Работа на тренажерах Релаксация «Холодно – жарко». Пальчиковая гимнастика «Сорока – белобока». Звуковая гимнастика «Заблудился в лесу». Релаксация. Дыхательное упражнение «Подними бурю в стакане». Подвижная игра «Мороз – Красный Нос». Ходьба. Вис на шведской стенке. Ходьба.
15	Медбол, мяч с шипами, «снежинка» для каждого ребенка, роллеры, велотренажер, беговая дорожка, стэп, скамья для пресса, батут, скакалка.	Разминка (ходьба, бег, прыжки, дыхательное упражнение). Комплекс с медболом. Работа на тренажерах. Релаксация «Соловьи» Психогимнастика «Щенок уснул». Пальчиковая гимнастика (с мячом с шипами). Релаксация (музыкальное сопровождение). Прыжки на батуте. Дыхательное упражнение. Подвижная игра «Удочка». Игровое упражнение «Два и три». Ходьба.
16	Медбол, мяч с шипами, роллеры, велотренажер, беговая дорожка, скамья для пресса, стэп, батут.	Разминка (ходьба, бег, прыжки, дыхательное упражнение). Комплекс с медболом. Работа на тренажерах. Психогимнастика «Щенок уснул». Пальчиковая гимнастика (с мячом с шипами). Релаксация (музыкальное сопровождение). Прыжки на батуте. Дыхательное упражнение. Подвижная игра «Хитрая лиса». Игровое упражнение «Жучок на солнце».

		Ходьба.
5-ый блок 17	Стэпы, мячи-фитболы, машинки с привязанными к ним шнурами (3-4 м), ходули (нестандартное оборудование), батут, резиновый эспандер, медбол, скамья для пресса, велотренажер.	Игровое упражнение «Пауки и мухи». Игра «Узнай по голосу». Комплекс упражнений с медболом. Работа на тренажерах. Дыхательное упражнение «Тюльпаны распускаются». Пальчиковая гимнастика «Гонка машин». Прыжки на батуте. Релаксация «На лесной поляне». Психогимнастика «Соленый чай». Упражнение для укрепления мышц спины. Дыхательное упражнение «Часики». Подвижная игра «Волк во рву». Упражнение на расслабление. Игровое упражнение «Нос – пол – потолок».
18	Стэпы, фитболы, мешочки с песком, цилиндры деревянные, ленточки, Массажные дорожки, батут, резиновые эспандеры, медболы, скамья для пресса, велотренажер, ходули (нестандартное оборудование).	Разминка (ходьба, бег, прыжки, дыхательное упражнение «Пловцы»). Комплекс с медболом. Работа на тренажерах. Массаж рук (мячики с шипами), упражнения с цилиндрами. Прыжки на батуте. Релаксация (музыкальное сопровождение). Ходьба по массажным дорожкам. Игровое упражнение «Ванька – Встанька». Дыхательное упражнение «Подуем на кленовый листочек». Подвижная игра «Ловишка с ленточками». Ходьба. Игра малой подвижности «Воротца».
19	Стэпы, фитболы, мешочки (массажные шарики), стаканы с водой, соломинки, ходули, батут, эспандеры, медбол, скамья для пресса, велотренажер, столик.	Разминка (ходьба, бег, прыжки, дыхательное упражнение). Комплекс с медболом. Работа на тренажерах. Массаж спины (друг другу). Прыжки на батуте. Релаксация «Муравей». Психогимнастика «Веселая свинка». Вис на шведской стенке. Дыхательная гимнастика «Вода кипит». Подвижная игра «Найди себе пару». Игровое упражнение «Балерина». Ходьба.
20	Стэпы, цилиндры, стаканчики с водой, соломинки, фитболы, ходули, батут, эспандеры, медбол, скамья для пресса, велотренажер, столик.	Разминка (ходьба, бег, прыжки, дыхательное упражнение). Комплекс с медболом. Работа на тренажерах. Дыхательное упражнение «Бор шумит». Релаксация «Муравей». Психогимнастика «Соленый чай».

		Игровое упражнение «Ванька – Встанька». Вис на шведской стенке. Дыхательная гимнастика «Вода кипит». Подвижная игра «Мы – веселые ребята». Игровое упражнение «Балерина». Ходьба.
6-ой блок 21	Фитболы, бутылочки с водой, массажные коврики, дорожки препятствий (сборные), тренажеры, обручи, мячи разного диаметра.	Разминка (выполнение заданий на дорожке препятствий). Комплекс с бутылочками с водой (гантели). Работа на тренажерах. Дыхательное упражнение «Собираем цветы». Релаксация «Шалтай – Болтай». Вис на шведской стенке. Дыхательная гимнастика «Обними себя». Подвижная игра «Перестрелка». Игровое упражнение «Фигуры». Ходьба.
22	Фитболы, бутылочки с водой, массажные коврики, дорожки препятствий (сборные), тренажеры, обручи, мячи разного диаметра.	Разминка (выполнение заданий на дорожке препятствий) изменения. Комплекс с бутылочками с водой (гантели). Работа на тренажерах. Дыхательное упражнение «Ежик». Релаксация «Шалтай – Болтай». Вис на шведской стенке. Дыхательная гимнастика «Обними себя». Подвижная игра «Перестрелка». Игровое упражнение «Фигуры». Ходьба.
23	Фитболы, бутылочки с водой, массажные коврики, дорожки препятствий (сборные), тренажеры, обручи, мячи разного диаметра.	Разминка (выполнение заданий на дорожке препятствий) изменения. Комплекс с бутылочками с водой (гантели). Работа на тренажерах. Дыхательное упражнение «Полное дыхание». Игровое упражнение «Ловкие пальцы» (с малым мячом). Вис на шведской стенке. Дыхательная гимнастика «Обними себя». Подвижная игра «Перестрелка». Игровое упражнение «Фигуры». Ходьба.
24	Фитболы, бутылочки с водой, массажные коврики, дорожки препятствий (сборные), тренажеры, обручи, мячи разного диаметра.	Разминка (выполнение заданий на дорожке препятствий) изменения. Комплекс с бутылочками с водой (гантели).

		Работа на тренажерах. Дыхательное упражнение «Спрятались». Игровое упражнение «Ловкие пальцы» (с массажными мячами). Вис на шведской стенке. Дыхательная гимнастика «Обними себя». Подвижная игра «Перестрелка». Игровое упражнение «Кто больше соберет». Ходьба.
--	--	---

25-26 занятия (контрольно-проверочное)

Для детей, которые занимаются второй год, предусматриваются усложнения в ОРУ, играх и игровых упражнениях. Увеличивается дозировка (время работы на одном тренажере от 1 – 1,5 минут доводится до 2 минут), увеличивается сила сопротивления тренажера (велотренажер, гребля), увеличивается количество тренажеров, используемых на одном занятии.

Принципы обучения по программе:

- три этапа (знакомство с упражнением, совершенствование, закрепление)
- индивидуальный подход
- дети сравнивают только свои достижения

Методы, формы работы

Наполняемость группы 6 - 8 человек.

Формы организации:

- фронтальные
- поточный
- индивидуальные
- круговая тренировка

Методы работы:

- наглядный метод;
- наблюдение;
- словесный метод;
- практический метод;
- игровой метод.

Обеспеченность кадровыми, материально-техническими и информационно-техническими ресурсами

Программу реализуют педагоги дополнительного образования.

Оборудование помещения оборудованием, тренажерами, пособием соответствующими количеству детей в группе и санитарным нормам и требованиям.

Материально-техническая база: методическое обеспечение, демонстрационный иллюстративный материал, раздаточный материал.

Информационно-технические ресурсы: звуковые – магнитофон, визуальные – мультимедийная установка, интерактивная доска.

Планируемые результаты

- Улучшение общей физической подготовленности детей;
- Укрепление здоровья детей;
- Освоение детьми навыков выполнения упражнений и движений;
- Развитие физических способностей (силы, ловкости, выносливости, координации).

Для отслеживания результатов проводится мониторинг на начало и конец учебного года.
Метод: педагогическое наблюдение, тесты.

Литература:

1. Железняк Н. Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. Москва 2009 г.
2. Картушина М. Ю. Зеленый огонек здоровья. – СПб. «Детство-ПРЕСС», 2004.
3. Осокина Т. И. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование. – Мозаика-Синтез, 1999.
4. Шебеко В. Н. Физкультура! Мозырь, 2006.