

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 44 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»
(МОУ детский сад № 44)**

ПРИНЯТА:

на педагогическом совете
МОУ детский сад № 44
протокол № 1
от 31.08.2022

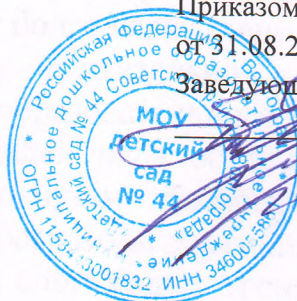
УТВЕРЖДЕНА:

Приказом № 107

от 31.08.2022г

Заведующий МОУ детский сад № 44

Т.П. Кравченко



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности**

«Крепыш»

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Зотова О.М. инструктор по
физической культуре
МОУ детский сад № 44

Волгоград 2022 г.

I. Пояснительная записка

Актуальность программы.

Проблема использования спортивных тренажёров в работе с детьми дошкольного возраста является достаточно актуальной. Использование спортивных тренажёров в организации физкультурно – оздоровительной работы позволяет строить данную работу более вариативно, подбирая для каждого ребёнка подходящую форму двигательной активности. Данное направление деятельности дошкольного образовательного учреждения призвано повысить эффективность достижения целей ряда образовательных областей, обозначенных в федеральном государственном образовательном стандарте к структуре основной образовательной программы дошкольного образования: в части физического развития. Занятия на спортивных тренажёрах способствует формированию у дошкольников заинтересованного, личностно-значимого отношения к занятиям физической культурой в целом и становлению основ культуры здоровья; в части социально-личностного развития, дополнительные занятия на тренажёрах, способствует включению детей в систему социальных отношений; познавательное-речевое развитие происходит за счет активизации познавательных интересов детей и овладения детьми конструктивными способами и средствами взаимодействия с окружающими людьми.

Использование в работе тренажёров несёт в себе большой оздоровительный потенциал, направленное использование тренажёров в дошкольном возрасте обеспечивает формирование базы движений, а так же направленное становление волевых качеств личности ребёнка.

Программа предназначена для воспитателей, инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных учреждений. Программа предназначена для активизации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста 6-7 лет

Цель программы: способствовать оптимизации физического и психического развития детей, повышению общего уровня функциональных и адаптационных возможностей растущего организма, путём использования спортивных тренажёров.

Задачи:

- Развивать координацию, ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость через оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- Укреплять мышечный тонус в процессе двигательной активности путем интенсификации и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
- Учить детей, приемам страховки при работе с тренажерами.

Содержание программы включает пять 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 новыми упражнениями; на третьем совершенствуют навыки выполнения 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 фитболах и тренажерах, и подвижную игру либо игру - путешествие.

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

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.

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, либо игра - путешествие которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учетом их пожеланий.

Третьей, заключительной части занятия 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 заданий на фитболах и 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.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И КРИТЕРИИ ИХ ОЦЕНКИ

В процессе функционирования программы предполагается достичь следующих результатов:

- Развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости через оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- Укрепление мышечного тонуса в процессе двигательной активности путем интенсификации и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
- Овладение воспитанниками определенных двигательных умений и навыков, приемов страховки при работе с тренажерами.

В качестве критериев оценки достигнутых результатов используются нормативные показатели физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) (данные А.Б. Лагутина). Приложение № 2

II. Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Форма занятия
1.	Работа на тренажёрах.	36	Круговая тренировка.
2.	Занятия на фитболах.	18	Фронтально
3.	Подвижные игры.	27	Фронтально, во второй части занятия
4.	Игры - путешествия	9	Фронтально, во второй части занятия
5.	Оздоровительные системы и технологии	36	Фронтально, в заключительной части занятия

График работы кружка

Дни недели	Кол - во часов (за месяц)	Кол - во часов (за год)	Сроки реализации программы	Продолжительность занятия	Способ организации детей
вторник 15.50 – 16.20 вторая подгруппа вторник	4 (5) часа	37 часов	1год	25 - 30 минут.	со всей группой; индивидуально

16.30 – 17.00					
---------------	--	--	--	--	--

III. Материально – методическое обеспечение.

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы требует наличия тренажерного зала, тренажеров:

Райдер

- Райдер хорошо тренирует мускулатуру ног, улучшая подвижность суставов, прочность связок и их устойчивость по отношению к травмам.
- Тренировки на этом тренажере способствуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что является отличной профилактикой многих заболеваний (в первую очередь сердечных), а также увеличивает общую тренированность организма и его "жизненные мощности".

Гребной тренажёр

- Гребной тренажёр тренирует большинство скелетных мышц тела, одновременно развиваются мышцы, "обслуживающие" дыхательную систему, а именно, составляющие брюшной пресс и межреберную мускулатуру.
- Занятия на этом тренажёре обеспечивают гармоничное развитие тела в первую очередь мускулатуру ног: икроножные мышцы, мышцы бедер.
- Довольно интенсивно работает мускулатура плечевого пояса, занимаясь на дорожке, ребёнок держится руками за специальные рукоятки - это небольшая, "мягкая", но важная нагрузка.

Скамья под штангу

- Общее оздоровление организма.
- Улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Профилактика и коррекция осанки, укрепление мышц спины и брюшного пресса.
- Развитие координации движений, гибкости и подвижности суставов.
- Фитбол.

- Занятия с фитболом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки

VII.Список используемой литературы

1.Власенко Н.Э С физкультурой в дружбе – Пралеска, 2008, №3

2.Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – «Издательство Скрипторий 2003», 2006.

3.Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2007, №1.

4.Лагутин А. Б. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. Н 2. С. . 7377 УДК а373.2 ББК 74.1 Рубрики: Образование. Педагогика. Дошкольная педагогика

5.Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2005.

6.Занимательная физкультура. Утробина. К.К (Издательство ГНОМ и Д, 2006г, 103 с.)

Интернет-ресурсы

1. УМК «Школа России» -www.prosv.ru/Attachptnt.aspx?Id=9835

2. Сайт «Федеральный государственный образовательный стандарт»-
<http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=223> ()

3. Российский образовательный портал - [http:// www. Shool.edu.ru](http://www.Shool.edu.ru)

4. Педагогическая библиотека -<http://www.pedoolib.ru/>-

5. Сайт для преподавателей, родителей и студентов - <http://www.inter-pedagogika.ru>

По состоянию на 12.05.2016 г.

Тематическое планирование

СЕНТЯБРЬ

№	Разделы	Задачи	часов	Форма проведения, методы	Дид. Материалы оборудование
1	Фитбол гимнастика	Учить двигаться пластично, в движении передавать характер героев. Композиция «Кошки – мышки».	2	Фронтально. Наглядные (показ), словесные (беседа, вопросы).	Мнемотаблицы. Фитболы.
2	Занятия на тренажёрах	Развитие скоростно – силовых качеств.	4	Фронтально. Наглядные (показ), словесные (беседа, объяснение, вопросы).	Тренажёры
3	Подвижные игры	1. Эстафета с малым мячом 2. Кенгуру 3. Мы весёлые ребята.	3	Фронтально. Словесные (объяснение).	Малые мячи 2 штуки, ориентиры.
4	Игры - путешествия	Игра «Зарница»	1 (итог)	Фронтально. Словесные (беседа, объяснение, вопросы).	
5	Оздоровительные системы и технологии	Закаливающее дыхание «Поиграем с носиком».	4	Фронтально. Наглядные (показ), словесные (беседа, объяснение, вопросы).	

ОКТАБРЬ

№	Разделы	Задачи	час ов	Форма проведения, методы	Дид. Материалы оборудовани е
1	Фитбол гимнастик а	Развитие координационных способностей. Игры: 1.«Два барана» 2. «Гном, Мороз и Ёлочки»	2	Фронтально. Наглядные (показ), словесные (беседа, вопросы).	Мнемотабли цы. Фитболы.
2	Занятия на тренажѐра х	Развитие скоростно – силовых качеств.	4	Фронтально. Наглядные (показ), словесные (беседа, объяснение, вопросы).	Тренажѐры.
3	Подвижн ые игры	1. Игра – эстафета с малыми мячами 2. «Охотник и зайцы» 3. Вышибалы.	3	Фронтально. Словесные (объяснение).	Малые мячи по количеству детей.
4	Игры - путешеств ия	«Цветик семицветик» -	1 (ит ог)	Фронтально. Словесные (беседа, объяснение, вопросы).	
5	Оздорови тельные системы и технологи и	Самомассаж рук с «Поиграем ручками»	4	Фронтально. Наглядные (показ), словесные (беседа, объяснение, вопросы).	

НОЯБРЬ

№	Разделы	Задачи	Всего часов	Форма проведения, методы	Дид. Материалы оборудование
1	Фитбол гимнастика	Учить детей работать на фитболах парами. Игры: 1 «Я лечу в Москву» 2. «Быстрая гусеница»	2	Фронтально Наглядные, словесные	Мнемотаблицы. Фитболы.
2	Занятия на тренажёрах	Развитие скоростно – силовых качеств.	4	Фронтально .	Тренажёры
3	Подвижные игры	Эстафетная палочка. Космонавты. Быстро возьми.	3	Фронтально . Словесные (объяснение).	Эстафетная палочка 2 шт. Обручи 4 шт. Малые мячи по количеству детей.
4	Игры - путешествия	«В гостях у сказки» По следам бременских музыкантов»	1 (итог)	Фронтально .	
5	Оздоровительные системы и технологии.	Самомассаж волшебных точек ушек «Поиграем с ушками».	4	Фронтально . Наглядные (показ), словесные (беседа, объяснение, вопросы).	

ДЕКАБРЬ

№	Разделы	Задачи	Всего часов	Форма проведения, методы	Дид. Материалы оборудования
1	Фитбол гимнастика	Учить детей передавать характер музыки, поощрять инициативу, развивать творческие способности. Игры «Ровным кругом» «Делай как я».	2	Фронтально. Наглядные (показ), словесные (беседа, вопросы).	Мнемотаблицы. Фитболы.
2	Занятия на тренажёрах	Развитие скоростно – силовых качеств.	4	Фронтально.	Тренажёры
3	Подвижные игры	1. «Переправа» 2. Эстафета с мячами 3. Кенгуру	3	Фронтально. Словесные (объяснение).	Мячи большие 2 штуки. Кирпичики 4 шт.
4	Игры - путешествия	Путешествие на «Северный полюс»	1 (итог)	Фронтально. Словесные (беседа, объяснение, вопросы).	
5	Оздоровительные системы и технологии	Закаливающий массаж подошв.	4	Фронтально. Наглядные (показ), словесные (беседа, объяснение, вопросы).	

ЯНВАРЬ

№	Разделы	Задачи	Всего часов	Форма проведения, методы	Дид. Материалы оборудование
1	Фитбол гимнастика	Развитие ритмопластики. Разучивание комплекса «Буратино».	2	Фронтально. Наглядные (показ), словесные (беседа, вопросы).	Музыкальное сопровождение Фитболы.
2	Занятия на тренажёрах	Развитие скоростно силовых качеств.	4	Фронтально. Наглядные (показ), словесные (беседа, объяснение, вопросы).	Тренажёры.
3	Подвижные игры	1. Салют. 2. Эстафета с кубиками (1) 3. Полоса препятствий	3	Фронтально. Словесные (объяснение)	Пластмассовые мячи разного цвета, больше чем количество детей.
4	Игры - путешествия	Игра путешествие «Новый год в Африке»	1 (итог)	Фронтально. Словесные (беседа, объяснение, вопросы).	
5	Оздоровительные системы и технологии	Самомассаж «Умывайка»	4	Фронтально. Наглядные (показ), словесные (беседа, объяснение, вопросы).	

ФЕВРАЛЬ

№	Разделы	Задачи	Всего часов	Форма проведения, методы	Дид. Материалы оборудование
1	Фитбол гимнастика	Учить двигаться пластично, в движении передавать характер героев. Композиция «Кошки – мышки».	2	Фронтально. Наглядные (показ), словесные (беседа, вопросы).	Мнемотаблицы. Фитболы.
2	Занятия на тренажёрах	Развитие скоростно – силовых качеств.	4	Фронтально. Наглядные (показ), словесные (беседа, объяснение, вопросы).	Тренажёры
3	Подвижные игры	4. Эстафета с малым мячом 5. Кенгуру 6. Мы весёлые ребята.	3	Фронтально. Словесные (объяснение) .	Малые мячи 2 штуки, ориентиры.
4	Игры - путешествия	Игра «Зарница»	1 (итог)	Фронтально. Словесные (беседа, объяснение, вопросы).	
5	Оздоровительные системы и технологии	Закаливающее дыхание «Поиграем с носиком».	4	Фронтально. Наглядные (показ), словесные (беседа, объяснение, вопросы).	

МАРТ

№	Разделы	Задачи	Всего часов	Форма проведения, методы	Дид. Материалы оборудования
1	Фитбол гимнастика	Развитие координационных способностей. Игры: 1.«Два барана» 2. «Гном, Мороз и Ёлочки»	2	Фронтально. Наглядные (показ), словесные (беседа, вопросы).	Мнемотаблицы. Фитболы.
2	Занятия на тренажёрах	Развитие скоростно – силовых качеств.	4	Фронтально. Наглядные (показ), словесные (беседа, объяснение, вопросы).	Тренажёры.
4	Подвижные игры	4. Игра – эстафета малыми мячами 5. «Охотник и зайцы» 6. Вышибалы.	3	Фронтально. Словесные (объяснение).	Малые мячи по количеству детей.
5	Игры - путешествия	«Цветик - семицветик»	1 (итог)	Фронтально. Словесные (беседа, объяснение, вопросы).	
6	Оздоровительные системы и технологии	Самомассаж рук «Поиграем ручками»	4	Фронтально. Наглядные (показ), словесные (беседа, объяснение, вопросы).	

АПРЕЛЬ

№	Разделы	Задачи	Всего часов	Форма проведения, методы	Дид. Материалы оборудование
1	Фитбол гимнастика	Учить детей на работать на фитболах парами. Игры: 1 «Я лечу в Москву» 2. «Быстрая гусеница»	2	Фронтально. Наглядные, словесные	Мнемотаблицы. Фитболы.
2	Занятия на тренажёрах	Развитие скоростно – силовых качеств.	4	Фронтально.	Тренажёры
3	Подвижные игры	Эстафетная палочка. Космонавты. Быстро возьми.	3	Фронтально. Словесные (объяснение).	Эстафетная палочка 2 шт. Обручи 4 шт. Малые мячи по количеству детей.
6	Игры - путешествия	«В гостях у сказки» По следам бременских музыкантов»	1 (итог)	Фронтально.	
5	Оздоровительные системы и технологии	Самомассаж волшебных точек ушек «Поиграем с ушками».	4	Фронтально .Наглядные (показ), словесные	

- 1) Книга «Занимательная физкультура» . Утробина.К.К (Издательство ГНОМ и Д, 2006г, 103 с.)

МАЙ

№	Разделы	Задачи	Всего часов	Форма проведения, методы	Дид. Материалы оборудования
1	Фитбол гимнастика	Учить детей передавать характер музыки, поощрять инициативу, развивать творческие способности. Игры «Ровным кругом» «Делай как я».	2	Фронтально. Наглядные (показ), словесные (беседа, вопросы).	Мнемотаблицы. Фитболы.
2	Занятия на тренажёрах	Развитие скоростно – силовых качеств.	4	Фронтально.	Тренажёры
3	Подвижные игры	4. «Переправа» 5. Эстафета с мячами 6. Кенгуру	3	Фронтально. Словесные (объяснение).	Мячи большие 2 штуки. Кирпичики 4 шт.
4	Игры путешествия	Путешествие на «Северный полюс»	1 (итог)	Фронтально. Словесные (беседа, объяснение, вопросы).	
5	Оздоровительные системы и технологии	Закаливающий массаж подошв.	4	Фронтально. Наглядные (показ), словесные (беседа, объяснение,	

				вопросы).	
--	--	--	--	-----------	--

Нормативные показатели физической подготовленности детей дошкольного возраста (данные А.Б. Лагутина) (2)

1. Бег на 10 м.

Проводится на стадионе или в помещении разрешается одна попытка.

Ребёнок начинает разгоняться за 10 м. до линии старта, так чтобы он набрал максимальную скорость. В момент когда ребёнок пересекает линию старта включается секундомер. Учитывается: время преодоления 10 – метрового отрезка.

2. Бег на 30 м.

Проводится на стадионе. Разрешается только одна попытка. Дистанция должна быть прямой. В хорошем состоянии и разделена на отдельные беговые дорожки. Тест проводится в таких погодных условиях, при которых ребёнок может показать свои обычные, сравнимые результаты, т.е. не слишком жарко, или слишком холодно и не слишком ветрено. По команде ребёнок становится в положение высокого старта. Учитывается время за 30 м. дистанции.

3 Бег на 300 м. Проводится на стадионе или пересечённой местности с высокого старта. При необходимости ребёнку разрешается переходить на ходьбу. Время прохождения дистанции регистрируется с точностью до секунды. Погодные условия должны способствовать тому, чтобы ребёнок мог показать обычные сравнимые результаты. Учитывается время прохождения дистанции 300 м.

4 Прыжок в длину. Тест предназначен для оценки «взрывной силы».

Проводится на стадионе или в зале. Ребёнок становится носками к черте, готовится к прыжку. Согнув ноги в коленях, выполняется руками назад, резко выносятся руки вперёд, и отталкиваются обеими ногами, как можно дальше вперёд выполняется прыжок в длину. Не разрешается отрывать ноги от пола до прыжка. Если ребёнок качнулся назад и коснулся пола, какой либо частью тела, кроме стопы, попытка не засчитывается. Результат измеряется расстоянием (см) от стартовой линии до самой задней точки касания пятки с полом. Учитывается лучший результат из двух попыток.

5 Подъём туловища из положения лёжа на спине.

Задача: выполнить максимальное количество (за 60 сек.) подъёмов туловища, из положения лёжа на спине, при закреплённых ногах, руки скрещены на груди. При каждом подъёме ребёнок касается локтями коленей, а затем возвращается в исходное положение.

С целью индивидуальной оценки физической подготовленности детей разработаны индивидуальные шкалы физической подготовленности дошкольников. В шкалы включены наиболее информативные показатели физической подготовленности детей. Категориальные шкалы для индивидуальной оценки физической подготовленности имеют пять градаций оценки: низкое – 1 балл, ниже среднего – 2 балла, среднее – 3, выше среднего – 4, высокое – 5 баллов.

Итоговая оценка физической подготовленности рассчитывается, как средний балл из суммы всех обследованных признаков.

Баллы признак	1		2		3		4		5	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Бег на 10м (сек)	3.05	3.22	2.81	3.02	2.36	2.53	2.12	2.05	1.89	1.57
Бег на 30 м.9(сек)	7,80	7.98	6,91	7.45	5,22	6,34	4,33	5.34	3,49	4.45
Бег на 300 м (м)	1,58	1.68	1,47	1.52	1,30	1.18	1.22	1,03	1,14	0,87
Прыжок в длину с места(см)	85,9	71 -79	94	80-88	110	89-106	118,5	107 - 115	126,8	116 -124
Подъём туловища (сек)	3	5	4	7	6	11	10	13	12	15

2)Статья. Лагутин А. Б. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. N 2. С. . 73 - 77 УДК а373.2 ББК 74.1 Рубрики: Образование. Педагогика. Дошкольная педагогика.