

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 70 «Берёзка»**
350040 Российская федерация, Краснодарский край, ул. им. Полины Осипенко, д.128
тел./факс 8(861) 233-20-45, e-mail: detsad70@kubannet.ru

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МБДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 70»
протокол № 1 от
« 29 » 08 2024 г

УТВЕРЖДАЮ

Исполняющий заведующего
МБДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 70»
_____ О.В.Хижнякова

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Веселый тренажер»
физкультурно – спортивной направленности
для детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет**

Автор:
Дубровская Мария Александровна
инструктор по физической культуре

г. Краснодар
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Содержание	Стр
I	Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи программы	3
1.3	Принципы и подходы программы	4
1.4	Значимые для разработки и реализации характеристики , в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	5
1.5	Планируемые результаты	6
II	Содержательный раздел	
2.1	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	6
2.2	Перспективно – тематический план	8
III	Организационный раздел	
3.1	Материально – техническое и методическое обеспечение	11
3.2	План образовательной деятельности	11
3.3	Развивающая предметно –пространственная среда	12
	Список литературы	13

Паспорт программы

Наименование программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Веселый тренажер» физкультурно -спортивной направленности для детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет
Основание для разработки программы	Разработана на основе учебных пособий Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду», Москва – 2009г. ; Рунова М.А. «Движение день за днем». Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет. Линка –пресс, Москва – 2007г.; Л.Жукова
Организация исполнитель программы	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования г. Краснодар «Детский сад комбинированного вида №70 «Берёзка».
Где, когда и кем утверждена дополнительная образовательная программа	Принята на заседании педагогического совета от 30.03.2023г. протокол №4.
Целевая группа	Дети старшего дошкольного возраста.
Ф.И.О. автора-составителя	Инструктор по физической культуре Дубровская Мария Александровна

1.1 Пояснительная записка

Приоритетным направлением ДООУ является сохранение и укрепление здоровья детей. В детском саду имеются спортивный и тренажерный залы с тренажерами от простейших до тренажеров сложного устройства: мячи – фитболы, диски здоровья, резиновые эспандеры, велотренажер, скамья для пресса, беговая дорожка и другие. Главная цель физического воспитания в ДООУ – удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении и достижение всестороннего двигательного развития, что невозможно без поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы, способных не только повысить физическую подготовленность, но и развить умственные познавательные способности.

Одна из таких форм – занятие с использованием тренажеров. Использование занятий на тренажерах позволит тренировать как сердечно-сосудистую, так и дыхательную системы детского организма. А развитие общей выносливости и физических качеств, обучение двигательным умениям и навыкам будут способствовать укреплению здоровья детей.

Программа рассчитана на детей 5-6 лет используется в виде кружковой работы.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: Полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей.

Образовательные задачи:

- 1.Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
- 3.Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.
- 4.Обогащать детей элементарными знаниями о многообразии физических и спортивных упражнений;
- 5.Обогащать двигательный опыт детей через занятия на различных детских тренажерах, развивать двигательные умения и навыки
6. Укреплять мышечный тонус в двигательной активности путем интенсификации и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
- 7.Учить определенным двигательным умениям и навыкам, приемам страховки при работе с тренажерами.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.
3. Воспитывать положительные черты характера.
4. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Оздоровительные задачи:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.
4. Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью

1.3. Основные принципы и подходы

Принцип наглядности тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип развивающего обучения - от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков, непрерывность всего материала и повторение его на последующих занятиях.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.4 Значимые для разработки и реализации характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Старший дошкольный возраст характеризуется тем, что дети 5-6 лет достаточно хорошо владеют различными движениями, у них интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной систем к физическим нагрузкам. Старшие дошкольники стремятся не только удовлетворить потребность в активных движениях, но и показать свои физические возможности – силу, ловкость, смелость. В данном возрасте дети могут анализировать свои действия и действия сверстников, контролировать свое самочувствие, что очень важно при самостоятельном выполнении упражнений.

На шестом году жизни движения становятся более координированными и точными. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр, способен относительно быстро ориентироваться в пространстве.

Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных, к более быстрым движениям по заданию педагога. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды. Также у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат. На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте дети успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Использование тренажеров в физическом развитии и оздоровлении детей доказало эффективность и необходимость организации дополнительного образования в ДОУ, которое предоставляет неоценимые возможности для реализации поставленных задач. Применение тренажеров позволяет обеспечить развитие двигательных качеств и двигательных способностей у детей оптимальным способом, интересным и доступным им, дает возможность для формирования у детей правильных представлений о технике сложных двигательных действий.

Использование спортивных тренажеров:

1. Сыграет роль в обновлении содержания физкультурно-оздоровительной работы, к оптимизации двигательной активности дошкольников.
2. Поможет удовлетворить естественные потребности детей в движении, позволит детям овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению: мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.
3. Разовьёт и улучшит: выносливость, быстроту движений, координацию, гибкость.
4. Значительно повысит эмоциональный тонус, активизируют познавательную деятельность.
5. Воспитает выдержку, решительность, смелость, любознательность, воображение.
6. Сформирует стремление к физическому самосовершенствованию, стойкую привычку к занятиям физкультурой и спортом.

К концу года:

- у детей отмечается устойчивый интерес к знаниям, интерес и потребность в выполнении физических упражнений;
- снижен показатель низкого уровня физической подготовленности;
- увеличен уровень физической подготовленности детей в два раза;
- у детей сформированы нравственно-волевые качества – дисциплинированность, честность, настойчивость, решительность;
- у детей, постоянно занимающихся в тренажерном зале, крепкое здоровье, они инициативны, отзывчивы.

Содержательный раздел

2.1 Формы реализации Программы

Основной формой организации деятельности детей является групповая (занятие- игра). Организация образовательного процесса основана на индивидуальном и деятельностном подходе.

Программа ориентирована на детей 5-6 лет и рассчитана на 1 год обучения. Занятия рассчитаны на 9 месяцев 1 раз в неделю во второй половине

дня, продолжительность занятия – 25 минут. Наполняемость группы- 4,5,6 человек

Способы реализации Программы

1. Показ с пояснениями. Пояснения, сопровождающие показ инструктора по физической культуре, разъясняют смысл, содержание упражнения. Если упражнение выполняется не в первый раз, объяснения могут быть и без показа.
2. Игровые способы. Использование тренажеров, картин, образных упражнений делают занятия по физической культуре более продуктивными, повышают активность детей, развивают сообразительность, а также закрепляют знания, полученные на предыдущих занятиях.
3. Оценка качества детского выполнения заданий должна зависеть от возраста детей, подготовленности. Неправильная оценка не помогает ребенку осознать и исправить свои ошибки, недостатки. Надо поощрять детей, вселять в них уверенность, но делать это деликатно.

Методы реализации Программы.

Наглядный метод. Обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирует развитие его сенсорных способностей.

Словесный метод помогает детям понять поставленную перед ними задачу и способствует сознательному выполнению двигательных упражнений. Данный метод играет большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях.

Практический метод связан с практической двигательной деятельностью детей. Он обеспечивает действенную проверку правильности восприятия движений на собственных мышечно – моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой форме, использования элементов соревнования.

Средства реализации

Для реализации программы необходимы следующие средства:

1. Технические средства: магнитофон, ноутбук
2. Информационные средства: книги, аудиозаписи, дидактический материал
3. Спортивные тренажеры
4. Наглядные пособия: схемы, картотеки, фотоальбомы, видеоматериалы, мультимедийные презентации.

2.2. Перспективно-тематическое план

месяц	№ п/п	Программное содержание и задачи	Оборудование
Сентябрь	Занятие 1	Познакомить с первыми четырьмя упражнениями определенного комплекса. Познакомить с техникой выполнения упражнений на определенных тренажерах, используя метод круговой тренировки.	Велосипед, коврик массажный
	Занятие 2	Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса. Разучить упражнения на тренажерах, с которыми работали на предыдущем занятии.	Велотренажер, коврик массажный, резиновый эспандер.
	Занятие 3	Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений. Закрепить навык выполнения упражнений на тренажерах.	Мяч – фитбол, резиновый эспандер, лестница
	Занятие 4	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажерах.	Резиновый эспандер, лестница.
Октябрь	Занятие 5	Познакомить с первыми четырьмя упражнениями определенного комплекса. Познакомить с техникой выполнения упражнений на определенных тренажерах, используя метод круговой тренировки.	Массажный мяч, лестница, детские гантели, батут
	Занятие 6	Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса. Разучить упражнения на тренажерах, с которыми работали на предыдущем занятии.	Резиновый эспандер, лестница, самокат.
	Занятие 7	Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений. Закрепить навык выполнения упражнений на тренажерах.	Лестница, самокат, детские гантели
	Занятие 8	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажерах.	Самокат, диск здоровья, ролик.
	Занятие 9	Познакомить с первыми четырьмя упражнениями определенного комплекса. Познакомить с техникой выполнения упражнений на определенных тренажерах, используя метод круговой тренировки.	Лестница, самокат, диск здоровья, велотренажер
Ноябрь	Занятие 10	Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса. Разучить упражнения на тренажерах, с которыми работали на предыдущем занятии.	Диск здоровья, скамейка, ходунки.
	Занятие 11	Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений. Закрепить навык выполнения упражнений на тренажерах.	Скамейка, велотренажер, батут.

	Занятие 12	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажерах.	Мяч массажный, батут, прыгалка.
	Занятие 13	Познакомить с первыми четырьмя упражнениями определенного комплекса. Познакомить с техникой выполнения упражнений на определенных тренажерах, используя метод круговой тренировки.	Диск здоровья, батут, ролик, батут
Декабрь	Занятие 14	Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса. Разучить упражнения на тренажерах, с которыми работали на предыдущем занятии.	велотренажер, беговая дорожка массажная
	Занятие 15	Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений. Закрепить навык выполнения упражнений на тренажерах.	Беговая дорожка, ходунки
	Занятие 16	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажерах.	Массажная дорожка, велотренажёр
	Занятие 17	Познакомить с первыми четырьмя упражнениями определенного комплекса. Познакомить с техникой выполнения упражнений на определенных тренажерах, используя метод круговой тренировки.	велотренажёр, скейт, ведра – ходули, батут
Январь	Занятие 18	Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса. Разучить упражнения на тренажерах, с которыми работали на предыдущем занятии.	Велотренажёр, скейт, диск здоровья.
	Занятие 19	Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений. Закрепить навык выполнения упражнений на тренажерах.	Скейт, диск здоровья, лестница.
	Занятие 20	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажерах.	Велотренажёр, беговая дорожка, детские гантели.
Февраль	Занятие 21	Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений. Закрепить навык выполнения упражнений на тренажерах.	Лестница, самокат, диск здоровья.
	Занятие 22	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажерах.	Резиновый эспандер, лестница, самокат.
	Занятие 23	Познакомить с первыми четырьмя упражнениями определенного комплекса. Познакомить с техникой выполнения упражнений на определенных тренажерах, используя метод круговой тренировки.	Велосипед, самокат, детские гантели
	Занятие 24	Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса. Разучить упражнения на тренажерах, с которыми работали на предыдущем занятии.	Детские гантели Коврик массажный Диск здоровья

Март	Занятие 25	Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений. Закрепить навык выполнения упражнений на тренажерах.	Мяч - фитбол Диск здоровья Велотренажер
	Занятие 26	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажерах.	Батут Шведская стенка, резиновый эспандер
	Занятие 27	Познакомить с первыми четырьмя упражнениями определенного комплекса. Познакомить с техникой выполнения упражнений на определенных тренажерах, используя метод круговой тренировки.	эспандер Массажный мяч Мяч - фитбол
	Занятие 28	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажерах.	Ведро -ходули Массажный мяч Мяч - фитбол
Апрель	Занятие 29	Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений. Закрепить навык выполнения упражнений на тренажерах.	Детские гантели Коврик массажный Диск здоровья
	Занятие 30	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажерах.	Мяч - фитбол Диск здоровья Велотренажер
	Занятие 31	Познакомить с первыми четырьмя упражнениями определенного комплекса. Познакомить с техникой выполнения упражнений на определенных тренажерах, используя метод круговой тренировки.	Батут Шведская стенка
	Занятие 32	Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса. Разучить упражнения на тренажерах, с которыми работали на предыдущем занятии.	Диск здоровья, скамейка, ходунки.
Май	Занятие 33	Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений. Закрепить навык выполнения упражнений на тренажерах.	Скамейка, велотренажер, батут.
	Занятие 34	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажерах.	Мяч массажный, батут, прыгалка.
	Занятие 35	Познакомить с первыми четырьмя упражнениями определенного комплекса. Познакомить с техникой выполнения упражнений на определенных тренажерах, используя метод круговой тренировки.	Диск здоровья, батут, ролик.
	Занятие 36	Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений. Закрепить навык выполнения упражнений на тренажерах.	Беговая дорожка, Массажная дорожка, велотренажёр

3. Организационный раздел

3.1 Материально- техническое и методическое обеспечение

Технические средства обучения- музыкальный центр, ноутбук

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

1. Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду», Москва – 2009г.
2. Рунова М.А. «Движение день за днем». Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет. Линка – пресс, Москва – 2007г.
3. Л.Жукова «Занятия с тренажерами. Старший дошкольный возраст» / Л. Жукова, Ю. Шершнева/. Дошкольное воспитание, № 1, 2007г.

ЭОР:

Презентации

1. «Здоровый дух – в здоровом теле»
2. «Скакалка»
3. «Физкультминутка»
4. «Легкая атлетика»
5. «Гимнатика»
6. «Летние иды спорта»
7. «Зимние виды спорта»
8. «Олимпийцы»
9. «Мой веселый мяч»

Наглядные пособия- схемы, картотеки, фотоальбомы, видеоматериалы, мультимедийные презентации).

3.2 План образовательной деятельности.

Месяц	Тема, содержание	Количество часов
сентябрь	Разминка.	4
октябрь	Общеразвивающие упражнения.	5
ноябрь	Релаксационные упражнения.	3
декабрь	Подвижные игры.	5
январь	Работа на тренажерах.	8
февраль	Скамейка	2
март	Шведская стенка	3
апрель	Массажный мяч прыгун	3
май	Ведро - ходули	3
	Итого часов:	36

3.3. Развивающая предметно – пространственная среда

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для реализации программы в ДОО создана развивающая предметно-пространственная среда для физического развития: имеются спортивный и тренажерный залы. В тренажерном зале имеются тренажеры, как простейшие, так и сложные.

Наименование	Назначение
Диски «Здоровье»	Для укрепления мышц туловища и ног, тренировки вестибулярного аппарата.
Детские гантели	Для укрепления мышц рук и плечевого пояса.
Коврик массажный	Для массажа ступней, профилактики плоскостопия.
Детский эспандер	Для развития мышц плечевого пояса.
Массажный мяч	Для массажа кистей рук, мышц разных частей тела.
Мяч - футбол	Для развития равновесия, координации, укрепления мышц спины и позвоночника.
Диск здоровья	Для тренировки вестибулярного аппарата.
Велотренажер	Для развития координации движений, мышц спины и ног.
Беговая дорожка	Для укрепления мышц ног, развития координации движений.
Бегущий по волнам	Для развития координации движений, мышц спины и ног.
Батут	Для тренировки мышц живота и бедер
Шведская стенка	Для развития всех групп мышц.

Список литературы

1. Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 254 с.
2. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. Изд-во Скрипторий, 2003.
3. Жукова Л. «Занятия с тренажерами. Старший дошкольный возраст» /Л. Жукова, Ю. Шершнева/. Дошкольное воспитание, № 1, 2007г. возраст»
4. Железняк Н.Ч. «Разработка на основе учебных пособий «Занятия на тренажерах в детском саду», Москва – 2009г
5. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.
- 5.. Рунова М.А. «Движение день за днем». Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет. Линка –пресс, Москва – 2007г.;
6. Журнал Сила и красота N 8 2002 г.