

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА – ДЕТСКИЙ САД №40 Г.ТОМСКА**

СОГЛАСОВАНО
Старший воспитатель
Кот Н.В

УТВЕРЖДЕНО
Педагогический совет №1
01.09.2023
Заведующий МАДОУ №40
Андриянова Н.Г

Программа дополнительного образования
«Шахматы в детском саду»

предназначена для детей от 3 лет до 7 лет
Срок реализации 3 года

Составитель: Чуракова Т.А
Инструктор по физической культуре

Томск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Шахматы – это не только популярная игра, но и действенное, эффективное средство интеллектуального развития детей. Поэтому так важно начинать учить детей с дошкольного возраста.

Процесс обучения азам шахматной игры способствует развитию у детей способности ориентироваться на плоскости, развитию логического мышления, суждений, умозаключений, учит ребёнка запоминать, обобщать, предвидеть результаты своей деятельности; вырабатывает умение вести точные и глубокие расчёты, требующие предприимчивости, дальновидности, смелости, хладнокровия, дерзости, настойчивости и изобретательности, фантазии, а также формируют волю.

Благодаря этой игре дети учатся быть терпеливыми, усидчивыми, настойчивыми в достижении поставленной цели, вырабатывают в себе работоспособность, умение решать логические задачи в условиях дефицита времени, тренируют память, учатся самодисциплине.

Занимательный характер учебного материала позволяет привить детям интерес к шахматам. Решение большого количества систематизированных дидактических заданий способствует формированию способности действовать в уме.

Работа составлена с учетом интеграции образовательных областей:

«Познание», где дети учатся ориентироваться на ограниченной территории, располагать предметы в указанном направлении, отражать в речи их пространственное расположение.

«Социализация», где дети закрепляют умения согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры. Развивают сообразительность, умение самостоятельно решать поставленную задачу.

«Коммуникация», где дети формируют умение вести диалог с воспитателем, со сверстниками, воспитывают культуру речевого общения.

«Чтение художественной литературы», у детей развивается интерес к художественной литературе, воспитывается чувство сострадания, сочувствия к героям книги, развивается чувство юмора.

«Художественное творчество», у детей формируется умение свободного владения карандашом при выполнении изображения, он упражняется в плавных поворотах руки при рисовании округлых линий, закрашивании изображения.

Программа рассчитана на детей 4-7 лет. В состав группы входит 8 детей. Предполагает проведение одного часа в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятия: не более 30 минут. Группа сформирована по желанию детей и по рекомендации родителей и воспитателей.

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 1 раз в год: в мае.

Шахматная игра дарит ребенку радость творчества и обогащает его духовно, одновременно являясь средством обучения, воспитания и развития. Важно, чтобы это средство было ненавязчивым, увлекательным, интересным. Только в этом случае оно будет полезным и эффективным.

В наше время очень актуально обучение игре в шахматы с самого раннего возраста, так как помогает детям не отстать в развитии от своих сверстников, открывает дорогу к творчеству сотням тысяч детей некоммуникативного типа. Расширение круга общения, возможностей полноценного самовыражения,

самореализации позволяет этим детям преодолеть замкнутость, мнимую ущербность.

В основу педагогической разработки положен замысел развития креативного мышления у детей, что является новизной в педагогическом процессе.

Методологические положения носят неоднозначный характер. Обучаясь игре в шахматы, ребенок живет в мире сказок и превращений обыкновенной шахматной доски и фигур в волшебные. Что обогащает детскую фантазию. А изящество и красота отдельных ходов, шахматных комбинаций доставляет истинное удовольствие.

Цель : расширение кругозора детей, знакомство с древней игрой «шахматы», в процессе обучения игре в шахматы способствовать концентрации внимания, развитию логического мышления, памяти, внимания, наблюдательности, интереса к игре в шахматы.

Задачи:

Расширять кругозор детей, формировать умение вести диалог с воспитателем, со сверстниками;

Закреплять умение ориентироваться на плоскости, развивать логическое мышление, память, наблюдательность, внимание.

Развивать мелкую моторику рук, глазомер.

Воспитывать настойчивость, выдержку, волю, уверенность в своих силах, спокойствие.

Программа по обучению игре в шахматы максимально проста и доступна дошкольникам.

Важное значение при обучении имеет специально организованная игровая деятельность на занятиях, использование приема обыгрывания заданий, создание игровых ситуаций, использование шахматных дидактических игр и пособий.

Шахматы – это упорный и настойчивый труд, и в то же время игра тысячи радостей. Целесообразно, чтобы шахматная игра заняла определенное место в педагогическом процессе детских образовательных учреждений, поскольку она является действенным средством умственного развития и подготовки детей к школе.

Программа по обучению игре в шахматы максимально проста и доступна дошкольникам.

ПРОГРАММА

Программой предусматривается 35 шахматных занятий (по одному часу в неделю). Учебный курс включает в себя шесть тем. На каждом из занятий прорабатывается элементарный шахматный материал с углубленной проработкой отдельных тем. Основной упор на занятиях делается на детальном изучении силы и слабости каждой шахматной фигуры, ее игровых возможностей. В программе предусмотрено, чтобы уже на первом этапе обучения дети могли сами оценивать сравнительную силу шахматных фигур, делать выводы о том, что ладья, к примеру, сильнее коня, а ферзь сильнее ладьи.

Программа разработана для воспитателей и родителей детей дошкольного возраста, каждое занятие обеспечивается применением доступных заданий по каждой теме.

Распределение программного материала

(занятия 1–35)

Занятие 1. ШАХМАТНАЯ ДОСКА. Чтение и инсценировка дидактической сказки "Удивительные приключения шахматной доски". Знакомство с шахматной доской. Белые и черные поля. Чередование белых и черных полей на шахматной доске. Шахматная доска и шахматные поля квадратные. Чтение и инсценировка дидактической сказки "Котята-хвостунишки".

Занятие 2. ШАХМАТНАЯ ДОСКА. Расположение доски между партнерами. Горизонтальная линия. Количество полей в горизонтали. Количество горизонталей на доске. Вертикальная линия. Количество полей в вертикали. Количество вертикалей на доске. Чередование белых и черных полей в горизонтали и вертикали. Дидактические задания и игры "Горизонталь", "Вертикаль".

Занятие 3. ШАХМАТНАЯ ДОСКА. Диагональ. Отличие диагонали от горизонтали и вертикали. Количество полей в диагонали. Большая белая и большая черная диагонали. Короткие диагонали. Центр. Форма центра. Количество полей в центре. Чтение и инсценировка дидактической сказки из книги И. Г. Сухина "Приключения в Шахматной стране" (М.: Педагогика, 1991. – с. 132–135) или дидактической сказки "Лена, Оля и Баба Яга" (читается и инсценируется фрагмент сказки; с. 3–14). Дидактическое задание "Диагональ".

Занятие 4. ШАХМАТНЫЕ ФИГУРЫ. Белые и черные. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Просмотр диафильма "Приключения в Шахматной стране. Первый шаг в мир шахмат". Дидактические задания и игры "Волшебный мешочек", "Угадайка", "Секретная фигура", "Угадай", "Что общего?", "Большая и маленькая",

Занятие 5. НАЧАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Расстановка фигур перед шахматной партией. Правило: "Ферзь любит свой цвет". Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальным положением фигур. Просмотр диафильма "Книга шахматной мудрости. Второй шаг в мир шахмат". Дидактические задания и игры "Мешочек", "Да и нет", "Мяч".

Занятие 6. ЛАДЬЯ. Место ладьи в начальном положении. Ход. Ход ладьи. Взятие. Дидактические задания и игры "Лабиринт", "Перехитри часовых", "Один в поле воин", "Кратчайший путь".

Занятие 7. ЛАДЬЯ. Дидактические игры "Захват контрольного поля", "Защита контрольного поля", "Игра на уничтожение" (ладья против ладьи, две ладьи против одной, две ладьи против двух), "Ограничение подвижности".

Занятие 8. СЛОН. Место слона в начальном положении. Ход слона, взятие. Белопольные и чернопольные слоны. Разноцветные и одноцветные слоны. Легкая и тяжелая фигура.

Дидактические задания "Лабиринт", "Перехитри часовых", "Один в поле воин", "Кратчайший путь".

Занятие 9. СЛОН. Дидактические игры "Захват контрольного поля", "Защита контрольного поля", "Игра на уничтожение" (слон против слона, два слона против одного, два слона против двух), "Ограничение подвижности".

Занятие 10. ЛАДЬЯ ПРОТИВ СЛОНА. Дидактические задания "Перехитри часовых", "Сними часовых", "Атака неприятельской фигуры", "Двойной удар", "Взятие", "Защита", "Выиграй фигуру". Термин "стоять под боем". Дидактические игры "Захват контрольного поля", "Защита контрольного поля", "Игра на уничтожение" (ладья против слона, две ладьи против слона, ладья против двух слонов, две ладьи против двух слонов, сложные положения), "Ограничение подвижности".

Занятие 11. ФЕРЗЬ, Место ферзя в начальном положении. Ход ферзя, взятие. Ферзь – тяжелая фигура. Дидактические задания "Лабиринт", "Перехитри часовых", "Один в поле воин", "Кратчайший путь". Просмотр диафильма "Волшебные шахматные фигуры. Третий шаг в мир шахмат".

Занятие 12. ФЕРЗЬ. Дидактические игры "Захват контрольного поля", "Защита контрольного поля", "Игра на уничтожение" (ферзь против ферзя), "Ограничение подвижности".

Занятие 13. ФЕРЗЬ ПРОТИВ ЛАДЬИ И СЛОНА. Дидактические задания "Перехитри часовых", "Сними часовых", "Атака неприятельской фигуры", "Двойной удар", "Взятие", "Выиграй фигуру". Дидактические игры "Захват контрольного поля", "Защита контрольного поля", "Игра на уничтожение" (ферзь против ладьи, ферзь против слона, ферзь против ладьи и слона, сложные положения), "Ограничение подвижности".

Занятие 14. КОНЬ. Место коня в начальном положении. Ход коня, взятие. Конь – легкая фигура. Дидактические задания "Лабиринт", "Перехитри часовых", "Один в поле воин", "Кратчайший путь".

Занятие 15. КОНЬ. Дидактические игры "Захват контрольного поля", "Игра на уничтожение" (конь против коня, два коня против одного, один конь против двух, два коня против двух), "Ограничение подвижности".

Занятие 16. КОНЬ ПРОТИВ ФЕРЗЯ, ЛАДЬИ, СЛОНА. Дидактические задания "Перехитри часовых", "Сними часовых", "Атака неприятельской фигуры", "Двойной удар", "Взятие", "Защита", "Выиграй фигуру". Дидактические игры "Захват контрольного поля", "Игра на уничтожение" (конь против ферзя, конь против ладьи, конь против слона, сложные положения), "Ограничение подвижности".

Занятие 17. ПЕШКА. Место пешки в начальном положении. Ладейная, коневая, слоновая, ферзевая, королевская пешка. Ход пешки, взятие. Взятие на проходе. Превращение пешки. Дидактические задания "Лабиринт", "Один в поле воин".

Занятие 18. ПЕШКА. Дидактические игры "Игра на уничтожение" (пешка против пешки, две пешки против одной, одна пешка против двух, две пешки против двух, многопешечные положения), "Ограничение подвижности".

Занятие 19. ПЕШКА ПРОТИВ ФЕРЗЯ, ЛАДЬИ, КОНЯ, СЛОНА. Дидактические задания "Перехитри часовых", "Атака неприятельской фигуры", "Двойной удар", "Взятие", "Защита", Дидактические игры "Игра на уничтожение" (пешка против ферзя, пешка против ладьи, пешка против слона, пешка против коня, сложные положения), "Ограничение подвижности".

Занятие 20. КОРОЛЬ. Место короля в начальном положении. Ход короля, взятие. Короля не бьют, но и под бой его ставить нельзя. Дидактические задания "Лабиринт", "Перехитри часовых", "Один в поле воин", "Кратчайший путь". Дидактическая игра "Игра на уничтожение" (король против короля). Чтение и инсценировка сказки "Лена, Оля и Баба Яга".

Занятие 21. КОРОЛЬ ПРОТИВ ДРУГИХ ФИГУР. Дидактические задания "Перехитри часовых", "Сними часовых", "Атака неприятельской фигуры", "Двойной удар", "Взятие". Дидактические игры "Захват контрольного поля", "Защита контрольного поля", "Игра на уничтожение" (король против ферзя, король против ладьи, король против слона, король против коня, король против пешки), "Ограничение подвижности".

Занятие 22. ШАХ. Шах ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Защита от шаха. Дидактические задания "Шах или не шах", "Дай шах", "Пять шахов", "Защита от шаха".

Занятие 23. ШАХ. Открытый шах. Двойной шах. Дидактические задания "Дай открытый шах", "Дай двойной шах". Дидактическая игра "Первый шах".

Занятие 24. МАТ. Цель игры. Мат ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Дидактическое задание "Мат или не мат".

Занятие 25. МАТ. Мат в один ход. Мат в один ход ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой (простые примеры). Дидактическое задание "Мат в один ход".

Занятие 26. МАТ. Мат в один ход: сложные примеры с большим числом шахматных фигур. Дидактическое задание "Дай мат в один ход".

Занятие 27. НИЧЬЯ, ПАТ. Отличие пата от мата. Варианты ничьей. Примеры на пат. Дидактическое задание "Пат или не пат".

Занятие 28. РОКИРОВКА. Длинная и короткая рокировка. Правила рокировки. Дидактическое задание "Рокировка".

Занятие 29. ШАХМАТНАЯ ПАРТИЯ. Игра всеми фигурами из начального положения (без пояснений о том, как лучше начинать шахматную партию). Дидактическая игра "Два хода"

Занятие 30. ШАХМАТНАЯ ПАРТИЯ. Самые общие рекомендации о принципах разыгрывания дебюта. Игра всеми фигурами из начального положения.

Занятие 31. ШАХМАТНАЯ ПАРТИЯ. Демонстрация коротких партий. Игра всеми фигурами из начального положения.

Занятие 32. ПОВТОРЕНИЕ программного материала, игра в шахматы с компьютером. Разыгрывание партий.

Занятия 33, 34. Повторение программного материала, игра в шахматы с компьютером, праздник «В Королевстве шахматных фигур»

К концу учебного года дети должны знать:

Шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнеры, начальное положение, белые, черные, ход, взятие, стоять под боем, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья;

названия шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король;

правила хода и взятия каждой фигуры.

К концу учебного года дети должны уметь:

ориентироваться на шахматной доске;

играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушений правил шахматного кодекса;

правильно помещать шахматную доску между партнерами;

правильно расставлять фигуры перед игрой;

различать горизонталь, вертикаль, диагональ;

рокировать;

объявлять шах;

ставить мат;

решать элементарные задачи на мат в один ход.

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Основная деятельность
1	Шахматная доска	<p>Чтение и инсценировка дидактической сказки «Удивительные приключения шахматной доски». Знакомство с шахматной доской. Белые и черные поля. Чередование белых и черных полей на шахматной доске. Шахматная доска и шахматные поля квадратные. Чтение и инсценировка дидактической сказки «Котят-хвастунишки».</p>
2	Шахматная доска	<p>Расположение доски между партнерами</p> <p>Горизонтальная линия. Количество полей в горизонтали. Количество горизонталей на доске. Вертикальная линия. Количество полей в вертикали. Количество вертикалей на доске. Чередование белых и черных полей в горизонтали и вертикали. Дидактические задания и игры «Горизонталь». «Вертикаль».</p>
3	Шахматная доска	<p>Диагональ. Отличие диагонали от горизонтали и вертикали. Количество полей в диагонали Большая белая и большая черная диагонали. Короткие диагонали. Центр. Форма центра. Количество полей в центре. Чтение и инсценировка дидактической сказки из книги И. Г Сухина «Приключения в Шахматной стране» (М: Педагогика, 1991.— С. 132—135) или дидактической сказки «Лена, Оля и Баба Яга» (читается и инсценируется фрагмент сказки; с. 3-</p>

		14). Дидактическое задание «Диагональ».
4	Шахматные фигуры	Белые и черные. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Просмотр диафильма «Приключения в Шахматной стране. Первый шаг в мир шахмат». Дидактические задания и игры «Волшебный мешочек», «Угадай-ка», «Секретная фигура». «Угадай», «Что общего?», «Большая и маленькая».
5	Начальное положение	Расстановка фигур перед шахматной партией. Правило: «Ферзь любит свой цвет». Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальным положением фигур. Просмотр диафильма «Книга шахматной мудрости. Второй шаг в мир шахмат». Дидактические задания и игры «Мешочек», «Да и нет», «Мяч».
6	Ладья	Место ладьи в начальном положении. Ход. Ход ладьи. Взятие. Дидактические задания и игры «Лабиринт», «Перехитри часовых». «Один в поле воин». «Кратчайший путь»
7	Ладья	Дидактические игры «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля», «Игра на уничтожение» (ладья против ладьи, две ладьи против одной, две ладьи против двух). «Ограничение подвижности».
8	Слон	Место слона в начальном положении. Ход слона, взятие. Белопольные и чернопольные слоны. Разноцветные и одноцветные слоны. Качество. Легкая и тяжелая фигура Дидактические задания «Лабиринт». «Перехитри часовых». «Один в поле воин», «Кратчайший путь».
9	Слон	Дидактические игры: «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля», «Игра на уничтожение» (слон против слона, два слона против одного, два слона против ДВУХ). «Ограничение

		подвижности».
10	Ладья против слона	Дидактические задания «Перехитри часовых», «Сними часовых». «Атака неприятельской фигуры», «Двойной удар», «Взятие». «Защита». «Выиграй фигуру». Термин «стоять под боем» Дидактически игры «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля». «Игра на уничтожение» (ладья против слона, две ладьи против слона, ладья против двух слонов, две ладьи против двух слонов, сложные положения), «Ограничение подвижности».
11	Ферзь	Место ферзя в начальном положении. Ход ферзя, взятие. Ферзь — тяжелая фигура. Дидактические задания «Лабиринт», «Перехитри часовых», «Один в поле воин», «Кратчайший путь». Просмотр диафильма «Волшебные шахматные фигуры. Третий шаг в мир шахмат».
12	Ферзь	Дидактические игры: «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля», «Игра на уничтожение» (ферзь против ферзя), «Ограничение подвижности».
13	Ферзь против ладьи и слона	Дидактические задания «Перехитри часовых», «Сними часовых», «Атака неприятельской фигуры», «Двойной удар», «Взятие», «Выиграй фигуру». Дидактические игры «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля», «Игра на уничтожение» (ферзь против ладьи, ферзь против слона, ферзь против ладьи и слона, сложные положения), «Ограничение подвижности»
14	Конь	Место коня в начальном положении. Ход коня, взятие. Конь — легкая фигура. Дидактические задания

		«Лабиринт», «Перехитри часовых», «Один в поле воин», «Кратчайший путь».
15	Конь	Дидактические игры «Захват контрольного поля», «Игра на уничтожение» (конь против коня, два коня против одного, один конь против двух, два коня против двух), «Ограничение подвижности».
16	Конь против ферзя, ладьи, слона	Дидактические задания: «Перехитри часовых», «Сними часовых», «Атака неприятельской фигуры», «Двойной удар», «Взятие», «Защита», «Выиграй фигуру»- Дидактические игры «Захват контрольного поля», «Игра на уничтожение» (конь против ферзя, конь против ладьи, конь против слона, сложные положения), «Ограничение подвижности».
17	Пешка	Место пешки в начальном положении. Ладейная, коневая, слоновая, ферзевая, королевская пешка. Ход пешки, взятие. Взятие на проходе. Превращение пешки. Дидактические задания «Лабиринт», «Один в поле воин».
18	Пешка	Дидактические игры «Игра на уничтожение» (пешка против пешки, две пешки против одной, одна пешка против двух, две пешки против двух, многопешечные положения), «Ограничение подвижности».
19	Пешка против ферзя, ладьи, коня, слона.	Дидактические задания «Перехитри часовых», «Атака неприятельской фигуры», «Двойной удар», «Взятие», «Защита». Дидактические игры «Игра на уничтожение» (пешка против ферзя, пешка против ладьи, пешка против слона, пешка против коня, сложные положения), «Ограничение подвижности».
20	Король	Место короля в начальном положении. Ход короля, взятие. Короля не бьют, но и под бой его ставить нельзя. Дидактические задания «Лабиринт», «Перехитри часовых», «Один в поле воин», «Кратчайший путь». Дидактическая игра «Игра на уничтожение» (король против короля). Чтение и инсценировка сказки «Лена,

		Оля и Баба Яга».
21	Король против других фигур	Дидактические задания «Перехитри часовых», «Сними часовых», «Атака неприятельской фигуры», «Двойной удар», «Взятие». Дидактические игры «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля», «Игра на уничтожение» (король против ферзя, король против ладьи, король против слона, король против коня, король против пешки), «Ограничение подвижности».
22	Шах	Шах ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Защита от шаха. Дидактические задания «Шах или не шах», «Дай шах», «Пять шахов», «Защита от шаха».
23	Шах	Открытый шах. Двойной шах. Дидактические задания «Дай открытый шах», «Дай двойной шах». Дидактическая игра «Первый шах».
24	Мат	Цель игры. Мат ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Дидактическое задание «Мат или не мат».
25	Мат	Мат в один ход. Мат в один ход ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой (простые примеры). Дидактическое задание «Мат в один ход».
26	Мат	Мат в один ход: сложные примеры с большим числом шахматных фигур. Дидактическое задание «Дай мат в один ход».
27	Ничья, пат.	Отличие пата от мата. Варианты ничьей. Примеры на пат. Дидактическое задание «Пат или не пат».
28	Рокировка	Длинная и короткая рокировка. Правила рокировки.

		Дидактическое задание «Рокировка».
29	Шахматная партия	Игра всеми фигурами из начального положения (без пояснений о том, как лучше начинать шахматную партию). Дидактическая игра "Два хода"
30	Шахматная партия	Самые общие рекомендации о принципах разыгрывания дебюта. Игра всеми фигурами из начального положения.
31	Шахматная партия	Демонстрация коротких партий. Игра всеми фигурами из начального положения.
32	Повторение программного материала	Игра в шахматы с компьютером. Разыгрывание партий.
33, 34	Повторение программного материала	Игра в шахматы с компьютером, праздник «В Королевстве шахматных фигур»

Литература:

Гришин В., «Малыши играют в шахматы» Г 85 Просвещение, 1991.- 158с.:

Гришин В. «Шахматная азбука» М. Издательство "Физкультура и спорт". 1972. 59, [1] с., с цв. рис. в тексте. Тираж 200 000 экз. 29,1 x 21,9. В издат. илл. обл.

Сухин И. Удивительные приключения шахматной доски. Издательство: Феникс (2004 г.) 320 стр.

Сухин И. Приключения в Шахматной стране. Издательства: АСТ, Астрель (2008 г.) 287 стр.

Сухин И. Волшебные фигуры, или Шахматы для детей 2–5 лет. – М.: Новая школа, 1994.

Сухин И. Волшебный шахматный мешочек. – Испания: Издательский центр Маркота. Международная шахматная Академия Г. Каспарова, 1992

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 40 г.
ТОМСКА

634012; Россия, г. Томск, ул. Артема, 2 Б, тел/факс: 56-45-02, 55-51-89

СОГЛАСОВАНО

Старший воспитатель
Кот Н. В. _____

УТВЕРЖДЕНО

Педагогический совет №1
Сентябрь 2019 года
Заведующий _____
Андрянова Н.Г.

Программа дополнительного образования

"Веселые тренажеры"

Предназначена для детей 5-7 лет

Составитель : Золотова Марина Сергеевна,
инструктор по физической культуре

Томск 2019

СОДЕРЖАНИЕ:

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Актуальность
- 1.2. Законодательная база

II. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

- 2.1. Цель программы
- 2.2. Задачи

III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- 3.1. Наличие в спортивном зале тренажерной зоны
- 3.2. Перечень физкультурного оборудования
- 3.3. Технические средства обучения
- 3.4. Наглядные пособия

IV. РАЗДЕЛ "ДЕТИ"

- 4.1. Средства реализации программы
- 4.2. Формы организации работы с детьми
- 4.3. Календарно-тематический план работы
- 4.4. Методические рекомендации по организации и проведению занятий с использованием тренажеров
- 4.5. Медико - педагогические наблюдения и контроль за состоянием здоровья детей
- 4.6. Формы и средства отслеживания результативности. Ожидаемые результаты

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ПРИЛОЖЕНИЯ:

1. Инструкция по эксплуатации тренажеров.
2. Упражнения с дисками здоровья.
4. Упражнения для снятия напряжения и усталости.
5. Картотека подвижных игр.
6. Картотека дыхательной гимнастики.
7. Картотека пальчиковых игр.
8. Картотека "Веселый тренинг".
9. Картотека эстафет.
10. Картотека физминуток.
13. Конспекты НОД

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. Согласно ФГОС «Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением движений.

Комплексному решению всех этих задач способствует использование тренажеров в работе с детьми. Современные тренажеры малогабаритны, легко устанавливаются, эстетичны и гигиеничны. Они достаточно просты и удобны в обращении: могут использоваться в образовательной деятельности по физической культуре, во время гимнастики как после дневного сна, так и утром, на физкультурных праздниках и досугах, в самостоятельной деятельности. Работа на них позволяет детям овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты движений, ловкости, гибкости и общей выносливости; удовлетворить их потребность в двигательной активности. Кроме того, эти упражнения значительно повышают эмоциональный тонус, активизируют познавательную деятельность, воспитывают выдержку, решительность, смелость, любознательность, воображение, формируют умение бережно обращаться с пособиями, управлять своим поведением и обращаться со сверстниками. Применение тренажеров наиболее целесообразно в старшем дошкольном возрасте (5 – 7 лет). Этот возраст наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости. Дети этого возраста уже способны анализировать свои движения и действия, контролируя таким образом свое самочувствие. Двигательная активность (ДА) с 5 лет становится более целенаправленной, отвечающей индивидуальному опыту, интересам и желаниям. Во время занятий с тренажерами старшие дошкольники стремятся не только поддерживать высокий уровень ДА, но и проявлять физические возможности – силу, ловкость, выносливость.

Занятия с тренажерами должны оказывать тренирующее воздействие на организм. Известно, что тренирующий эффект может достигаться при среднем уровне частоты сердечных сокращений (ЧСС) 140 – 160 ударов в минуту у детей 5 – 7 лет. Верхняя граница изменения ЧСС находится в

пределах 160 – 180 ударов в минуту. Как правило, нагрузки при этом должны быть кратковременными (*длительность непрерывной работы – 2-3 минуты*). Диагностика физической подготовленности воспитанников нашего дошкольного образовательного учреждения (*ДОО*) из года в год показывает недостаточное развитие силы мышц рук детей старшего дошкольного возраста, которое имеет большое значение при поступлении ребенка в школу. Целенаправленная и систематическая работа на тренажерах будет способствовать решению данной *проблемы*. Но для того, чтобы работа на них оказывала положительное воздействие на организм ребенка, педагог четко должен знать организацию, содержание и методику работы с детьми на современных тренажерах. Однако, данное направление является малоизученным. Некомпетентность педагогов в методике по данной проблеме, и недостаточная оснащенность разными видами тренажеров не дает эффективного результата.

Таким образом, работа над программой дополнительного образования по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста "Веселый тренажер", *является перспективным направлением*.

1.2. Законодательная база

Вся работа по программе дополнительного образования регламентируется:

- Федеральный Закон об Образовании в Российской Федерации №273-ФЗ;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13, глава XII Требования к организации физического воспитания);
- Приказ Минобрнауки России от 13 октября 2013 г. №1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г №1155. «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования»
- Положение о рабочих программах дополнительного образования Муниципального дошкольного образовательного учреждения центр развития ребенка – детский сад № 40 города Томска

II. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

2.1. Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья детей путем использования детских тренажеров, формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

2.2. Задачи:

- Обогащать детей элементарными знаниями о многообразии физических и спортивных упражнений;
- обогащать двигательный опыт детей через занятия на различных детских тренажерах, развивать двигательные умения и навыки;
- формировать и укреплять разные группы мышц опорно-двигательного аппарата (*крупные, средние, мелкие*);
- развивать у детей основные физические качества (*силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.*) и умение рационально использовать их в различных условиях;
- совершенствовать у детей такие качества личности, как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива, самостоятельность, умение правильно оценить свои действия;
- знакомить детей с правилами безопасного поведения во время занятий на тренажерах, учить соблюдать эти правила;
- формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.

III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Наличие в спортивном зале тренажерной зоны

Дизайн и конструкция тренажеров должны соответствовать условиям эксплуатации в закрытых помещениях.

Рациональное размещение тренажеров осуществляется в соответствии с методическим вариантом, т.е. методикой, реализуемой на занятиях по физической культуре. При этом следует соблюдать санитарно-гигиенические требования и профилактические меры, предупреждающие травматизм среди детей.

3.2. Перечень физкультурного оборудования для тренажерного зала

Тип оборудования

Основной набор Назначение

1. Тренажеры простейшего типа

Детские гантели

Для укрепления мышц рук и плечевого пояса

Детские эспандеры

Для развития мышц плечевого пояса

Диски «Здоровье»

Для укрепления мышц туловища и ног тренировки вестибулярного аппарата

Мячи - массажеры

Для массажа кистей рук

Большие мячи - массажеры
Для массажа мышц разных частей тела

2.Тренажеры
сложного типа

«Велотренажер»
Для развития выносливости и укрепления мышц ног

«Мини - твистер»
Для тренировки координационных способностей

«Бегающий по волнам»
Для развития моторно-двигательной системы

«Беговая дорожка»
Для развития выносливости и укрепления мышц ног

«Мини - степпер»
Для развития выносливости и укрепления мышц ног

«Гребля»
Для развития мышц плечевого пояса

«Лихой наездник»
Для развития мышц плечевого пояса

«Степпер с ручкой»
Для развития выносливости, для укрепления мышц ног

«Гребной тренажер»
Для развития мышц плечевого

«Тренажер для пресса»
Для укрепления верхних и нижних мышц живота

3.Гимнастический комплекс

Гимнастическая лестница;
Перекладина

Для развития мышц рук, ног, координационных способностей и упражнений с лазанием

4. Разное

Массажные дорожки;

Мячи-ёжики;

Доска ребристая;

Валики массажные;

Для массажа рук, ступней ног, профилактики и коррекции плоскостопия

Батут

Для развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений, для профилактики плоскостопия

Фитболы;

Мячи прыгуны

Для формирования правильной осанки, развития чувства равновесия, координации движений, развития мышц ног

3.3. Технические средства обучения: *(аудио проигрыватель, видеокамера, фотоаппарат, мультимедийное оборудование).*

3.4. Наглядные пособия *(схемы, картотеки, фотоальбомы, видеоматериалы, мультимедийные презентации).*

IV. РАЗДЕЛ "ДЕТИ"

4.1. Средства реализации программы

В программу внесены нетрадиционные оздоровительные технологии *(дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, упражнения на расслабление, психогимнастика, босохождение)*. Каждая из обозначенных технологий имеет оздоровительную направленность, а в комплексе здоровьесберегающая деятельность, в итоге, формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

Для повышения эффективности учебно-познавательного процесса программой предусмотрено использование таких методов как: создание вариативности педагогических условий *(за счет внесения нового тренажера, усложнения содержания двигательных заданий и т.д.)*, активизация мыслительной и двигательной деятельности детей, поощрение.

А также использование приёмов: создание поисковых ситуаций, предоставление ребенку самостоятельного выбора способа выполнения действий, включение наводящих вопросов для проявления воли, решительности, смелости и находчивости детей.

4.2. Формы организации работы с детьми

Данная программа рассчитана на один год для детей среднего и старшего дошкольного возраста и предполагает подгрупповые формы организации работы.

Возраст детей
5 – 7 лет
Форма ОД
подгрупповое, 8 человек
Продолжительность ОД
30 минут
Продолжительность курса
Сентябрь – май

4.3. Календарно-тематический план работы

Месяц

Неделя

Содержание

Вводная

Основная

Заключительная

Сентябрь

Мониторинг

Выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе диагностики целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств.

Октябрь

I

- Разновидности ходьбы и бега.
- Дыхательное упражнение на восстановление дыхания "Паровозик"
- Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с малым мячом.
- Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.
- Подвижная игра "Совушка - сова"
- Веселый тренинг "Солдатики - куклы"

II

- Разновидности ходьбы и бега.
- Дыхательное упражнение "Задухание свечи"
- ОРУ с малым мячом.
- Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.
- Подвижная игра "Цапля на болоте"
- Медленный бег.
- Веселый тренинг "Деревца"

III

- Разновидности ходьбы и бега.
- Дыхательное упражнение "Вырасти большой"
- ОРУ с гимнастической палкой.
- Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.
- Подвижная игра "Медведь и пчелы"
- Медленный бег.
- Ходьба.
- Пальчиковая гимнастика "Осенние листья"

IV

- Разновидности ходьбы и бега.
- Дыхательное упражнение "Очищающее дыхание "
- ОРУ с гимнастической палкой.
- Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.
- Подвижная игра «Гуси - лебеди»
- Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу»

Ноябрь

I

- Разновидности ходьбы и бега.
- Дыхательное упражнение "Хлопок"
- ОРУ с обручем.
- Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.
- Подвижная игра «Вороны и гнёзда».
- Ходьба по залу.
- Упражнение на коррекцию осанки "Пружинки"

II

- Ходьба и бег различными способами.
- Дыхательное упражнение на восстановление дыхания.
- ОРУ с обручем.
- Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.
- Подвижная игра «У медведя во бору»
- Ходьба по залу.
- Веселый тренинг "Стойкий оловянный солдатик"

III

- Разновидности ходьбы и бега.
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
- Дыхательное упражнение "Маятник"
- ОРУ без предметов.
- Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.
- Подвижная игра «Зайцы и медведь»
- Ходьба по залу с заданиями.
- Веселый тренинг "Качалочка"

IV

- Разновидности ходьбы и бега с выполнением заданий для рук.
- Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»
- ОРУ без предметов.
- Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.
- Подвижная игра «Ловишка»
- Ходьба по залу.
- Лёгкий бег.
- Веселый тренинг "Самолет"

Декабрь

I

- Разновидности ходьбы и бега.
- Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево.
- Дыхательное упражнение "Сердитый ежик"
- ОРУ с большим мячом.
- Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.
- Подвижная игра «Два Мороза»
- Ходьба в рассыпную по залу с выполнением заданий.
- Веселый тренинг "Снежок"

II

- Разновидности ходьбы и бега.
- Дыхательное упражнение «Шарик»
- ОРУ с большим мячом.
- Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.
- Подвижная игра «Салки с мячом»
- Ходьба с заданиями.
- Самомассаж ног.

III

- Игровое упражнение Разновидности ходьбы и бега.
- Дыхательное упражнение "Бегемотик"
- ОРУ с большим мячом.
- Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.
- Подвижная игра «Мы - веселые ребята»
- Ходьба с заданиями.
- Самомассаж ног.

Январь

II

- Разновидности ходьбы и бега.
- Прыжки на одной ноге (правой, левой), продвигаясь вперед.
- Дыхательное упражнение "Чудо - нос"
- ОРУ с гимнастической палкой.
- Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.
- Подвижная игра «Передай - встань»
- Ходьба по залу с заданиями.

- Пальчиковая гимнастика "Гвозди"

III

- Разновидности ходьбы и бега.
- Задания с мячом.
- Дыхательное упражнение в ходьбе по залу
- ОРУ с гимнастической палкой.
- Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.
- Подвижная игра «Мороз-Красный нос»
- Ходьба по залу в рассыпную
- Вис на гимнастической стенке.

IV

- Разновидности ходьбы и бега.
- Прыжки поочередно на правой и левой ноге.
- Дыхательное упражнение "Воздушный шар"
- ОРУ с гимнастической палкой.
- Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.
- Подвижная игра «Удочка»
- Медленный бег.
- Веселый тренинг «Два и три»

Февраль

I

- Разновидности ходьбы и бега.
- Игровое задание «Пауки и мухи»
- ОРУ без предметов.
- Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.
- Подвижная игра «Волк во рву»
- Упражнение на снятие напряжения и усталости «Червячок»

II

- Разновидности ходьбы и бега.
- Дыхательное упражнение «Пловцы»
- ОРУ без предметов.
- Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.
- Подвижная игра «Найди себе пару»
- Ходьба и медленный бег.
- Игровое упражнение «Нос-пол-потолок»

III

- Разновидности ходьбы и бега.
- Дыхательное упражнение "Подуем на..."
- ОРУ со скакалкой.
- Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.
- Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»
- Ходьба в рассыпную по залу с заданиями.
- Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.

IV

- Разновидности ходьбы и бега.
- Дыхательное упражнение "Плечи"
- ОРУ со скакалкой.
- Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.
- Подвижная игра «Самолёты»
- Ходьба обычная.
- Веселый тренинг "Качалочка"

Март

I

- Разновидности ходьбы и бега.
- Дыхательное упражнение "Волна"
- ОРУ с малым мячом.
- Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.
- Подвижная игра «Жмурки»
- Упражнение на снятие напряжения и усталости «Ветер»

II

- Ходьба, бег.
- Дыхательное упражнение «Пловец кролем»
- ОРУ с малым мячом.
- Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.
- Подвижная игра «Найди себе пару»
- Упражнение на снятие напряжения и усталости «Дерево»

III

- Разновидности ходьбы и бега.
- Дыхательное упражнение «Заблудился»
- ОРУ с гимнастической палкой.
- Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.
- Подвижная игра «Мы - весёлые ребята»
- Игра малой подвижности «Воротца»

IV

- Разновидности ходьбы и бега.
- Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть»
- ОРУ с гимнастической палкой.
- Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.
- Подвижная игра "Давайте поздороваемся"
- Ходьба с выполнением заданий.
- Игровое упражнение «Балерина»

Апрель

I

- Разновидности ходьбы и бега.
- Дыхательное упражнение «Вырастим большими»
- ОРУ без предметов.
- Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

- Подвижная игра «Мы- весёлые ребята»
- Упражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка».

II

- Разновидности ходьбы и бега.
- Дыхательное упражнение « Поедем на автомобиле»
- ОРУ без предметов.
- Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.
- Подвижная игра «Перелёт птиц»
- Упражнение на снятие напряжения и усталости «Астры»

III

- Разновидности ходьбы и бега.
- Дыхательное упражнение «Каша кипит»
- ОРУ с обручем.
- Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.
- Подвижная игра «Водяной, водяной...»
- Ходьба с заданиями.
- Релаксация «Слушай внимательно»

IV

- Разновидности ходьбы и бега.
- Дыхательное упражнение «Роза распускается»
- ОРУ с обручем.
- Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.
- Подвижная игра «Утки и охотники»
- Веселый тренинг "Лягушата"

Май

Мониторинг

Выявление основных показателей степени освоения программы. В ходе диагностики установить особенности развития у детей физических качеств, динамику этих показателей в течение года.

4.4. Методические рекомендации по организации и проведению занятий с использованием тренажеров

Весь период обучения дошкольников работе на тренажёрах можно разделить на три этапа:

1. *На первом этапе обучения* проводится ознакомление с тренажёрами, а также первоначальное разучивание упражнений с ними. Это необходимо для того, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажёре в частности. С этой целью на ОД используется показ, объяснение и практическое апробирование тренажёра самими детьми. Таким образом, у детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения и мышечными ощущениями.

2. *На втором этапе* упражнение на тренажёре разучивается углублённо. Инструктор уделяет внимание технике выполнения упражнения.
3. *На третьем этапе* происходит закрепление навыка выполнения упражнений на тренажёрах и совершенствование техники выполнения.

Структура проведения игровой деятельности на тренажёрах:

1. *Вводная часть* - разминка, целью которой является подготовка организма ребёнка к более интенсивной работе в основной части НОД. Её содержание соответствует содержанию традиционной физкультурной НОД: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. (*длительность 3 – 5 минут*).

2. *Основная часть* включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажёрах и игру.

Комплекс упражнений проводится с предметами: мячи, гимнастические палки, обручи... С целью развития у дошкольников чувства ритма, артистичности, творческих способностей используется музыкальное сопровождение.

После выполнения ОРУ дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажёрах.

Способ организации детей – круговая тренировка, которая эффективна для данного вида ОД.

Для проведения круговой тренировки организуются так называемые «станции» - количество тренажёров в соответствии с количеством детей в группе. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребёнок упражняется последовательно на каждом виде тренажёров, причём сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребёнку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определённое количество повторений упражнения или даётся временной коридор для выполнения данного задания.

От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. Так, на первой ОД 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» - тренажёре.

По сигналу инструктора дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определённого времени инструктор подаёт сигнал о смене «станции» - тренажёра, тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения.

По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, а также упражнения на релаксацию,

которые разучивались на предыдущих занятиях и поэтому уже хорошо знакомы детям и могут проводиться ими самостоятельно.

Дети продолжают переходить от одного упражнения на тренажёрах - «станциях» к другому, передвигаются по кругу, выполняя, таким образом, все предложенные инструктором упражнения.

Особенно важно обеспечить индивидуальный подход к детям, так как ОД на тренажёрах является достаточно сложной для освоения дошкольниками и требует учёта возрастных, половых особенностей и возможностей каждого ребёнка.

После завершения круговой тренировки инструктор организует подвижную игру, которая подбирается с учётом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учётом их пожеланий.

3. *Заключительной части* ОД на тренажёрах 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.

4.5. Медико - педагогические наблюдения и контроль за состоянием здоровья детей

Медицинский контроль за состоянием здоровья детей осуществляется врачами-специалистами 2 раза в год. Врач-педиатр проводит комплексную оценку состояния здоровья детей; осуществляет медицинский контроль состояния детей (*допуск к занятиям физическими упражнениями после перенесенных заболеваний, рекомендации к подбору физических упражнений в зависимости от группы здоровья и физкультурной группы каждого конкретного ребенка, качественную оценку эффективности занятий по программе дополнительного физического образования*). Старшая медсестра ДОО регулярно проводит наблюдения за организацией оптимальных санитарно-гигиенических условий: обеспечение влажной ежедневной уборки физкультурного зала, соблюдение воздушно-теплового режима, кварцевание спортивного зала.

Педагогические наблюдения и контроль осуществляются постоянно, в течение всего периода работы по программе (октябрь – апрель).

Педагогические наблюдения включают систематическое отслеживание состояния здоровья детей на занятиях физической культурой.

Осуществляется визуальный контроль за занимающимися, их поведением, эмоциональными проявлениями, освоением учебного материала, индивидуальной реакцией на различные задания, физическую нагрузку, методические приемы.

Наблюдаемые признаки и состояние ребенка

Степень выражения утомления

Небольшая Значительная

Окраска кожи

Небольшое покраснение

Значительное покраснение

Выражение лица

Спокойное

Напряженное

Потоотделение

Незначительное

Выраженное

Дыхание

Несколько учащенное, ровное

Резко учащенное, поверхностное

Движения

Бодрые; задания выполняются четко

Неуверенные, нечеткие; появляются дополнительные движения. У некоторых детей моторное возбуждение, у других – заторможенность

Самочувствие

Хорошее, жалоб нет

Жалобы на усталость, боль в ногах, сердцебиение, одышку. Небольшая сутулость, снижение интереса к окружающему. Отказ от дальнейшего выполнения заданий

Внимание

Четкое; безошибочное выполнение заданий

Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления движения

Пульс, уд/ мин

110-150

160-180

4.6. Формы и средства отслеживания результативности

1. Сравнительный анализ показателей уровней двигательного развития (*начало и конец учебного года*). Для этого предлагается использовать методику определения физических качеств и навыков, представленную в следующем методическом издании: «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста», составители Н.А.Ноткина, Л.И.Казьмина, Н.Н.Бойнович - скоростных, силовых, координационных способностей.

2. Визуальный контроль за занимающимися детьми: их поведением, эмоциональными проявлениями, индивидуальной реакцией на различные задания; выявление интересов, склонностей, способностей детей.

4.7. Ожидаемые результаты

- 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;
- у детей сформированы нравственно-волевые качества – дисциплинированность, честность, настойчивость, решительность;
- у детей, постоянно занимающихся в тренажерном зале, крепкое здоровье, они инициативны, отзывчивы;

Дети должны иметь представления:

- Дети имеют доступные их возрасту представления об основах ЗОЖ;
- дети имеют представление о многообразии физических и спортивных упражнений.

Дети должны знать:

- Знают назначение тренажерного зала и правила поведения в нем;
- знают о назначении различных тренажеров;
- знают правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- знают некоторые способы укрепления собственного здоровья.

Дети должны уметь:

- Умеют владеть своими движениями;
- умеют ориентироваться в тренажерном зале;
- умеют самостоятельно выполнять простейшие двигательные задания по картам-схемам.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Власенко Н.Э. Фитнес для дошкольников – Содействие, 2008.
2. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
3. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ» Методическая библиотека. Москва, 2005г.
4. 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.
5. Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2007, №1.
6. Зимонина В.Н. Расту здоровым: Програм.- метод. пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 304с.
7. Кириллова Ю.А. «Программа дополнительного физического образования в детском дошкольном образовательном учреждении для детей 5-6 лет» «Дошкольная педагогика», № 1,2 – 2005 г.
8. Н. Ч. Железняк. Занятия на тренажерах в детском саду. – М, 2009 г.
9. Рунова М.А. Движение день за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2007. – 96с.
10. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4 – 5 лет : Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2007. – 111с.
11. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2005.