

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 физкультурно – оздоровительной
направленности

«Тренажёры для дошкольников»

предназначена для детей от 4 лет до 7 лет
Срок реализации 3 года

Составитель: Соколова Н.С.
Инструктор по физической культуре

Томск 2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №40 Г.
ТОМСКА, Андриянова Наталья Геннадьевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

28.11.23 10:14 (MSK)

Сертификат FCB0B25569D95D7C86510744BBDC0CB7

Оглавление

- I. Пояснительная записка.
- II. Ожидаемые результаты.
- III. Содержание программы.
- IV. Психофизиологические возрастные особенности детей.
- V. Тематический план.
- VI. Методическое обеспечение программы.
- VII. Список литературы.

Пояснительная записка

Тренажер тебе поможет:
Красоту твою умножит
И здоровье укрепит,
Словно доктор Айболит.

Одним из актуальных социальных вопросов в настоящее время является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Как для отдельного человека, так и для общества в целом самое дорогое богатство – здоровье. В основе здоровья лежит способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды. Фундамент здоровья и формирование тела закладывается уже в дошкольном возрасте. Целенаправленное развитие функциональных возможностей детского организма обеспечивает повышение его устойчивости к неблагоприятным воздействиям.

В образовательной области «Физическое развитие» забота о здоровье ребенка занимает приоритетные позиции, так как любой стране нужны личности гармонично - развитые, активные и здоровые. Особое внимание к оздоровительной направленности физического развития связано с ухудшением здоровья детей. В инструктивно методическом письме Министерства образования «Дошкольное образование» определено, что «главными критериями и показателями качественной педагогической деятельности в дошкольном учреждении на данный момент являются здоровья детей, их эмоциональная активность и познание мира...».

Так же, общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, и важную роль в этом играет физкультурно – оздоровительная работа, сущность которой состоит в том, чтобы для каждого ребенка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности. Ведь именно она является основным фактором, определяющим уровень обменных процессов в организме и, соответственно, состояние мышечной и сердечно – сосудистой систем.

Главная цель физического воспитания в ДОО – удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении и достижении всестороннего двигательного развития, что невозможно без поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно – оздоровительной работы.

Быстроразвивающиеся технологии, современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния дошкольников, к их общекультурной готовности, особенно в период подготовки к школьному обучению. В связи с этим **активизируется поиск** новых эффективных подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность, но и одновременно развивать умственные познавательные способности.

Но не секрет, что в детском саду и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, компьютерами, у телевизора). Все это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопия, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, гибкости, выносливости и силы.

По данным опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, 20% - дефицит массы тела, 50% - хронические заболевания и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровые.

Такое ухудшение состояния здоровья детей предполагается по ряду причин:

- падение уровня жизни, социальные потрясения, неблагоприятная экологическая обстановка;
- дефицит двигательной активности, стрессы;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №40 Г.
ТОМСКА, Андриянова Наталья Геннадьевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

28.11.23 10:14 (MSK)

Сертификат FCB0B25569D95D7C86510744BBDC0CB7

- перегруженное содержание образовательных программ, которое не соответствует возрастным особенностям дошкольников.

Поэтому необходимо на современном этапе учитывать новые направления оздоровления детей, что должно быть реализовано через разные формы организации двигательной активности в детском саду.

Актуален поиск средств сохранения, укрепления и коррекции здоровья детей. Поэтому считаю, что в качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно – оздоровительной работы в ДОО является организация занятий с детьми с использованием тренажеров.

Их применение наиболее целесообразно в работе с детьми среднего и старшего дошкольного возрастов, так как к этому времени дети достаточно хорошо владеют сложными видами движений и способами их выполнения. В этих возрастах интенсивно развивается опорно - двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам разного характера, оказывающие тренирующие воздействие. Рассматриваемый возрастной период в жизни детей 4 – 7 лет наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно – силовых способностей, силы, выносливости и гибкости. Занятия с использованием тренажеров (простейшего типа и сложного устройства) как раз и направлены на удовлетворение естественной потребности ребенка в движении.

Взаимодействуя с родителями, выявив их потребности относительно здоровья своих детей, проведя анкетирование с ними по вопросам физического развития детей, возникла необходимость разработки своей программы работы на тренажерах для детей среднего и старшего дошкольного возрастов, которая называется «Тренажеры для дошкольников».

Ожидаемые результаты

В процессе оздоровительных занятий на тренажерах дети должны научиться:

- выполнять упражнения на тренажерах простого и сложного устройства не только по показу, но и на основе объяснении и указаний;
- самостоятельно и осознанно регулировать физическую нагрузку, чередуя ее с расслаблением и восстановлением сил (через дыхательные упражнения);
- осознавать двигательную задачу и владеть своим телом во время движений, направлять мысли на выполнения конкретного движения и добиваться их четкого выполнения;
- владеть приемами релаксации;
- ликвидация мышечного дисбаланса путем систематического применения специальных упражнений и дозированных нагрузок на тренажерах простого и сложного устройства;
- совершенствование техники выполнения упражнений для опорно – двигательного аппарата, контролировать осанку во время занятий;
- достижение удовлетворительного эффекта в повышении функциональных возможностей организма и общефизической подготовке.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Диагностические исследования проводятся с целью выявления первоначального и итогового уровней физического развития детей.

Контрольные тесты проводятся 2 раза в год.

	Наименование	Описание тестов	Требования к выполнению
1.	Сила кистей рук (СКР).	Подтягивание на перекладине или шведской стенке (динамометрия).	Количество подтягиваний.
2.	Сила грудных мышц(СГМ).	Отжимание от пола.	Количество отжиманий.
3.	Сила мышц в комплексе (СМК).	Влезание на канат.	Самостоятельный подъем и спуск.
4.	Выносливость.	Вис на перекладине.	Удержаться в течение 30 сек.

Содержание программы

Данная программа модифицированная и разработана на основе программы С.Г.Тугариной «Программа работы на тренажерах с детьми дошкольного возраста», которая направлена на учет индивидуальных особенностей детей, уровень развития их физических качеств; на постепенное увеличение нагрузки за счет увеличения дозировки и интенсивности работы на тренажерах; предусматривает систематический характер тренировок, а так же регулировку тренажеров, которая позволяет использовать их в работе с детьми разной физической подготовке.

Программа «Тренажеры для дошкольников» дополнена принципами, заложенными во ФГОС: принцип интеграции, принцип индивидуального и дифференцируемого подхода, принцип адаптивности, комплексно – тематический принцип, принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей развития детей.

Данная программа разработана и описывает курс работы на тренажерах с детьми 4 – 7 лет, имеет физкультурно – оздоровительную и профилактическую направленность.

Цель программы:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей через работу на тренажерах.

Задачи:

1. Обеспечивать тренировку всех систем и функций организма (сердечно – сосудистой, дыхательной системы, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки с помощью тренажеров.

2. Содействовать полноценному физическому развитию детей путем обеспечения двигательной активности.
3. Развивать общую выносливость, силу, гибкость, ловкость, быстроту.
4. Формировать осознанную потребность в освоении ценностей здоровья средствами физической культуры.

Программа адаптирована для работы с детьми среднего и старшего дошкольного возрастов. Курс рассчитан на 3 года – средние, старшие, подготовительные группы. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут, по подгруппам – 12 – 15 детей в каждой. Возможны индивидуальные занятия с одним ребенком 1 – 2 раза в неделю по 10 – 15 минут.

Объем часов в год составляет 72 часа.

Прежде чем приступить к занятиям на тренажерах, необходимо провести диагностику физического развития воспитанников. После нее распределить детей на 2 подгруппы.

Первая подгруппа. Это дети, имеющие 1 и 2 группы здоровья (высокий и средний уровень физической подготовленности).

Вторая подгруппа. В нее входят дети 2 и 3 группы здоровья (часто болеющие, имеющие некоторые морфофункциональные нарушения, низкий уровень физического развития и двигательной активности, слабую физическую подготовленность).

Такое распределение детей на подгруппы дает возможность педагогу осуществлять индивидуально – дифференцированный подход и проводить занятия, которые различаются по объему физической нагрузки, методам и приемам, учитывая при этом 3 основных критерия: состояние здоровья, уровень физической подготовленности, уровень двигательной активности.

Работа на тренажерах разной степени сложности

ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ СЛОЖНОГО УСТРОЙСТВА развивают все группы мышц организма. Каждое занятие начинается с разминки с ходьбой и бегом в разном темпе, дыхательными упражнениями. Упражнения на тренажерах выполняются подгруппами, составленными с учетом уровня двигательной активности и физической подготовленности детей. Через минуту работы на тренажере, дети 30 – 40 секунд отдыхают: выполняют упражнения на расслабление мышц, на дыхание. Выполняются упражнения методом круговой тренировки – дети переходят от одного тренажера к другому по команде педагога. Заключительная часть включает в комплекс упражнений на расслабление и дыхание.

ЗАНЯТИЯ С КИСТЕВЫМ И ПЛЕЧЕВЫМ ИСПАНДЕРАМИ. Дозировка физической нагрузки подбирается с учетом функциональных возможностей детей. Планируется 7 – 10 упражнений. Упражнения с эспандерами развивают мышцы рук и плечевого пояса. Затем даются упражнения из основных видов движений и одно игровое.

ЗАНЯТИЯ С ГАНТЕЛЯМИ предполагают развитие мышц рук и плечевого пояса. Начинается занятие с общей или специальной разминки без предметов, затем выполняются силовые упражнения с гантелями, упражнения на релаксацию, основные виды движений. Игры на внимание и координацию движений, расслабление.

ЗАНЯТИЯ НА «ДИСКЕ ЗДОРОВЬЯ» предполагают развитие мышц ног, вестибулярного аппарата, способствуют профилактике нарушения осанки. Выполняется общая разминка, затем 7 – 10 упражнений на «Диске здоровья», упражнение из основных видов движений.

ЗАНЯТИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКИМ РОЛИКОМ предполагают развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, координируют нарушения осанки. В начале занятия проводится общая разминка, затем выполняются непосредственно упражнения с роликом. После упражнений предлагаются варианты полос препятствий, подвижная игра, релаксация.

ЗАНЯТИЯ НА СТЕП – СКАМЕЙКАХ предполагают развития мышц ног вестибулярного аппарата, вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания. Комплекс состоит из подготовительной и из основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается занятие подвижной игрой и упражнениями на дыхание и расслабление.

ЗАНЯТИЯ С МАЛЫМИ МЯЧАМИ – МАССАЖЕРАМИ И МАССАЖЕРОМ «КОЛИБРИ» предполагают массаж разных частей тела и развития мышц рук и кисти.

ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ ПРОСТОГО И СЛОЖНОГО УСТРОЙСТВА ПО ВЫБОРУ ДЕТЕЙ. В начале занятия проводится общая разминка, затем дети занимаются на выбранных ими тренажерах строго дозированное время по методу круговой тренировки. В конце занятия проводится подвижная игра и упражнения на релаксацию.

ЗАНЯТИЯ НА ФИТБОЛАХ предполагают коррекцию осанки, увеличение силы и выносливости мышц, улучшение координации движений, закаливание, эмоциональную разрядку.

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ С «БАБУШКИНОЙ РЕЗИНКОЙ».

Требования к тренажерам простого и сложного устройства

Тренажеры в физкультурно – оздоровительной работе отвечают основным педагогическим требованиям:

- доступны детям всех уровней физической подготовленности;
- позволяют создавать игровые ситуации сюжетного характера;
- учитывают особенности психофизического развития и образного восприятия дошкольников;
- соответствуют ростовым характеристикам детей и их функциональным возможностям;
- способствуют укреплению разных групп мышц и всего организма в целом и развитию их физических качеств.

Психофизиологические возрастные особенности детей

Особенности развития детей пятого года жизни.

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребенка. В этом возрасте вес увеличивается за год в среднем на 1,2 – 2 кг, рост – на 6-7 см. К пяти годам средний вес ребенка достигает 17,5 – 19 кг, рост – 107 – 110 см, окружность грудной клетки – 54 см.

В развитии основных движений происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. Вырабатывается и совершенствуется умение планировать свои действия, создавать и воплощать определенный замысел, который включает представление не только о цели действия, но и способах их достижения.

Существенное значение имеют подвижные игры. Они формируют у детей познавательные интересы, развивают умение подчиняться правилам, совершенствуют основные движения. В подвижных играх у малышей появляется чувство ответственности за порученное дело, результат которого важен для окружающих, формируется стремление быть полезным окружающим их взрослым.

Усложнение деятельности и обогащение опыта влияют на развитие всех психических процессов: внимание приобретает более устойчивый характер, начинают развиваться процессы преднамеренного запоминания, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. У детей вырабатывается умение анализировать предметы.

В этом возрасте происходят значительные сдвиги в мышлении детей. Они начинают выделять общие признаки предметов, понимать простейшие причинные связи между явлениями. На многие вопросы пытаются ответить сами, используя свой опыт в познании окружающего.

В этом возрасте ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании беге. Чтобы не отставать в развитии, ребенок нуждается во все более сложных занятиях.

Особенности развития детей шестого года жизни:

К 6 годам рост ребенка достигает в среднем 116 см, масса тела – 21.8 кг, окружность грудной клетки – 56-57 см.

Скелет ребенка дошкольного возраста состоит преимущественно из хрящевых тканей, что обуславливает возможность дальнейшего роста, но в то же время избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей и пр., может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета, может изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушение осанки.

В этом возрасте сила мышц сгибателей больше сил разгибателей, именно поэтому важны упражнения для мышц, удерживающих позу и для мышц разгибателей

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти, только к 6 годам ребенок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячом, лепка из глины, рисование и т.д.

Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объема легких и совершенствованием функций внешнего дыхания.

Артериальное давление ниже чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно - сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, изменяется и максимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2 раза выше, чем у взрослых). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий.

Особое внимание при работе с детьми следует уделять совершенствованию анализаторов.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольности управления своим поведением. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Интенсивно совершенствуется восприятие. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

Особенности развития детей седьмого года жизни:

К концу дошкольного детства у детей формируется первичный целостный образ мира, в котором он живет, отражающий основные его закономерности.

К числу источников положительных эмоций у некоторых детей добавляется **радость познания и преодоления трудностей при решении задач**. Удовольствие от преодоления интеллектуальных трудностей сходно с гордостью от преодоления физических. Можно сказать, что по ведущему источнику положительных эмоций дети в этом возрасте как бы делятся на «героев», «интеллектуалов», «исследователей», «эстетов».

Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году жизни продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития.

Основные изменения в деятельности, сознании и личности пятилетнего ребенка заключаются в следующем: появляется произвольность психических процессов — способность целенаправленно управлять своим поведением и своими психическими процессами (восприятием, вниманием, памятью и др.).

Изменения в сознании характеризуются появлением так называемого внутреннего плана действий — способностью оперировать в уме, а не только в наглядном плане различными представлениями.

Одним из важнейших изменений в личности ребенка являются изменения в его представлениях о себе, его образе Я.

Совместная работа позволяет детям приобрести опыт продуктивного сотрудничества со сверстниками со всем тем новым и ценным, что дает такой опыт.

Произвольное внимание необходимо в работе, так или иначе связанной с тем или иным образцом — наглядным или же заданным в форме словесной инструкции. Творческая работа без образца выполняется при желании и по желанию и потому не требует от ребенка дополнительных усилий по организации собственного внимания.

Возраст шести-семи лет является сензитивным периодом для **морального** развития детей. Это период, когда закладываются основы морального поведения и отношения. Он весьма благоприятен для формирования морального облика, черты которого нередко проявляются в течение всей последующей жизни ребенка. То, как будет протекать моральное развитие в этот период, во многом определяет последующее моральное становление человека.

По данным многих авторов, детям седьмого года жизни вполне доступно полноценное моральное поведение, т. е. соблюдение норм **при отсутствии внешнего контроля и принуждения и вопреки собственным желаниям и интересам**. У многих детей уже имеются или складываются те внутренние механизмы, которые позволяют им удерживаться от соблазна нарушать норму и свободно делать правильный моральный выбор.

Критерии (показатели) сформированности внутренней позиции школьника: положительное отношение к школе, чувство необходимости учения, т. е. в ситуации необязательного посещения школы продолжает стремиться к занятиям специфически школьного содержания;

проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий, что проявляется, во-первых, в предпочтении уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа, во-вторых, в наличии адекватного содержательного представления о подготовке к школе;

предпочтение классных коллективных занятий индивидуальным занятиям дома, положительное отношение к школьной дисциплине, направленной на поддержание общепринятых норм поведения в школе; предпочтение социального способа оценки своих знаний (отметки) дошкольным способам поощрения (сладости, подарки) (Эльконин Д. Б., Венгер А. Л., 1988).

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
занятий на тренажерах простого и сложно устройства
для детей средней группы.
Всего 72 занятия.

Месяц	Содержание занятий	Количество часов
Сентябрь	1.Ознокамливание с тренажерами простого устройства, техникой безопасности, диагностика.	2
	2.Занятия на тренажерах простого устройства.	3
	3.Ознакомление с тренажерами сложного устройства, техникой безопасности, диагностика.	3
Октябрь	1.Занятия на тренажерах сложного устройства.	4
	2.Занятия с массажными мячами.	2
	3.Занятия с гантелями.	2
Ноябрь	1.Занятия с резиновым кольцом.	2
	2.Занятия с грудным эспандером.	2
	3.Занятия на тренажерах сложного устройства.	4
Декабрь	1.Занятия с резиновым кольцом.	2
	2.Занятия на тренажерах сложного устройства.	6
Январь	1.Занятия на степ - скамейках.	3
	2.Занятия на диске – здоровья.	3
	3.Занятия на тренажерах сложного устройства.	2
Февраль	1.Занятия с гимнастическим роликом.	2
	2.Занятия с гантелями.	2
	3.Занятия на полосе препятствий.	4
Март	1.Занятия на тренажерах сложного устройства.	4
	2. Занятия на степ – скамейках.	2
	3.Занятия с гантелями.	2
Апрель	1.Занятия с грудным эспандером.	2
	2.Занятия на степ – скамейках.	4
	3.Занятия с гантелями.	2
Май	1.Занятия на полосе препятствий.	3
	2.Занятия на тренажерах простого и сложного устройства по выбору детей.	5

--	--	--

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
занятий на тренажерах простого и сложно устройства
для детей старшей группы.
Всего 72 занятия.

Месяц	Содержание занятий	Количество часов
Сентябрь	1.Диагностические занятия.	2
	2.Занятия на тренажерах простого устройства.	3
	3.Занятия на тренажерах сложного устройства, техникой безопасности.	3
Октябрь	1.Занятия на тренажерах сложного устройства.	4
	2.Занятия с массажными мячами.	2
	3.Занятия с гантелями.	2
Ноябрь	1.Занятия с гимнастическим роликом.	2
	2.Занятия с грудным эспандером.	2
	3.Занятия на тренажерах сложного устройства.	4
Декабрь	1.Занятия на тренажерах простого устройства.	2
	2.Занятия на тренажерах сложного устройства.	6
Январь	1.Занятия на степ - платформах.	3
	2.Занятия на диске – здоровья.	3
	3.Занятия на тренажерах сложного устройства.	2
Февраль	1.Занятия с гимнастическим роликом.	2
	2.Занятия с гантелями.	2
	3.Занятия на полосе препятствий.	4
Март	1.Занятия на тренажерах сложного устройства.	4
	2. Занятия на степ – платформах.	2
	3.Занятия с гантелями.	2
Апрель	1.Занятия с гантелями.	2
	2.Занятия на степ – платформах.	4
	3.Занятия на полосе препятствий.	2
Май	1.Занятия на полосе препятствий.	3
	2.Занятия на тренажерах простого и сложного устройства по выбору детей.	2
	3. Диагностические занятия.	3

--	--	--

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
занятий на тренажерах простого и сложно устройства
для детей подготовительной группы.
Всего 72 занятия.

Месяц	Содержание занятий	Количество часов
Сентябрь	1.Диагностические занятия.	3
	2.Занятия на тренажерах простого устройства.	3
	3.Занятия на тренажерах сложного устройства, техника безопасности.	2
Октябрь	1.Занятия на тренажерах сложного устройства.	4
	2.Занятия с массажными мячами.	2
	3.Занятия с гантелями.	2
Ноябрь	1.Занятия на степ – платформах.	2
	2.Занятия с грудным эспандером.	1
	3.Занятия на тренажерах сложного устройства.	5
Декабрь	1.Занятия с резиновым кольцом.	2
	2.Занятия на тренажерах сложного устройства.	6
Январь	1.Занятия на степ - платформах.	3
	2.Занятия на диске – здоровья.	3
	3.Занятия на тренажерах сложного устройства.	2
Февраль	1.Занятия с гимнастическим роликом.	2
	2.Занятия с гантелями.	2
	3.Занятия на полосе препятствий.	4
Март	1.Занятия на тренажерах сложного устройства.	4
	2. Занятия на степ – платформах.	2
	3.Занятия с гантелями.	2
Апрель	1.Занятия с грудным эспандером.	2
	2.Занятия на степ – платформах.	4
	3.Занятия с гантелями.	2
Май	1.Занятия на полосе препятствий.	3
	2.Занятия на тренажерах простого и сложного устройства по выбору детей.	2
	3. Диагностические занятия.	3

--	--	--

Методическое обеспечение программы

Тренажерный зал оснащен тренажерами простейшего типа и сложного устройства:

1. ГИМНАСТИЧЕСКИЙ РОЛИК – для укрепления разных групп мышц и увеличения их силы.
2. «ДИСК ЗДОРОВЬЯ» - для укрепления мышц туловища и ног, тренировки вестибулярного аппарата и формирование осанки.
3. ДЕТСКИЙ ЭСПАНДЕР – для развития мышц плечевого пояса.
4. ДЕТСКИЕ ГАНТЕЛИ – для укрепления мышц рук и плечевого пояса.
5. МАССАЖЕР «КОЛИБРИ» - для массажа ступней, профилактики плоскостопия и массажа тела.
6. МАЛЫЙ МЯЧ – МАССАЖЕР – для массажа кистей рук.
7. РЕЗИНОВОЕ КОЛЬЦО – для развития мышц кистей рук.
8. БАТУТЫ – предназначены для тренировки мышц ног и пресса, развивают общую координацию, формируют осанку.
9. СТЕП – СКАМЕЙКИ – тренируют мышцы ног, развивают координацию, укрепляют дыхательную и сердечно – сосудистую системы.
10. ВЕЛОТРЕНАЖЕР – способствует развитию выносливости, тренирует мышцы ног.
11. БЕГОВАЯ ДОРОЖКА – способствует развитию мышц ног, тренирует дыхательную систему.
12. «ТЯГА ВЕРХНЯЯ», «ТЯГА НИЖНЯЯ» - предназначен для тренировки мышц рук, груди и спины из положения сидя, стоя.
13. БРУСЬЯ ОПОРНЫЕ – предназначен для тренировки мышц рук, живота, развитие силы и выносливости мышц брюшного пресса.
14. ЛЕСТНИЦА НАКЛОННАЯ – предназначен для укрепления мышц брюшного пресса.
15. ЖИМ НОГАМИ – предназначен для тренировки мышц ног.
16. «БЕГУЩИЙ ПО ВОЛНАМ» - тренажер улучшает общее физическое состояние организма, развивает общую координацию.
17. НАКЛОННАЯ ДОСКА – тренажер предназначен для укрепления икроножных мышц, голеностопного сустава.
- 18.– 19. «МИНИ – ТВИСТ» И «МИНИ – СТЕППЕР» - тренажеры способствуют развитию выносливости, тренируют мышцы ног, развивают вестибулярный аппарат, формируют осанку.
19. «ФИТБОЛ» - используется для коррекции осанки, развития вестибулярного аппарата.
20. ПРОИГРЫВАТЕЛЬ.
21. ДИСКИ.

Структура и содержание занятий с простейшими тренажерами

Занятия с простейшими тренажерами состоят из трех частей:

1. Разминка (5-7 мин.)

Включает ходьбу в разном темпе, легкий непрерывный бег(1,5 – 3 мин), подскоки, прыжки, дыхательные и игровые упражнения на внимание и ориентировку в пространстве. Дозировка физической нагрузки подбирается с учетом функциональных возможностей детей. Разминка направлена на психологическую и физиологическую подготовку организма к более сложной и интенсивной работе в течение основной части занятия.

2. Основная часть (15-20 мин.)

Занятия на тренажерах. Работа на тренажерах строится по методу круговой тренировки.

Начинается с выполнения со всеми детьми одновременно комплекса ОРУ с простейшими тренажерами, которые требуют силы, ловкости, выносливости, быстроты в действии. Музыкальное сопровождение не дается. Упражнения предусматривают постепенную физическую нагрузку на разные группы мышц рук, плечевого пояса, ног, живота, спины. На занятии планируется не более 7-10 упражнений с простейшими тренажерами из разных исходных положений.

Каждое повторяется 3-7 раз в зависимости от его сложности и подготовленности детей. При выполнении упражнений особое внимание следует обращать на осанку и дыхание детей, контролируя сочетание вдоха и выдоха с определенными моментами движения. Частота и глубина дыхания связаны с интенсивностью и характером физической и эмоциональной нагрузки.

Освоенный комплекс может проводиться под музыку. После выполнения комплекса упражнений с простейшими тренажерами даются упражнения в основных видах движений и одно игровое, подобранное с учетом уровня двигательной активности детей.

Упражнение на одном тренажере выполняется не более 1 минуты, включая отдых.

Детям первой подгруппы (с высокой двигательной активностью и хорошей физической подготовленностью) предлагаются достаточно сложные задания. К детям предъявляют достаточно высокие требования с точки зрения качества выполнения движений. Им предлагаются игровые упражнения на развитие внимания, координации движений, ловкости и точности выполнения действий.

Детям второй подгруппы (с низким уровнем двигательной активности и слабой физической подготовленностью) дают простые двигательные задания: бег 1-2 мин., повтор упражнений 1 -3 раза. К качеству выполнения движений предъявляются менее высокие требования.

Дыхательная гимнастика. После работы на тренажерах дети выполняют ДГ по А.Н.Стрельниковой или ДУ по К.П.Бутейко.

Игровой самомассаж. Для кистей и пальцев рук, для ступней и пальцев ног, массаж головы, массаж лица.

3. Заключительная часть занятия (3-4 мин.)

Заключительная часть занятия направлена на обеспечение плавного снижения физической нагрузки, на снятие возбужденности у детей. В эту часть занятия включаю спокойную ходьбу с дыхательными релаксационными упражнениями или малоподвижную игру.

СТРУКТУРА И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

С ТРЕНАЖЕРАМИ СЛОЖНОГО УСТРОЙСТВА

Занятия состоит из 3 частей:

1 часть. Разминка (не более 3 мин.)

Включает ходьбу в разном темпе, постепенно переходящую в бег (1,5 – 2 мин.). Заканчивается дыхательными упражнениями и спокойной ходьбой.

2 основная часть (20-25 мин.)

Начинается с 2-3 упражнений общеразвивающего воздействия с простейшими тренажерами, включает работу на тренажерах сложного устройства. Каждое задание выполняется от 7 до 10 раз в зависимости от функциональных и двигательных возможностей детей.

Через минуту работы на тренажере дети 30 – 40 сек. отдыхают: выполняют упражнения на расслабление мышц, на дыхание, делают самомассаж в положении сидя на ковре с помощью массажных мячей и других массажеров.

Общая длительность работы на одном тренажере составляет 3-5 мин., в зависимости от функциональных возможностей детей, а так же от количества тренажеров.

При наличии 5-6 тренажеров для развития разных групп мышц, дети успевают позаниматься на каждом по 2-3 раза, при этом физическая нагрузка строго дозируется. В процессе занятия используют игровые приемы, имитационные движения.

Выполнять упражнения желательно методом круговой тренировки: дети проходят от одного тренажера к другому по команде руководителя. Круговая тренировка дает возможность значительно увеличить объем и продолжительность двигательной активности детей.

3 заключительная часть (3-4 мин.)

Включает комплекс упражнений на расслабление мышц и снятие утомления.

Список литературы

1. Алябьева Е.А. Современные подходы к оздоровлению детей в ДОУ //Дошкольное образование. 2004. № 17 – 24.
2. Асташенко О.И. «Дыхательная гимнастика по Стрельниковой» .
3. Власенко Н.Э. Фитнес в детском саду //Пралеска.2006. № 7.
4. Власенко Н.С. Фитнес для дошкольников. Мозырь, 2008.
5. Гредкина Т.С. Тренажер для дошкольников.
6. Жукова Л. Занятия с тренажерами //Дошкольное воспитание. 2007. № 1.
7. Рунова Н.А. Использование тренажеров в детском саду. М., 2005.
8. Рунова Н.А. Движение день за днем. М., 2007.