муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 66 «Лебедушка»

г. Волжского Волгоградской области»

Рассмотрено на заседании Утверждаю

педагогического совета Заведующий МДОУ д/с № 66

протокол от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_ А.Ф. Свинухова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приказ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№ \_

**«Богатыри»**

Программа дополнительного образования

по физическому воспитанию детей

старшего дошкольного возраста

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

педагог-психолог Бурда С.А.

г. Волжский, 2022

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** | | |
| **№п/п** | **Наименование раздела** | **Страница** |
| **1.** | **Раздел 1 "Комплекс основных характеристик образования"** |  |
| 1.1 | Пояснительная записка |  |
| 1.2 | Актуальность |  |
| 1.3 | Педагогическая целесообразность |  |
| 1.4 | Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих программ |  |
| 1.5 | Адресат программы |  |
| 1.6 | Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы: |  |
| 1.7 | Формы обучения |  |
| 1.8 | Режим занятий |  |
| 1.9 | Особенности организации образовательного процесса |  |
| 1.10 | Цель программы |  |
| 1.11 | Задачи программы |  |
| 1. 12 | Учебный план |  |
| 1.13 | Планируемые результаты |  |
| 1.14 | Интеграция образовательных областей |  |
| 1.15 | Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы |  |
| 2 | **Раздел № 2 "Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации**" |  |
| 2.1 | Календарный учебный график программы |  |
| 2.2 | Условия реализации программы |  |
| 2.3 | Формы аттестации |  |
| 2.4 | Оценочные материалы |  |
| 2.5 | Методические материалы |  |
| 2.6 | Список литературы |  |
| 2.15 | |  |

**Раздел 1 "Комплекс основных характеристик образования"**

**Пояснительная записка**

***Направленность*** дополнительной общеобразовательной программы: физкультурно-спортивная

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 (6 – 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 к 6 годам становится более целенаправленной, отвечающей индивидуальному опыту, интересам и желаниям. Во время занятий с тренажерами старшие дошкольники стремятся не только поддерживать высокий уровень двигательной активности, но и проявлять физические возможности – силу, ловкость, выносливость.

Занятия с тренажерами должны оказывать тренирующее воздействие на организм.

Таким образом, программа дополнительного образования «Богатыри» для детей старшего дошкольного возраста имеет физкультурно-спортивную направленность.

***Актуальность***

Современные статистические данные свидетельствуют о ежегодном снижении уровня физического и психоэмоционального здоровья детей дошкольного возраста (Т.Э. Токаева).

Основными причинами, оказывающими негативное влияние на здоровье дошкольника, являются увеличение умственной нагрузки и уменьшение возможности для двигательного и эмоционального отдыха. Немаловажным является также низкий уровень знаний родителей о ребенке, его интересах, потребностях и возможностях.

Дополнительная образовательная программа содержит все необходимые компоненты, предусмотренные следующими нормативными документами:

Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (с изменениями от 30 сентября 2020 г. N 533);

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 " Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

Письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы").

В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами:

«Актуальной задачей физического воспитания, - говорится в Концепции, является поиск эффективных средств совершенствования и развития двигательной сферы детей дошкольного возраста, на основе формирования у них потребности в движениях».

Реализация важнейших положений Концепции, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей. Большую роль в этом направлении провели такие известные в сфере дошкольного образования ученые как В.Г. Алямовская, Л.А. Парамонова, Т.И. Алиева, О.М. Дьяченко, С.М. Мартынова, М.Н. Кузнецова и многие другие.

Перед дошкольными учреждениями теперь открыты большие позитивные возможности в плане обеспечения условий оптимизации физкультурно-оздоровительной работы.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни. Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир.

Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств. Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного образовательного учреждения, должно базироваться и на осознанном отношении ребенка к своему здоровью, которое должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно- спортивной деятельности.

**Педагогическая целесообразность**

Разрабатывая программу дополнительного образования «Богатыри» , я стремилась к тому, чтобы программа физкультурно- спортивной деятельности, включала инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада,вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и самое главное нравилась детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счет создания развивающей среды и реализации определенных педагогических технологий. Программа «Богатыри» - это комплексный подход к воспитанию ребенка-дошкольника, здорового физически и морально, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства.

**Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих программ**

Программа «Богатыри» составлена на основе авторской программы Н.Ч. Железняк «Занятия на тренажерах в детском саду», с учетом требований ФГОС ДО.

Новизна данной программы заключается в подборе материалов для занятий на тренажерах, ориентированных на укрепление всех видов мышц, укрепление мышечного корсета,эмоциональное благополучие, профилактику здоровья детей в целом. Программа состоит из двигательных игр, упражнений на тренажерах, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики, психогимнастики , самомассажа и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно- оздоровительной работы.

**Адресат программы**

Старший дошкольный возраст характеризуется тем, что дети 6-7 летдостаточно хорошо владеют различным 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 сверстников, контролировать свое самочувствие, что очень важно при самостоятельном выполнении упражнений.

Быстро развивающиеся 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.Поэтому в качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении являются занятия с использованием тренажеров.

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраст а (5 – 7 лет). Особенности набора детей: свободный

Занятия проводятся по группам.

Наполняемость – до 10 человек (состав постоянный).

Организации обучения являются, как групповая, так и индивидуальная. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей заниматься.

**Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы**:

Программа рассчитана на 1 год.

Количество занятий в год -36.

Продолжительность курса - с сентября по май.

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

 I этап -ознакомительный

II этап -обучающий

III этап -закрепляющий

**Формы обучения -**очная

**Режим занятий**

Продолжительность занятий составляет 30 минут.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

**Особенности организации образовательного процесса**

Состав группы постоянный

Занятия групповые

Вид занятий – круговая тренировка. Помимо круговой тренировки в занятии используются традиционные способы организации дошкольников для выполнения основных движений на физкультурном занятии: фронтальный и поточный, предполагающие выполнение одного движения или упражнения всеми детьми одновременно или поочередное выполнение нескольких движений друг за другом.

В состав группы входят дети одного возраста.

**Цель программы:**

Совершенствование двигательного опыта детей, формирование у них интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни.

**Задачи программы**

-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;

-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;

-развитие мышления, воображения;

-повышение эмоционального тонуса детей;

-воспитание положительных моральных качеств и взаимоотношений.

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Содержание** | **Количество занятий** |
| **1 раздел**  Ознакомительный | Выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе диагностики целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств.  Проводиться ознакомление с тренажёрами, а также первоначальное разучивание упражнений с ними. | Сентябрь  4 занятия  Октябрь  Ноябрь  8 занятий |
| **2 раздел** Обучающий | В этом разделе упражнение на тренажёре разучивается углублённо, необходимо уделить внимание технике выполнения упражнения. | Декабрь  Январь  Февраль  12 занятий |
| **3раздел**  Закрепляющий | Происходит закрепление навыков выполнения упражнений на тренажерах и совершенствование техники выполнения.  Выявление основных показателей степени освоения программы. В ходе диагностики установить особенности развития у детей физических качеств, динамику этих показателей в течение года. | Март  Апрель  8занятий  Май  4 занятия |

**Содержание программы**

**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 обученияпроводится 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 занятии 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 занятия. Её содержание соответствует содержанию традиционной физкультурной деятельности: 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 занятий.

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 первомзанятии 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 занятия на тренажёрах является достаточно сложной для освоения дошкольниками и требует учёта возрастных, половых особенностей и возможностей каждого ребёнка.

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

**3. Заключительной части** - занятия 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.

**Медико - педагогические наблюдения и контроль за состоянием здоровья детей**

Медицинский контроль за состоянием здоровья детей осуществляется врачами-специалистами. 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 (сентябрь – май). 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.

**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: «Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу». Под редакцией Т.С.Комаровой, О.А.Соломенниковой

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

**Планируемые 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.

**Раздел № 2 "Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации"**

**Календарный учебный график программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | неделя | Содержание | | |
| Вводная | Основная | Заключительная |
| Сентябрь | 1-4 | Мониторинг  Выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения.  В ходе диагностики целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств. | | |
| Октябрь | 1 | -Мультфильм, беседа о русских богатырях.  -Разновидности ходьбы и бега.  -  Дыхательное упражнение на восстановление дыхания "Поднимаем выше груз" | -Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с малым мячом.  - Работа   на   тренажерах   по методу круговой тренировки (знакомство).  - Релаксационные упражнения «Солнышко и тучка» | Игра малой подвижности "Фигуры" |
| 2 | Беседа «Здоровье это…»  -Разновидности ходьбы и бега.  - Дыхательное упражнение "Задувание свечи" | -  ОРУ с малым мячом.   Работа   на   тренажерах   по методу  круговой тренировки (знакомство).  -  Психогимнастический этюд «Слоники в джунглях" | Дыхательные упражнения "Воздушный шар"  Игра малой подвижности "Затейники" |
| 3 | Беседа «Что нам помогает быть здоровыми» (карточки)  - Разновидности ходьбы и бега.  -Дыхательное упражнение "Вырасти большой" | -ОРУ с гимнастической палкой.   Работа   на   тренажерах   по методу  круговой тренировки (знакомство).  -Подвижная игра "Найди свой цвет" | .  - Ходьба.  - Пальчиковая гимнастика "Осенние листья" |
| 4 | -Беседа «Если хочешь быть здоров»  -Разновидности ходьбы и бега.  - Дыхательное упражнение "Очищающее дыхание " | -ОРУ с гимнастической палкой.    Работа   на   тренажерах   по методу  круговой тренировки (знакомство).  - Релаксационные упражнения «Солнышко и тучка» | Эстафета «Передай мяч» |
| Ноябрь | 1 | - Разновидности ходьбы и бега.  - Дыхательное упражнение "Хлопок" | - ОРУ с обручем.  - Работа на тренажерах по методу круговой тренировки(знакомство).  - Релаксационные упражнения «Медвежата в лесу». | Ходьба по залу.   Упражнение на коррекцию осанки "Пружинки" |
| 2 | Ходьба и бег различными способами.  Дыхательное упражнение на восстановление дыхания. | - ОРУ с обручем.   Работа   на   тренажерах   по методу  круговой тренировки(знакомство).  Релаксационные упражнения «Тепло, холодно» | - Ходьба по залу.  - Игра малой подвижности "Угадай по голосу " |
| 3 | - Разновидности ходьбы и бега.  - Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.  - Дыхательное упражнение "Маятник" | - ОРУ без предметов.   Работа   на   тренажерах   по методу  круговой тренировки(знакомство).  Психогимнастический этюд «Тишина» | - Ходьба по залу с заданиями.  - Игра малой подвижности "Стоп " |
| 4 | - Разновидности ходьбы и бега с выполнением заданий для рук.  - Дыхательное упражнение «Заблудился» | - ОРУ без предметов.    Работа   на   тренажерах   по методу  круговой тренировки (знакомство).  Упражнения на коррекцию осанки | - Ходьба по залу.  -Коммуникативная игра "Зеркало " |
| Декабрь | 1 | - Беседа «Зимние виды спорта"  - 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(отработать технику выполнения).  -  Психогимнастический этюд «Вернись на свое место" | - Ходьба врассыпную по залу  с выполнением заданий.  Упражнение на релаксацию "Стрекоза" |
| 2 | - Разновидности ходьбы и бега.  -  Дыхательное упражнение «Шарик» | - ОРУ с большим мячом.   Работа   на   тренажерах   по методу   круговой тренировки  (отработать технику выполнения).  Упражнения на коррекцию осанки | - Ходьба с заданиями.  - Самомассаж ног. |
| 3 | - Игровое упражнение Разновидности ходьбы и бега.  - Дыхательное упражнение "Бегемотик" | - ОРУ с большим мячом.    Работа   на   тренажерах   по методу   круговой тренировки  (отработать технику выполнения).   Игра малой подвижности «Парашют» | - Ходьба (используя игровой комплекс «Островки»).  - Самомассаж ног. |
| 4 | - 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  (отработать технику выполнения).  - Игра малой подвижности «Где мы были мы не скажем , а что делали покажем» | - Ходьба врассыпную по залу  с выполнением заданий.  Релаксация"Полет в облаках" |
| Январь | 1 | - Разновидности ходьбы и бега.  -  Прыжки на одной ноге (правой, левой), продвигаясь вперёд.  - Дыхательное упражнение "Снежика" | - ОРУ с гимнастической палкой.   Работа на тренажерах по методу круговой тренировки  (отработать технику выполнения).  Игра малой подвижности «Дотронься до…» | - Ходьба по залу с заданиями.  - Пальчиковая гимнастика "Маленькие ноги…" |
| 2 | -Беседа «Полезное питание»  - Разновидности ходьбы и бега.  - Задания с мячом.  - Дыхательное упражнение в ходьбе по залу «Сосулька», «Снегирь» | - ОРУ с гимнастической палкой.   Работа   на   тренажерах   по методу  круговой тренировки  (отработать технику выполнения).   Подвижная игра «Замри» | - Ходьба по залу врассыпную  Релаксация "Снег идет" |
| 3 | - Разновидности ходьбы и бега.  -  Прыжки поочерёдно на правой и левой ноге.  - Дыхательное упражнение "Воздушный шар" | - ОРУ с гимнастической палкой.   Работа   на   тренажерах   по методу   круговой тренировки  (отработать техник выполнения).  - Подвижная игра «Удочка» | Ходьба по массажным коврикам.  Релаксация «Радуга» |
| 4 | - Разновидности ходьбы и бега.  -  Прыжки на одной ноге (правой, левой), продвигаясь вперёд.  - Дыхательное упражнение "Едем на автомобили" | - ОРУ с гимнастической палкой.   Работа на тренажерах по методу круговой тренировки  (отработать технику выполнения).  Эстафета «Передай мяч– встань первым» | - Ходьба по залу с заданиями.  Психогимнастика "Мороженное тает" |
| Февраль | 1 | - Беседа «Я знаю во что я поиграю»  - Разновидности ходьбы и бега.  - Игровое задание «Пауки и мухи» | - ОРУ без предметов.    Работа на тренажерах по методу круговой тренировки  (отработать технику выполнения).  Игра малой подвижности «Затейники» | - Упражнение на снятие напряжения и усталости «Муравей» |
| 2 | - Разновидности ходьбы и бега.  -  Дыхательное упражнение «Пловцы» | - ОРУ без предметов.   Работа   на   тренажерах   по методу   круговой тренировки  (отработать технику выполнения).   Подвижная игра «Найди себе пару» | Ходьба по ребристой доске.  - Игровое упражнение «Нос-пол-потолок» |
| 3 | -  Ходьба (по «чудо» дорожке) и бег с заданием.  - Дыхательное упражнение "Подуем на чай " | - ОРУ со скакалкой.  Работа   на   тренажерах   по методу      круговой тренировки  (отработать технику выполнения).    Подвижная игра «Островок» | - Ходьба врассыпную по залу с заданиями.  - Упражнение в расслаблении мышц «Шалтай-Болтай» |
| 4 | - Разновидности ходьбы и бега.  -  Дыхательное упражнение речитатив "Подуем на плечо" | - ОРУ со скакалкой.  Работа   на   тренажерах   по методу     круговой тренировки  (отработать технику выполнения).    Подвижная игра «Парашют» | - Ходьба (используя игровой комплекс «Островки»).  Упражнение на релаксацию «Лентяи» |
| Март | 1 | - Беседа «Мой режим дня и здоровье»  - Разновидности ходьбы и бега.  - Дыхательное упражнение "Волна", «Пальма», «Чайка» | - ОРУ с малым мячом.    Работа на тренажерах по методу круговой тренировки  (закрепление полученных навыков).  Игра малой подвижности «Найди и промолчи» | Упражнение на снятие напряжения               и усталости       «Ветер»  Ходьба по массажным коврикам. |
| 2 | - Ходьба, бег.  - Дыхательное упражнение «Воздушный шар» | - ОРУ с малым мячом.   Работа   на тренажерах   по методу круговой тренировки  (закрепление полученных навыков).  -  Подвижная игра «Найди себе пару» | Упражнение           на снятие напряжения  и усталости «Дерево» |
| 3 | - Разновидности ходьбы и бега.  -  Дыхательное упражнение «Заблудился» | - ОРУ с гимнастической палкой.   Работа   на   тренажерах   по методу  круговой тренировки  (закрепление полученных навыков).  Психогимнастический этюд «Карлсон" | - Игра малой подвижности «Ворота»  - Пальчиковая гимнастика "Петушок" |
| 4 | - Разновидности ходьбы и бега.  - Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть» | - ОРУ с гимнастической палкой.   Работа   на   тренажерах   по методу   круговой тренировки  (закрепление полученных навыков).  - Подвижная игра "Давайте поздороваемся" | - Ходьба с выполнением заданий.  Упражнение на релаксацию «Солнышко» |
| Апрель | 1 | - Разновидности ходьбы и бега.  -Дыхательное упражнение «Вырастим большими» | - ОРУ без предметов.    Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.  (закрепление полученных навыков).  Игра малой подвижности «Парашют» | - Пальчиковая гимнастика упражнения с массажными мячами. |
| 2 | - Разновидности ходьбы и бега.  - Дыхательное упражнение  « Поедем на автомобиле» | - ОРУ без предметов.   Работа   на   тренажерах   по методу   круговой тренировки  (закрепление полученных навыков).  Психогимнастический этюд «Щенок уснул" | - Упражнение с массажным мячом для рук |
| 3 | -Беседа « Туризм–это здорово!»  - Разновидности ходьбы и бега.  - Дыхательное упражнение «Чай» | - ОРУ с обручем.   Работа   на   тренажерах   по методу  круговой тренировки  (закрепление полученных навыков).  Психогимнастический этюд «Хорошее настроение" | - Ходьба  с заданиями.  - Упражнение с массажным мячом для ног |
| 4 | - Беседа «Летних видах спорта"  - Разновидности ходьбы и бега.  - Дыхательное упражнение "Подуем на плечо" | - ОРУ с обручем.  Работа   на   тренажерах   по методу  круговой тренировки  (закрепление полученных навыков).  Игровое задание «Пауки и мухи» | - Игровое упражнение «Нос-пол-потолок» |
| Май | 1-3  4 | Мониторинг  Выявление основных показателей степени освоения программы.  В ходе диагностики установить особенности развития у детей физических качеств, динамику этих показателей в течение года.  Праздник «Богатырская наша сила» | | |

**Условия реализации программы**

**Наличие в спортивном зале тренажерной зоны**

     Дизайн и конструкция тренажеров соответствует 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 соблюдаются санитарно-гигиенические требования и профилактические меры, предупреждающие травматизм среди детей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тип оборудования** | **Основной набор** | **Назначение** |
| 1.Тренажеры простейшего типа | Ролик | Для укрепления мышц рук и плечевого пояса, ног, спины, развития гибкости |
| 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 |
| «Бегущий по волнам» | Для развития моторно-двигательной системы |
| «Беговая дорожка» | Для развития выносливости и укрепления мышц ног |
| «Мини - степ» | Для развития выносливости и укрепления мышц ног |
| «Гребля» | Для развития мышц плечевого пояса |
| «Силовой тренажер» | Для укрепления верхних и нижних мышц живота |
| 3. Гимнастический комплекс | Гимнастическая лестница; | Для развития мышц рук, ног, координационных способностей и упражнений с лазанием |
| 4. Разное | Массажные дорожки;  Мячи-ёжики;  Доска ребристая; | Для массажа рук, ступней ног, профилактики и коррекции плоскостопия |
| Батут | Для развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений, для профилактики плоскостопия |
| Мячи прыгуны  Балансир | Для формирования правильной осанки, развития чувства равновесия, координации движений, развития мышц ног  Для равновесия, развития координации |

**Технические средства обучения:** аудио проигрыватель, мультимедийное оборудование.

**Наглядные пособия**:видеоматериалы, мультимедийные презентации, схемы

**Формы аттестации**

Визуальный контроль за детьми, их поведением, эмоциональными проявлениями, освоением учебного материала, индивидуальной реакцией на различные задания, физическую нагрузку, методические приемыо осуществляется постоянно согласно следующей схеме.

**Схема внешних признаков утомления**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 |

Итоговой формой предъявления и демонстрации образовательных результатов в конце учебного года запланирован праздник «Богатырская наша сила»

**Оценочные материалы**

Для определения достижений детейи планирование дальнейших результатов используется-

«Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу». Под редакцией Т.С.Комаровой, О.А.Соломенниковойрекомендуются авторами к использованию при работе по программе « От рождения до школы»

Результаты фиксируются в протокола и проводится сравнительный анализ. Обследуются следующие показатели – быстрота, скоростно- силовые качества, выносливость, ловкость, оценка координации движений.

**Методические материалы**

В программу внесены нетрадиционные оздоровительные технологии **(**дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, упражнения на расслабление, психогимнастика). 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.

Воспитательный компонент- решается за счет видио материалов, презентаций, решением проблемных ситуаций, бесед, подборки литературы (кто такие богатыри, за что их уважали люди).

**Список литературы**

1.     Власенко Н.Э. Фитнес для дошкольников – Содействие, 2018.

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

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», 2018.

5.     Кудрявцев В.Т., Б.Б. Егоров «Развмвающая педагогика оздоровления-М.; ЛИНКА – ПРЕСС,2018-296 с.

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 тренажёрах в детском саду. – М, 2019 г.

9.     Рунова М.А. Движение день за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2017. – 96с.

10. Рунова М.А. Дифферернцированные занятия по физической культуре с детьми 4 – 5лет : Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2017. – 111с.

11. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2019.