

Принята
на педагогическом совете
Протокол № 1
От «31» августа 2021 г.

Утверждена
приказом заведующего
МДОУ «Детский сад «Солнышко»
№ 217 (ОД) от 31.08.2021г.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Солнышко»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«РАСТИШКА»

Для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

Срок реализации программы – 1 год

Разработчик:
И.А. Неверова,
инструктор по физической физкультуре
высшей квалификационной категории
МДОУ «Детский сад «Солнышко»

г. Новодвинск
2021 год

Содержание

I. Целевой раздел	
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Планируемые результаты	10
II. Содержательный раздел	
2.1 Описание образовательной деятельности.....	
2.2 Методы, формы, средства реализации программы.....	
2.3 Направление и поддержка детской инициативы.....	
2.4 Взаимодействие с семьями воспитанников.....	
III. Организационный раздел	
3.1. Материально-техническое и методическое обеспечение.....	
3.2. Учебно-тематический план.....	
3.3. Организационные особенности.....	

1.1 Пояснительная записка

В настоящее время происходит актуализация роли дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, что обуславливает необходимость совершенствования в связи с быстроразвивающимися общественными потребностями, социальным заказом общества. В ходе дополнительного образования физкультурных занятий применяются привлекательные формы, которые соотнесены с заботой о здоровье, повышении двигательной активности, интересам занятий физкультурой. Это элементы спортивных игр, детский фитнес, эстафеты, фитбол-гимнастика, спортивные тренажёры.

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании» в Российской Федерации одним из направлений дошкольного образования является развитие физических качеств ребёнка, сохранение и укрепление его здоровья. Статьи 2 и 75 определяют дополнительное образование детей, как всестороннее удовлетворение образовательных потребностей, в том числе физическое совершенствование, укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни.

Физкультурно-спортивное направление является одним из уникальных направлений дополнительного образования, представляющее собой совокупность знаний, используемых обществом в целом физического, интеллектуального, духовного и социального развития человека.

Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования называют физическое развитие одной из структурных единиц программы, которые призваны обеспечить развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности. Закон так же говорит о необходимости реализации дошкольного образования в режиме осознанного восприятия знаний, преобразование их в навыки применять эти знания в практике. Именно поэтому, осуществляя задачи физического развития, мы одновременно и непременно расширяем область познания ребёнка, способствуем развитию коммуникативных навыков, развиваем эстетическое восприятие человека здорового, полного сил, развиваем интерес к спорту.

В соответствии со Стандартом Программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности. Деление Программы на образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается ребёнком по отдельности. Между отдельными разделами Программы существуют многообразные взаимосвязи: познавательное развитие тесно связано с физическим и социально-коммуникативным, здоровье – с познавательным. Содержание образовательной деятельности в одной конкретной области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития детей дошкольного возраста.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам».
4. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2021 г. № 28 «Об утверждении санитарно-эпидимологических правил СП 2.4. 3648-20 «санитарно-эпидимологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Устав МДОУ «Детского сада «Солнышко».

Цель и задачи программы.

Цель: Развитие и совершенствование физической подготовки детей старшего дошкольного возраста посредством спортивных тренажёров.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Укрепить общее физическое развитие детей с помощью тренажёров.
2. Увеличить адаптационную способность сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем к физическим упражнениям
3. Повысить уровень устойчивости организма к простудным заболеваниям, снизить частоту обострений у детей с хронической патологией при помощи спортивных тренажёров.

Образовательные:

1. Познакомить детей с техникой выполнения упражнений на тренажёрах и пользой их для здоровья;
2. Познакомить детей с анатомическими особенностями строения человека (скелет, мышцы) и их влиянием на физические возможности организма

Развивающие:

1. Развить силу мышц рук и ног, гибкость опорно-двигательного аппарата, ловкость, общую выносливость.
2. Развить способность самоконтроля, самооценки при выполнении движений.

Воспитательные:

1. Воспитать стойкий интерес к здоровому образу жизни, к занятиям физкультурой, осознанное выполнение упражнений.
2. Воспитать нравственно-волевые качества детей (самостоятельность, выдержку, смелость, дисциплинированность)

Программы физкультурно-оздоровительной направленности содержат в себе технологию основных движений или специальных упражнений. Содержание программы «Растишка» ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных возможностей. В программе расширены познавательные беседы о строении человека с использованием дидактического материала, практических опытов, внесена информация для дошкольников об истории возникновения тренажёров, о пользе занятий на тренажёрах для здоровья, о технике безопасности при занятиях на них. Новизной является то, что мониторинг освоения детьми программы «Растишка» дополнен беседой – опросом для выявления уровня знаний детей о здоровье, осознанности в физическом развитии. Новым является так же, обучающий фильм «Анатомия для детей», который включен в содержание программы «Растишка». Просматривая его, дети знакомятся со строением человека, с возможностями и функциями человеческого организма. Этот фильм воспитывает у детей бережное отношение к себе и другим, вызывает интерес к дальнейшему познанию себя. Благодаря средствам современных образовательных технологий на таких занятиях развивается познавательная сфера дошкольников.

Программа реализуется посредством работы кружка один раз в неделю, для детей старшего дошкольного возраста, с 5 до 7 лет. Срок реализации - один учебный год, с октября по апрель.

1.2. Планируемые результаты

К концу учебного года обучения дети должны иметь представление о пользе занятий на тренажёрах, о значении каждого тренажёра, название тренажёров, о влиянии упражнений на разные мышцы, строение человека, должны уметь выполнять упражнения на тренажёрах самостоятельно. Тест – подъём туловища из положения, лежа на спине выполнять не менее 12 раз (для 5-6 лет), 15 раз (для 6-7 лет). Дети должны проявлять самостоятельность, дисциплинированность при переходе с тренажёра на тренажёр. Должны уметь предлагать свои варианты упражнений на тренажёрах (фитбол, батут, гантели, диск здоровья, балансирующая подушка и т.п.) У детей должно сформироваться желание продолжать заниматься физкультурой и физическими упражнениями.

Формы аттестации. Для проведения мониторинга и подведения результатов работы программы «Растишка» мы рекомендуем проводить следующие тесты.

1. Анализ здоровья детей фиксировать в таблице, которая ещё и позволяет учитывать индивидуальные особенности ребёнка в планировании, задавать физическую нагрузку после перенесённых заболеваний.

ФИ ребёнка _____ возраст _____ год обучения _____						
Группа здоровья						
Противопоказания						
Заболевания	сентябрь	октябрь	март	апрель
ОРЗ						
Грипп						
.....						

2. Для выявления уровня знаний детей о здоровье, о ЗОЖ, об организме и значении тренажёров в физическом развитии, осознанности детей физического развития, проводить беседу – опрос:

- Что ты знаешь о строении своего тела?
- Какая твёрдая, прочная конструкция находится внутри твоего тела и защищает организм от повреждений?
- Какие «силачи» находятся в твоём теле и заставляют двигаться скелет?
- Что могут делать мышцы?
- Как мы дышим, куда попадает воздух, когда мы его вдохнули? Как правильно дышать? Зачем правильно дышать?
- Какой тренажёр поможет тебе в развитии силы рук, ног?
- Как правильно выполнять упражнения на велотренажёре, степпере?
- Какие правила безопасности ты знаешь, которые нужно обязательно выполнять в занятии на тренажёре?
- Что ты должен делать, чтобы быть здоровым и сильным?
- Что ты делаешь, чтобы быть сильным и выносливым?

Анализ ответов детей позволяет выявить знания и отношения детей к занятиям физической культуры. Наиболее полные и развёрнутые ответы свидетельствуют о высоких результатах проведённой работы.

3. При определении готовности ребёнка к школе важно учитывать не только достигнутый им уровень развития моторики, но и его потенциальные двигательные возможности. Для этой цели можно использовать диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме. Эти тесты отличаются доступностью выполнения, не требуют дополнительной подготовки и сложного оборудования для их проведения. Предлагаемые тесты обладают высокой статистической достоверностью.

Оценочные материалы. В комплекс тестов мониторинга нами включены тесты, разработанные и предложенные для контроля физической подготовленности дошкольников (методические рекомендации) АО ИОО. Составители: С.Л. Совершаева, д.м.н., профессор, заведующая кафедрой валеологии, реабилитологии и физической культуры; Н.И. Ишекова, к.м.н.,

доцент кафедры валеологии, реабилитологии и физической культуры; Л.Б. Муратов, главный врач врачебно – физкультурного диспансера г. Северодвинска; Н.Н. Хохлова, врач областной больницы восстановительного лечения. Методические рекомендации предназначены для медицинских работников и преподавателей физической культуры детских дошкольных учреждений, врачей – педиатров. А так же, использованы методические рекомендации педиатра Няндомской центральной районной больницы Яковлева В.Я.: тест «подъём из положения лёжа». В комплексе, представленные тесты позволяют определить готовность мышц спины и живота к двигательным нагрузкам во время выполнения упражнений на тренажёрах.

Диагностические тесты

Наименование теста	Характеристика теста	Возраст	Единица измерения
Бег на 30 м	Скоростные качества	5 лет	8,6 сек.
		6 лет	7,9 сек.
		7 лет	7,2 сек.
Прыжок в длину с места	Скоростно-силовые качества	5 лет	50 см.
		6 лет	80 см
		7 лет	1 м
Бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы, стоя	Координация движений, сила рук	5 лет	1,3 м
		6 лет	2,5 м
		7 лет	3 м
Подъём из положения, лёжа на спине, ноги согнуты в коленях	Силовая выносливость	5 лет	11-17 раз
		6 лет	12 - 25 раз
		7 лет	15 - 30 раз

II Содержательный раздел

Содержание Программы учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей, воспитывающихся в образовательной организации. Старшая группа от 5 до 6 лет. На шестом году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Подготовительная группа от 6 до 7 лет. На седьмом году у ребенка возрастает способность к различию пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела.

Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идет на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудового задания. В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить лилию поведения, отвечающую интересам коллектива.

Формы обучения – очная (Закон № 273 – ФЗ, гл. 2, ст.17, п.2.)

Особенности организации образовательного процесса

Весь период обучения дошкольников работу на тренажерах можно разделить на три этапа.

Первый этап ознакомительный. Целью этапа является ознакомление с тренажерами, обучение правильным исходным положениям, первоначальное разучивание упражнений. Это необходимо для того, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажере в частности. С этой целью педагог использует показ, объяснение и практическое апробирование тренажера детьми. Этап занимает четыре занятия.

Второй этап основной. На втором этапе упражнение разучивается углубленно. Инструктор уделяет внимание технике и качеству выполнения упражнения. Основной этап – тренировочный.

Третий этап заключительный. На третьем этапе происходит закрепление навыка выполнения упражнений на тренажерах и совершенствование техники выполнения. Занятия на тренажерах длительностью от 25 до 30 минут проводятся по подгруппам с детьми старшего дошкольного возраста и чередуются с другими видами физкультурных занятий. Форма занятий – традиционная.

При комплектации групп необходимо учитывать возраст детей: 5-6 лет и 6-7 лет. Эффект работы зависит от качественного выполнения ребенком упражнения от начала и до конца: все движения должны выполняться с полной амплитудой; в правильном темпе (для каждого он свой). Для этого необходима индивидуальная помощь и контроль со стороны взрослого. Желательно для этой цели в группу включать не более 10 детей.

Все занятия программы объединены разделами. Распределение материала по разделам позволяет спланировать занятия комплексно, с равномерным распределением нагрузки в соответствии со структурой занятия.

При первом знакомстве с новым тренажером инструктор показывает упражнение на тренажере, комментирует выполнение и демонстрирует его графическое изображение – карточку – схему. Эта карточка – схема находится непосредственно рядом с тренажером, на котором ребенок выполняет упражнение. Количество карточек – схем равняется количеству выполняемых на данном тренажере упражнений.

Упражнения на тренажерах постепенно усложняются:

- на велотренажере изменяется натяжение педалей;
- на батуте – от простых прыжков до прыжков с поворотом вокруг своей оси, прыжков на скакалке и т.п.;
- с набивным мячом, эспандером, гимнастическим роликом используются разные исходные положения и более сложные задания.

К усложнениям можно отнести и увеличение длительности выполнения упражнений – начиная с 1 минуты и доводя время до 2 минут.

В предлагаемых примерах конспектов занятий мы не указываем программные задачи для каждого занятия, так как они едины для каждого номера занятия в каждом разделе.

1-е занятие:

- познакомить с первыми четырьмя упражнениями развивающего комплекса;
- показать технику выполнения упражнений на определённых тренажёрах, используя метод круговой тренировки.

2-е занятие:

- обучить следующим четырём упражнениям комплекса;
- разучить упражнения на тренажёрах, с которыми работали на предыдущем занятии.

3-е занятие:

- закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений;
- закреплять навыки выполнения упражнений на тренажёрах.

4-е занятие:

- совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений;
- совершенствовать навыки выполнения упражнений на тренажёрах.

Учебный план

Название раздела, темы	5-6 лет			6-7 лет			Формы аттестации, контроля
	теория	практика	Всего часов	теория	практика	Всего часов	
1.Когда появились тренажёры. Знакомство с тренажёрами.	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	Опрос-беседа, наблюдение
2.Из чего состоит человек. Клетка.	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	Опрос-беседа
3.Почему мы не падаем. Скелет.	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	Опрос-беседа
4.Что нами двигает. Мышцы	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	Опрос-беседа
5.Главная мышца. Сердце	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	Опрос-беседа
6.Зачем нам нос.	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	Опрос-беседа
7. Лёгкие.	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	Опрос-беседа
8.Кисть руки.	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	Опрос-беседа

Содержание учебного плана.

Раздел 1 «Теоретическая подготовка».

Теория: Теоретическая подготовка – это воспитательные приёмы: соблюдение порядка на занятиях, проведение занятия без помех, без ненужных остановок, опрятность спортивной формы, воспитание честного отношения к игре, выполнения упражнений самостоятельно. Теоретическая подготовка – это так же и знакомство с новым материалом физкультурно-спортивной направленности.

Практика: На занятиях ведутся познавательные беседы о тренажёрах, о профилактике травматизма на занятиях, о здоровье, о строении человека. Представлены следующие темы: «История тренажёров», «Клетка», «Скелет», «Мышцы», «Дыхательная система», «Сердце», «Кисть руки». О строении человека и здоровом образе жизни дети узнают из фильма «Анатомия для детей».

Раздел 2 «Подвижные игры и игровые упражнения».

Теория: Включают в себя различные движения для развития ловкости, быстроты реакции, общего оздоровительного воздействия на организм. Это игры с бегом, с лазаньем, с прыжками и др.

Практика: Подвижные игры - «Найди свой цвет», «Хитрая лиса», «Мы веселые ребята», «Затейники», «Дрозд», «Мышеловка», «Вороны и воробьи», «Гуси-лебеди», «Ловишка с мячом», «Старушка», «Ловишки с ленточками», «Охотники обезьян», «Медведи и пчелы», «Охотник и зайцы», « Два мороза», «Волк во рву», «Пчелы и осы», Веселые старты, «Северный и южный ветер», «Караси и щука», « Растяпа», «Удочка», « Вышибалы», «Ловишка с приседаниями», «Кто скорее», «Охотники обезьян», «Ловишки-ёлочки», «Кто быстрее», «Рыбак и невод», «Мяч через сетку», «У кого мяч», «Великаны – карлики», «Покажи отгадку», «Найди свой цвет», «Чай, чай, выручай», «Фигуры», «Матушка, купим», «Совушка», «Стоп», «Ловцы обезьян», «Фея - северина», «Перелет птиц», Веселые старты, «Северный и южный ветер», «Охотничий мяч», «Перебежки».

Раздел 3 «Дыхательные упражнения».

Теория: Используются в качестве развития дыхательной мускулатуры, выработки правильного ритма дыхания.

Практика: Практические опыты с надуванием воздушных шаров, с выдуванием водных пузырей. Упражнения: «Насос», «Пловец ныряет», «Хлопушка», «Дудочка», «Дровосек», «Трубач», «Петушок», «Маятник», «Часики», «Каша кипит», «Надуем шарик», «Хлопнем комарика».

Раздел 4 «Упражнения со спортивным инвентарем».

Теория: Упражнения с набивными мячами, скакалками, гантелями, эспандерами и др. В основном используются во второй части занятия в комплексе ОРУ для разминки.

Практика:

Упражнения с плечевым эспандером:

- Стоя, растягивание эспандера руками вверх.
- Стоя, наклоны туловища вперед, в стороны, растягивая эспандер.
- Стоя, одной ногой на ручке эспандера, растягивая его одноименной рукой.
- Сидя на коленях, растягивать вверх, у груди.

- Сидя по-турецки, растягивать за головой.
- Лёжа на животе, растягивать руками впереди, вверху.
- Лёжа на спине, растягивать за головой, вверху.

Упражнения с кистевым эспандером:

- Стоя, руки вверх, сжать эспандеры;
- Стоя, повороты туловища влево, вправо, руки в стороны, сжимая эспандеры;
- Стоя, наклоны туловища вперед, руки в стороны, сжимая эспандеры;
- Стоя, выпады ног вперёд, в стороны, руки в стороны, сжимая эспандеры;
- Сидя на коленях, руки за головой, наклоны туловища вперед, руки в стороны, сжимая эспандеры;
- Сидя на пятках, руки вниз, встать на колени, сжать эспандеры вверху;
- Лёжа на спине, руки в стороны, поднимая руки, сжимать эспандеры;
- Лёжа на животе, руки в стороны. Поднять верхнюю часть туловища, сжать эспандеры;
- Приседания на стопу, руки вперед, сжать эспандеры;
- Сидя, ноги вместе, вперед, эспандеры на пальцах ног. Держать угол.

Упражнения на фитболах:

- Сидя на мяче: шаги на месте, повороты туловища с разведением рук, наклоны туловища в разные стороны, покачивания, держась за ручки, прыжки на месте, поднятие рук, ног.
- Лёжа на спине на мяче: упор ногами на полу, движения руками; шаги вперед-назад, прокатываясь на мяче.
- Лёжа на животе на мяче: упор руками на полу, ноги вверху, шаги руками вперед-назад; держать ноги вместе, руки в стороны
- Стоя на коленях перед мячом: перекаты вперед на живот до упора руками в пол; поднятие мяча вверх.

Упражнения с набивным мячом:

- Стоя, мяч вверх от груди; мяч сзади в руках внизу, пружинистые наклоны вперед; держать равновесие, стоя на мяче.
- Прыжки на двух ногах через мяч слева направо, вперед.
- Сидя на коленях, катание мяча слева направо; наклоны туловища влево - вправо;
- Сидя на полу мяч между стоп – поднятие мяча;
- Лёжа на животе мяч в руках – поднятие верхней части туловища; перекаты с живота на спину.

Упражнения с гантелями:

- Стоя, разведение рук в стороны, поднятие вверх, вперед; поочередные выпады ног вперед с вытягиванием рук; поочередное сгибание рук до плеч.
- Сидя на коленях, руки в стороны с отведением ноги в сторону; встать на колени, руки вверх.
- Лёжа на спине руки вверх от груди, руки вверх из положения в стороны.
- Лёжа на животе – упр. «рыбка»,

Упражнения со скакалкой:

- Стоя, скакалка вчетверо внизу, поднимание ног вперед, руки вверх;
- скакалка сзади внизу, наклоны туловища вниз, влево вправо;
- скакалка спереди пополам выпады ногой вперед руки вперед, приседы на стопу, руки вперед;
- вращение скакалки одной рукой сбоку;
- Сидя на коленях, скакалка пополам, встать на колени, руки вверх, ногу назад;
- Прыжки через неподвижную скакалку; произвольные прыжки на месте.

Раздел 5 «Упражнения на спортивных тренажёрах».

Теория: Упражнения на тренажёрах направлены на формирование правильной осанки, развитие координации движений, вестибулярного аппарата, развитие силы мышц ног и рук, спины и брюшного пресса.

Практика:

- Велотренажёр – с натяжением педалей;
- Скамья для пресса – подъём туловища из положения, лёжа на спине, руки- на груди.
- Гребля – сидя, ноги в упоре, руки на поручне, сгибание, разгибание рук до плеч.
- Степпер – ходьба, не отрывая носков от платформы.
- Ходунки – стоя на платформе, держа поручни, имитация ходьбы на лыжах.
- Батут – прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, с высоким подниманием колен.
- Дорожка «колибри» - ходьба по роликовой поверхности, бег.
- Гимнастический ролик – стоя на коленях, прокатывание руками вперед-назад.
- Диск «здоровье» - вращение на одной ноге, сидя на диске, перебирая ногами; сидя на диске по-турецки, отталкиваясь руками от пола, вращаться влево вправо; сидя на диске, упор сзади, ноги под углом 45*, вращение влево вправо или вокруг своей оси.
- Силовая тяга – жим ногами сидя, лёжа на спине; жим руками штангу вверх от груди, стоя, сидя, лёжа на спине.
- Балансировочная подушка – сидя, держать угол; сгруппироваться; стоя, держать равновесие с разным положением рук.
- Перекладина – вис углом; вис, стоя на согнутых руках; раскачивание вперед назад.
- Фитбол – прыжки на мяче в продвижении вперед, змейкой, по кругу, через косички на полу.
- Гимнастическая стенка – ползание вверх попеременным шагом, спуск на руках; вис присев; вис, согнув ноги; вис с удержанием ног под прямым углом.
- Тренажёр для прыжков – прыжки, стоя на тренажёре, держась за ручку на месте, в продвижении вперед, змейкой, через шнур на полу.

Алгоритм учебного занятия.

Структура занятий с использованием тренажеров традиционная и включает вводную, основную и заключительную части.

Вводная часть – разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения.

Основная часть включает комплекс обще-развивающих упражнений с физкультурным инвентарём, упражнения на тренажерах и подвижную игру, дыхательные упражнения.

Способ организации детей – круговая тренировка, которая, как показала практика, достаточно эффективна для данного вида занятий. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребенок упражняется последовательно на каждом виде тренажеров, причем сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребенку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определенное количество повторений упражнения или дается определенное время для выполнения упражнения.

От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. По сигналу педагога дети одновременно приступают к упражнениям. По истечении определенного времени педагог подает сигнал к смене «станций». По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети делают дыхательные упражнения или упражнения на релаксацию. После завершения круговой тренировки педагог организует подвижную игру, которая подбирается с учетом степени нагрузки.

Заключительная часть включает в себя дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, малоподвижные игры.

2.2. Методы, формы, средства реализации

Методы обучения:

- **Словесный:** загадки о спортивном инвентаре, о предметах личной гигиены, о видах спорта; беседы о здоровье, о видах спорта, о здоровом образе жизни, о спортсменах; объяснения о профилактике травматизма, о пользе занятий физической культурой; вопросы по пройденному материалу.
- **Наглядный:** карточки-схемы упражнений, личный показ педагога, видеофильм «Анатомия для детей», дидактическая игра «Будь внимателен», «Найди пару».
- **Практический:** самостоятельное выполнение упражнений на тренажерах, со спортивным инвентарём.
- **Объяснительно-иллюстративный:** карточки для правильного выполнения упражнений на тренажерах.

- Игровой: Подвижные игры, эстафеты, малоподвижные игры, дидактические.

- Метод воспитания: поощрения, убеждения, мотивация.

Формы организации учебного занятия: круговая тренировка, беседа, открытое занятие, веселые старты, подвижные игры.

Педагогические технологии:

- информационно-коммуникационные технологии: обучающий фильм по анатомии, презентация, интерактивная доска;
- технология игровой деятельности Л.Н. Волошина Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет «Играйте на здоровье!»;
- здоровьесберегающая технология Н.Ч. Железняк «Занятия на тренажёрах в детском саду».

2.3. Направление и поддержка детской инициативы.

В ФГОС ДО указывается, что одним из основных принципов дошкольного образования является поддержка детей в различных видах деятельности. Поддержка инициативы является также условием, необходимым для создания социальной ситуации развития детей.

В Федеральном государственном образовательном стандарте выделены основные линии личностного развития ребенка дошкольного возраста: *самостоятельность, инициативность, творчество.*

На этапе завершения дошкольного образования целевыми ориентирами, определёнными ФГОС, предусматриваются следующие возрастные характеристики возможностей детей:

- проявляет инициативу и самостоятельность в различных видах деятельности;
- способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок способен к волевым усилиям;
- пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей;
- способен к принятию собственных решений.

Инициатива – активность в начинании, активность продвигать начинания, запускать новые дела, вовлекая туда окружающих людей, внутреннее побуждение к чему-то новому, порыв к изменениям и движению. Детская инициативность проявляется во всех видах деятельности: в общении, предметной деятельности, игре, экспериментировании.

Самостоятельность ребенка – это умение действовать по собственной инициативе, выполнять привычные дела без образца, помощи и контроля взрослых. Развитию самостоятельности способствует освоение детьми умений поставить цель (*или принять ее от воспитателя, обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели*).

Для полноценного развития ребенку-дошкольнику необходима самостоятельная, спонтанная игра, возникающая и развивающаяся по его собственной инициативе. Главная задача воспитателя при этом вовремя ее отметить и поддержать. Предлагая свои идеи, каждый ребенок ждет, чтобы его услышали, проявили интерес, поддержали.

Какими способами можно поддержать детскую инициативу?

Создание предметно-пространственной среды для проявления самостоятельности при выборе ребенком деятельности по интересам; выбор ребенком со товарищей; стимулирование любознательности детей, побуждение их задавать вопросы взрослым, и поощрение стремления детей находить ответы самостоятельно.

Условия развития детской инициативы и творческого самовыражения:

- формирование установок «**Я могу**», «**Я сумею**»
- создание ситуации успеха для каждого ребенка: «**Это очень просто, я тебе помогу**»
- предвосхищающая положительная оценка: «**Ты очень сильный ребенок, у тебя все получится!**».

Например. Поддержка инициативы в составлении и проведении разминки, комплекса ОРУ на занятии (*выбор и показ по одному понравившемуся упражнению, из ранее освоенных комплексов; придумывание названия комплексу; выбор музыки из предложенной; выбор физкультурного инвентаря для выполнения комплекса утренней гимнастики и др.*).

Проявление инициативы в: организации и проведении игры (*сбор детей на игру при помощи зазывалок, стихов, звуков бубна, заданий-сюрпризов*); введение дополнения в правила игры (*усложнения, введение новых ролей; можно предложить автору упражнения определить победителя и произвести награждение*).

В целях пробуждения у дошкольников инициативы и самостоятельности педагоги применяют методы и приемы:

Дидактическая игра. Одним из видов игровой деятельности является дидактическая игра, позволяющая шире приобщить детей к текущей жизни в доступных им формах интеллектуальной и активной практической деятельности, нравственных и эстетических переживаний. Они могут быть использованы как на специально организованных занятиях, так и в совместной деятельности взрослого и ребенка, а также самостоятельной деятельности.

Продуктивные виды деятельности (*конструирование, эстафета*). В процессе продуктивной деятельности формируются такие важные качества личности, как умственная активность, любознательность, самостоятельность, инициатива, которые являются основными компонентами творческой деятельности. Ребенок приучается быть активным в наблюдении, выполнении работы, учится проявлять самостоятельность и инициативу в продумывании содержания, подборе материалов.

Самоорганизация – это деятельность, направленная на поиск и творческое преобразование действительности, высокая адаптивность, активная

мобилизация внутренних ресурсов личности. Поэтому очень важно создавать условия и предоставлять достаточно времени для активной самостоятельной деятельности детей.

Трудовая деятельность. Старшие дошкольники оказывают помощь друг другу, контролируют, поправляют друг друга, проявляют инициативу и самостоятельность, правильно относятся к оценке своего труда, редко хвалят себя, часто проявляют скромность при оценке своей работы (Эльконин Д. Б.). Элементарные формы бытового труда интересны и важны потому, что между ребенком и взрослым устанавливаются своеобразные отношения: это отношения реальной взаимопомощи, координации действий, распределения обязанностей.

Метод «проектов». Применение «метода проектов» способствует социальному воспитанию детей (пониманию необходимости социального приспособления людей друг к другу: умение договариваться, откликаться на идеи, выдвигаемые другими, умение сотрудничать, принимать чужую точку зрения как требующую понимания).

Развитие коммуникативных качеств. Система игровых упражнений и заданий на развитие у детей коммуникативных способностей состоит из четырех блоков:

- развиваем умение сотрудничать;
- развиваем умение активно слушать;
- развиваем умение самостоятельно высказываться;
- развиваем умение самостоятельно правильно перерабатывать информацию.

Развитие инициативности и самостоятельности в процессе занятий.

В ежедневных разработках занятий мы ставим следующие цели: воспитывать самостоятельность и инициативность, формировать самосознание ребёнка, уверенность в собственных силах, учить ребёнка смело высказывать свои суждения. На спортивных тренажёрах детям предоставляется выбор сюжета: Куда отправимся? Какие мышцы будем укреплять? Выбрать тренажёр по желанию.

Для стимуляции творческой активности дошкольников необходимо:

- обеспечение благоприятной атмосферы;
- доброжелательность со стороны педагога, его отказ от высказывания оценок и критики в адрес ребенка. Отмечать и приветствовать даже минимальные успехи детей.
- обогащение окружающей ребенка среды самыми разнообразными, новыми для него, предметами и стимулами с целью развития его любознательности;
- поощрение высказывания оригинальных идей;
- использование личного примера творческого подхода к решению проблем;
- обеспечение возможностей для упражнения и практики;
- предоставление детям возможности активно задавать вопросы;

- совместные игры педагога с детьми, направленные на передачу им игрового опыта;
- своевременное изменение предметно-игровой среды с учетом обогащающегося жизненного и игрового опыта детей.

Таким образом, у детей сформируется четкое представление о значимости ответственности, выработается личное отношение к ответственности как одному из важнейших нравственных качеств человека. И к школе у детей сформируется ответственность к своим обязанностям, к выполнению заданий, поручений, появится ответственность за принятое решение, а также настойчивость в достижении результата. Подводя итог можно сказать, что такие черты личности ребёнка как самостоятельность, инициативность, ответственность необходимо развивать на протяжении всего периода дошкольного возраста. Поэтому очень важно создавать в ДОО условия и предоставлять достаточно времени для активной самостоятельной деятельности детей.

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников

Программа реализуется:

- **в непосредственно** образовательной деятельности, совместной деятельности;
- в самостоятельной деятельности детей, где ребенок может выбрать деятельность по интересам, взаимодействовать со сверстниками на равноправных позициях, решать проблемные ситуации;
- во взаимодействии с семьями детей.

Программа предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьей, как в содержательном, так и в организационном планах.

Формы работы:

- анкетирование;
- родительские собрания;
- консультации (групповые, индивидуальные);
- беседы (групповые, индивидуальные);
- наглядная информация (папки-передвижки, стенды, фотовыставка, газета, интернет - сайт);
- открытые НОД.

III Организационный раздел

Основным требованием реализации программы «Растишка» является наличие полного спектра материально – технической базы и квалифицированного специалиста по физическому воспитанию дошкольников.

3.1. Материально-техническое обеспечение программы:

- Физкультурный зал;
- Спортивные тренажёры: скамья для пресса, «ходунки», «гребля», «степпер», силовая тяга, балансирующая подушка, батут, велотренажёр, тренажёр для прыжков, диск здоровья, дорожка

«Колибри», гимнастический ролик, перекладина, вертикальный канат, гимнастическая стенка, ортопедические мячи.

- Спортивный инвентарь (мячи разных диаметров, кегли, обручи, набивные мячи, скакалки, гантели (500гр.), плечевые и кистевые эспандеры);
- Аудио- и видеооборудование: DVD диск с фильмом «Анатомия для детей».
- Дидактический материал (карточки-схемы техники выполнения упражнений на тренажёрах, картотека дыхательных упражнений, плакаты по ознакомлению со строением человека, макеты клеток).
- Материал для практических опытов (одноразовые стаканчики, набор трубочек для коктейля, зеркальца, воздушные шары).

Кадровое обеспечение.

Наличие специалиста: инструктора по физической культуре или воспитателя по физической культуре, обладающего качествами:

- Профессиональное образование;
- Знания возрастных (физиологических и психических) особенностей дошкольников;
- Владение методикой работы с детскими тренажёрами;
- Опыт работы с детьми дошкольного возраста.

Дидактические материалы:

- учебный фильм «Анатомия для детей»;
- иллюстрации и фото тренажёров;
- макеты клеток крови;
- баночки с чесноком, с духами, лекарством, апельсином;
- воздушные шары по количеству детей;
- зеркальца по количеству детей;
- плакаты с изображением скелета, мышц, сердца, легких, носа, кисти руки;
- дидактические игры: «Найди пару», «Зоопарк»;
- дидактические карточки для ознакомления с окружающим миром «Спорт», «Виды спорта»;
- инструкционные карточки по количеству тренажёров.

Методическое обеспечение.

Список литературы:

1. Адашкавичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду, М.: Просвещение, 1992.
2. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать, М.: Просвещение, 1983.
3. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! АРКТИ, 2004.
4. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажёрах в детском саду, М.: Скрипторий -2003, 2009.
5. Муравьёв В.А. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста, М.: Айрис-пресс, 2004.

6. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду, М.: Мозаика-Синтез, 2000.
7. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду, М.: Просвещение, 1984.
8. Шебеко В.И., Ермак Н.Н. Физкультурное воспитание дошкольников, М.: Академия, 2000.
9. Шишкина В.А. Движение + движение, М.: Просвещение, 1992.
10. Шукшина С.Е. Я и моё тело, М.: Школьная пресса, 2004.
11. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье, М.: ТЦ Сфера, 2004.
 - а. Дольто-Толич К. Двигаться, Алтай, 2001.
12. Деметер Р. Бегай, ползай, прыгай, М., Физкультура и спорт, 1972.
13. Кудрявцева В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления, М., 2000.
14. Кузнецова В.М. Минуты, берегущие здоровье, Мурманск, 1997.
15. Козак О.Н. Зимние игры для больших и маленьких, Санкт-Петербург, Союз, 1999.
16. Литвинов Е.Н., Погодаев Г.И. Веселая физкультура, М., Просвещение, 1996.
17. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры, М., Просвещение, 1986.
18. Покровский Е. Русские детские подвижные игры, Санкт-Петербург, 2006.
19. Шубов В.М. Красота силы, М., Советский спорт, 1990.
20. Шукшина С.Е. Я и моё тело, М.: Школьная пресса, 2004.

3.2. Учебно-тематический план

5-6 лет					
	Месяц	Неделя	Тема	Форма занятия	Количество часов
1	октябрь	1	История тренажёров	Круговая тренировка	1
		2	Крепкие ручки. Кисть руки.		1
		3	Спортивный калейдоскоп		1
		4	Дружные ребята		1
2	ноябрь	5	Из чего состоит человек	Круговая тренировка	1
		6	Сильные ножки		1
		7	Наши друзья тренажёры		1
		8	Силачи		1
3	декабрь	9	Почему мы не падаем	Круговая тренировка	1
		10	Мы – физкультурники		1
		11	Скачки на мячах		1
		12	Прыгуны		1
4	январь	13	Мышцы	Круговая тренировка	1
		14	Дорожки здоровья		1
		15	Веселые ребята		1
		16	Верхолазы		1
5	февраль	17	Главная мышца	Круговая тренировка	1
		18	Красивая осанка		1
		19	Весёлые эстафеты		1
		20	Ловкачи		1

6	март	21	Зачем нам нос	Круговая тренировка	1
		22	Тренировка крепышей		1
		23	Быстрые ножки		1
		24	Раз, два – не робей		1
7	апрель	25	Лёгкие	Круговая тренировка	1
		26	Затейники		1
		27	Ровным кругом		1
		28	Веселей шагай		1
Всего часов					28

6-7 лет					
Блок	Месяц	Неделя	Тема	Форма организации	Количество часов
1	октябрь	1	История тренажёров.	Круговая тренировка	1
		2	Сильные ручки. Кисть руки.		1
		3	Спортивная мозаика.		1
		4	Весёлые ребята.		1
2	ноябрь	5	Клетка.	Круговая тренировка	1
		6	Крепкие ножки.		1
		7	Наши помощники – тренажёры.		1
		8	Богатыри.		1
3	декабрь	9	Скелет.	Круговая тренировка	1
		10	Мы – спортсмены.		1
		11	Гонки на мячах.		1
		12	Высокий прыжок.		1
4	январь	13	Мышцы.	Круговая тренировка	1
		14	По дорожкам здоровья.		1
		15	Ловкие ребята.		1
		16	Смелые верхолазы.		1
5	февраль	17	Сердце.	Круговая тренировка	1
		18	Красивая осанка.		1
		19	Весёлые стары.		1
		20	Будь ловким и выносливым.		1
6	март	21	Дыхательная система. Нос.	Круговая тренировка	1
		22	Тренировка силачей.		1
		23	Быстрые ножки.		1
		24	Преодолей себя.		1
7	апрель	25	Лёгкие.	Круговая тренировка	1
		26	Быстро ножки поднимай.		1
		27	Ровным кругом.		1
		28	Один за всех – все за одного.		1
Всего часов					28

3.3. Организационные особенности

Режим занятий, периодичность и продолжительность.

Для детей 5-6 лет в месяц организуются четыре занятия продолжительностью по 25 минут каждое. Периодичность занятий - один раз в неделю. Занятие организуется после дневного сна. Общее количество часов в год составляет 28 часов.

Для детей 6-7 лет в месяц организуются четыре занятия, продолжительность по 30 минут каждое. Периодичность занятий – один раз в неделю. Занятие организуется после дневного сна. Общее количество часов в год составляет 28 часов.

Приложение № 1

Оборудование:

- плечевой эспандер по количеству детей;
- обруч малого размера 5 штук;

- гимнастические палки 5 штук;
- тренажёры – велотренажёр, доска для пресса, гребля, ходунки, степпер, батут, дорожка «колибри».

Занятие №1 «История тренажёров» Для детей 6-7- лет	Занятие №2 «Сильные ручки» Для детей 6-7 лет
Вводная часть Способ организации- фронтальный	Вводная часть Способ организации - фронтальный
<p>Ходьба: - обычная, - с перешагиванием через палки на полу боком, прямо, прыжком. - с высоким подниманием колен через мячи.</p> <p>Бег: - обычный, - подскоком, - широким шагом.</p> <p>Упражнение на дыхание: 1-2 – на вдох руки вверх, 3-4- руки вниз, выдох 3 раза.</p>	<p>Ходьба: - обычная, - в полу - приседе, - скрестным шагом, боком, - с высоким подниманием колен.</p> <p>Бег: - в колонне по-1, - с выбрасыванием прямых ног вперед, - с перепрыгиванием барьеров высотой 20-25 см.</p> <p>Упр. на дыхание: на вдох – руки в стороны, на выдох вниз со звуком «а», 3 раза.</p>
Основная часть Способ организации - фронтальный	Основная часть Способ организации - фронтальный
ОРУ с плечевым эспандером	Ору с плечевым эспандером
<ol style="list-style-type: none"> 1. О.с. руки внизу, ноги на ширине плеч. 1- руки вверх, 2 - растянуть эспандер, 3-4 – и.п. 6-7 раз. 2. Стоя, ноги врозь, руки за головой. 1- наклон туловища вперед, руки вперед, 2 – растянуть эспандер, 3-4- и.п. 6-7 раз. 3. Сидя, ноги вместе прямые, руки согнуты в локтях у груди. 1- руки вверх, ноги врозь, 2- растянуть эспандер, 3-4- и.п. 6-7 раз. 4. Лёжа на животе, руки впереди, ноги вместе. 1- 2 – поднять прямые руки и ноги, растянуть эспандер, 3-4- и.п. 6-7 раз. <p>Упражнения на тренажёрах. Способ организации - круговая тренировка. Длительность пребывания на одном тренажёре 1 минута. Дыхательное упр. «Насос» 2 раза, выполняется после каждого перехода. П/и «Чай, чай, выручай» - 2 раза.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. О.с. руки за головой, ноги на ширине плеч. 1-2- Руки вверх, левую ногу (правую) назад на носок, растянуть эспандер, 3-4- и.п. 6-7- раз. 2. Ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- 2- выпад левой (правой) ногой вперед, руки вперед, растянуть эспандер, 3-4- и.п. 6-7- раз. 3. Сидя на пятках, руки внизу. 1-2- встать на колени, руки вверх, растянуть эспандер, 3-4- и.п. 6-7- раз. 4. Лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди, ноги вытянуты вместе. 1-2-руки вверх, растянуть эспандер, 3-4- и.п. 6-7- раз. <p>Упражнения на тренажёрах. Способ организации -круговая тренировка. Длительность работы на тренажёрах по 1 минуте. Дыхательное упр. «Пловец ныряет» 2 раза, выполняется после каждого перехода с тренажёра на тренажёр.</p>

	П/и «Найди свой цвет» - 2 раза.
Заключительная часть	Заключительная часть
М/и «Фигуры» - 4-5 раз.	М/и «Затейники» - 3 раза.

Оборудование:

- Плечевой эспандер по количеству детей;
- Обручи малого диаметра 3-4 штуки;
- Тренажёры: велотренажёр, доска для пресса, ходунки, гребля, степпер, батут, дорожка «колибри».

Занятие № 3 «Спортивная мозаика» Для детей 5-6 лет	Занятие № 4 «Веселые ребята» Для детей 5-6 лет
Вводная часть Способ организации - фронтальный	Вводная часть Способ организации – поточно-фронтальный
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в колонне по одному, - перекатом с пятки на носок, - с остановкой по сигналу, - змейкой. <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в колонне по одному; - змейкой; - широким прыжковым шагом; -приставным галопом. <p>Упр. на дыхание: при ходьбе попеременные движения согнутыми руками, проговаривая «чух, чух», 3-4 раза.</p>	<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в полуприседе; - скрестным шагом прямо; - с высоким подниманием колен. <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в колонне по одному, парами; - с выбрасыванием прямых ног вперед; - с перепрыгиванием барьеров высотой 20 см. <p>Упр. на дыхание: на вдох руки вверх, на выдох, руки вниз со звуком «а», 3-4- раза.</p>
Основная часть Способ организации - фронтальный	Основная часть Способ организации - фронтальный
ОРУ с плечевым эспандером	ОРУ с плечевым эспандером
<ol style="list-style-type: none"> 1. О.с. руки внизу, ноги на ширине плеч. 1-2- поворот туловища влево (вправо), руки вперед, растянуть эспандер, 3-4- и.п. по 3 раза. 2. Стоя, ноги врозь, руки за головой. 1- наклон туловища вперед, руки вперед, 2- растянуть эспандер, 3-4- и.п. 5-6 раз. 3. Сидя, ноги прямые вместе, руки согнуты в локтях у груди. 1- руки вверх, ноги врозь, 2- растянуть эспандер, 3-4- и.п. 5-6 раз. 4. Лёжа на животе, руки впереди, ноги вместе. 1-2- поднять прямые руки, растянуть эспандер, 3-4- и.п. 5-6 раз. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. О.с. руки внизу, ноги вместе. 1-2-3-4- левой ногой зацепить ручку, левой рукой растянуть эспандер, правая рука на поясе, по 5-6 раз. 2. Сидя по-турецки, эспандер у груди в согнутых руках. 1-2- растянуть эспандер влево (вправо) левой (правой) рукой, 3-4- и.п. По 5 раз. 3. Сидя на пятках, руки внизу. 1-2- руки вверх, растянуть эспандер, встать на колени, 3-4- и.п. 5-6 раз. 4. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стоят на полу, руки у груди. 1-2- руки вверх, растянуть эспандер, 3-4- и.п. 5-6 раз.

Круговая тренировка на тренажерах. Длительность работы на тренажёрах по 1 минуте. Дыхательное упр. «Часики» 3 раза.	Круговая тренировка на тренажёрах. Длительность работы на тренажёрах по 1 минуте. Дыхательное упр. «Дудочка» 3 раза.
П/и «Эстафета с обручами» 1. бег с подлезанием через обруч; 2. бег, прокатывая обруч руками.	П/и «Мы весёлые ребята» 2 раза
Заключительная часть	Заключительная часть
П/и «Матушка, купим» 1 раз	Ходьба с заданием для рук.

Приложение № 2

Беседа 1 «История тренажёров»

Задачи:

1. Познакомить детей с историей тренажёров.
2. Формировать у детей правильное представление о пользе занятий на тренажёрах.

Оборудование: фото, иллюстрации тренажёров.

Современные спортивные тренажёры появились в 20 веке, их история начинается еще из самой глубины веков. С давних времен люди начали ценить красоту и здоровье своего тела. Современных устройств тогда не было, но существовали простейшие приспособления, тренировавшие силу, выносливость, ловкость, быстроту, координацию движений.

Так, в древнем Риме гладиаторов тренировали на меткость, устанавливая деревянный столб с особыми метками, в которые новичок должен был попасть с открытыми и закрытыми глазами.

В средние века, чтобы обучить всадника верховой езде, мастерили макет лошади, на котором и тренировался будущий воин. Именно с тех времен к нам дошел гимнастический конь, со временем лишившийся головы и хвоста.

Уже в 19 веке интерес к специально оборудованным тренажёрам повысился. В одном польском городке механик Хайнрих Клингерт впервые создал спортивный комплекс, состоящий из тренажёров, представляющих собой велосипед, которым можно было управлять как сидя, так и стоя. Тренажёр был сделан из обыкновенного стула, к которому в вертикальном положении была прикреплена доска с рукояткой, двигавшаяся в нужном направлении. Снизу к доске прикреплялись педали, имитирующие велосипед.

В 1880 г. французский механик Гастон Бозерян усовершенствовал велотренажёр, снабдив его самозапускающей рукояткой, благодаря чему тренажёр делал 28-30 оборотов в минуту.

Но все же самый большой прогресс в разработке тренажёров помог совершить шведский физиотерапевт Йонас Цандер. Он смог разработать несколько десятков тренажёров, помогающих укреплять мышцы спины, плеч, ног и борющихся с лишним весом. Йонас с юных лет изучал влияние движения на физиологию человека, посещал много занятий по гимнастике и вскоре стал известным врачом. Он впервые разработал тренажёры, помогающие восстановить функции поврежденных мышц. Вскоре его тренажёры стали известны по всей Европе, где стали открываться цандеровские институты. Спустя время его тренажёры стали покупаться обыкновенными людьми в собственное пользование для поддержания организма в тонусе. Тренажёры Йонаса впоследствии стали прародителями современных компактных тренажёров

Позже начинаются попытки строительства спортивных тренажёров. Сначала они были неудачными, но начало эпохи таких конструкций положили профессор Шмидт и Титус. Именно на их базе и стали изготавливать современные спортивные тренажёры.

Вопросы к детям по содержанию беседы.

Приложение № 3

Беседа 2 «Клетка»

Задачи:

1. Помочь детям сформировать адекватные представления об организме человека.
2. Формировать самосознание у детей, ценностного отношения к собственной жизни.
3. Воспитывать потребность к ЗОЖ.

Оборудование: макеты клеток крови.

Все люди состоят из разных клеточек. Эти клеточки живые. Они двигаются, дышат, питаются, размножаются, поддерживают чистоту. Даже выбрасывают отходы, мусор. Сами себя лечат, передают важнейшую информацию, защищают от злых микробов. Клетки – это «кирпичики», из которых строится наш организм. Клетки очень маленькие, их можно увидеть только с помощью сильного увеличительного прибора (микроскопа). Человеческие клетки круглые сутки работают без сна и отдыха, поэтому они быстро погибают, но вместо них вырастают такие же новые клетки.

Детям предлагается макет – веселое (но правдивое) изображение клетки – человечка кожи, нервной клетки, крови, мышцы и коротенький рассказ каждой о себе.

Клетка кожи: Я – клетка кожи, я вас одеваю, и защищаю от грязи, от жары, от холода.

Клетка мышцы: Я – клетка мышцы. Я делаю ваше тело сильным и красивым. Я очень люблю работать, трудиться, заниматься физкультурой и спортом – от этого я становлюсь толще и веселее. Я не люблю лениться, от этого худеешь и делаешься вялой и грустной.

Клетка крови: Я – красная клеточка крови. Я зовусь эритроцитом. Переношу пищу и свежий воздух.

Я – белая клеточка крови. Зовусь лейкоцитом. Защищаю вас от болезней, не пускаю в организм микробов и вирусы.

Я – фиолетовая клеточка крови. Зовусь тромбоцитом. Защищаю человека от потери крови, заживляю ранку и останавливаю кровь.

В ходе беседы педагог использует наглядность, обыгрывается появление каждой клетки.

Вопросы к детям по содержанию беседы.

Приложение № 4

Дыхательная гимнастика

Задачи:

1. Способствовать развитию и укреплению дыхательной системы детей.
2. Научить детей правильному дыханию во время занятий физическими упражнениями.

Упражнения:

1. «*Часики*». О.с. ноги слегка расставить, руки вниз. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик - так».
2. «*Трубач*». Стоя, руки сложить в трубочку, поднять вверх, сделать вдох носом. Медленно выдыхая ртом, произносить «пф-ф-ф».
3. «*Петух*». Стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. На вдох поднять руки через стороны вверх, на выдох, хлопая по бедрам, произносить «ку-ка-ре-ку».
4. «*Каша кипит*». Стоя, одна рука на животе, вторая на груди. При втягивании живота - вдох, при выпячивании – выдох, произнося «ф-ф-ф».
5. «*Паровозик*». Ходьба на месте, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и проговаривая «чух-чух-чух».
6. «*Насос*». Стоя, ноги вместе, руки вниз. На вдох – руки, согнув в локтях, поднять до груди. На выдох опустить вниз со звуком «с-с-с».
7. «*Гуси летят*». О.с. руки на пояс, ноги на ширине плеч, сделать вдох. На выдох - наклон туловища вперед, руки в стороны, произнося «ш-ш-ш».
8. «*Дровосек*». Ноги врозь, руки вниз – кисти в замок. На вдох подняться на носки руки вверх, на выдох – опуститься на всю

стопу, наклон вниз, руками имитирующее движение раскола дров, произнести «ух-х».

9. «Маятник». О.с. руки на пояс, вдох. Наклон туловища вправо – выдох, вдох – вернуться в и.п.

Приложение № 5

Консультация для родителей Домашний стадион

Цель: Повысить компетентность родителей в вопросах физического развития детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Способствовать формированию практических навыков взаимодействия с ребёнком в совместной физкультурно-оздоровительной деятельности.
2. Содействовать формированию представлений об организации двигательной активности, адекватной возможностям ребёнка физической нагрузки.

Наиболее благоприятные условия физического развития детей дошкольного возраста могут быть созданы в семье компетентных родителей. В связи с этим нарастает проблема формирования у родителей знаний о физическом воспитании дошкольников и условиях взаимодействия с детьми в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знаете ли вы, что счастливый ребёнок – это, прежде всего, здоровый ребёнок, а уже потом знающий наизусть таблицу умножения и умеющий говорить по-английски. Но, по мнению врача-педиатра Е.О. Комаровского : *«ни качеством, ни количеством педиатров проблемы здоровья детей решить нельзя. А нельзя, скорее всего, потому что упомянутое здоровье в гораздо большей степени зависит от мамы и папы, чем от всех педиатров вместе взятых»*. Кроме того, Комаровский убежден, и мы разделяем его уверенность, что счастливый ребёнок – это ребёнок, у которого есть и мама и папа, которые находят время не только для того, чтобы этого ребёнка любить, но и для того, чтобы любить друг друга.

Как воспитать ребенка активным, ловким, смелым и находчивым? Как помочь ему подготовиться к учебе в школе и жизни среди других людей? Как организовать занятия физкультурой в семье?

Давайте попробуем разобраться в этом вместе.

Поддержать общий интерес детей к двигательной деятельности могут, в первую очередь, спортивные игрушки и инвентарь, имеющиеся дома. *Это мяч, скакалка, кегли, детский дартс, санки, лыжи, велосипед, доски для плавания, резинка для прыжков, клюшки, кольцоброс и т.д.*

Лишённые этих игрушек, дети лишены, соответственно, и опыта взаимодействия с ними. Они менее подвижны, инициативны, реакция их замедлена. Следовательно, задача взрослых – создать такую среду, которая

будет стимулировать естественную детскую потребность в движении, пробуждать чувство «мышечной радости».

Существует множество способов, обеспечивающих физическое развитие детей: совместные подвижные игры, физические упражнения, закаливание, зарядка, занятия в спортивных секциях, семейный туризм и другое.

Но оптимальных результатов в физическом развитии ребенка 5-7 лет в домашних условиях можно добиться, сочетая совместные подвижные игры с занятиями на домашнем физкультурно-оздоровительном комплексе, включающем разнообразные спортивные снаряды и тренажёры. При этом ребенок получает возможность самотренировки и самообучения вне зависимости от расписания занятий спортивной секции, погодных условий, настроения сверстников, наличия свободного времени у родителей.

Основное назначение универсального физкультурно-оздоровительного комплекса «Домашний стадион» - развитие практически всех двигательных качеств: силы, ловкости, выносливости, быстроты и гибкости.

Занятия на спортивно-оздоровительном комплексе делают процесс каждодневных занятий физкультурой более эмоциональным и разнообразным; избирательно воздействуют на определенные группы мышц, тем самым, ускоряя процесс их развития; позволяют достичь желаемых результатов за более короткий срок.

Как этого добиться?

Подсказки для взрослых.

1. Приобретайте только сертифицированную продукцию. Проверяйте сертификаты материалов, используемых при производстве физкультурного комплекса на безопасность и запас прочности.
2. Доверьте установку и монтаж представителям компании.
3. Не рекомендуется заниматься физкультурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй и т.п.
4. При установке комплекса размах качелей и перекладины трапеции не должен быть направлен в окно.
5. Следите за тем, чтобы в поле деятельности детей не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям.
6. Во время занятий ребенка на комплексе положите на пол матрасик или гимнастический мат, можно заменить сухим бассейном. Это необходимо для того, чтобы обеспечить мягкость поверхности при спрыгивании со снарядов.
7. Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.
8. Желательно перед занятием и после него проветрить помещение, где установлен комплекс.
9. К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигателью, перевозбужденных детей, потому что они не могут сконцентрировать внимание и контролировать свои движения. Их следует успокоить: договориться о правилах игры, дать двигательное

задание, требующее собранности и сосредоточенности, включить спокойную музыку и т.п.

Как обеспечить страховку ребенку во время занятий.

- ✓ Доверяйте своему ребенку. Если он отказывается выполнять какое-либо ваше задание, не настаивайте и не принуждайте его.
- ✓ Поддерживайте любую разумную инициативу ребенка: «*Давай я теперь с горки буду катиться!*» - «*Давай!*» - «*А теперь я буду на турнике на одной ноге висеть!*» - «*Нет! Этого делать нельзя!*» (Не надо долго вдаваться в подробности, почему этого не стоит делать: *нельзя – значит нельзя!*)
- ✓ Страхуйте ребенка при первых самостоятельных попытках освоить новый снаряд, особенно при знакомстве с кольцами и лианой. Как только снаряд будет освоен достаточно уверенно, займите позицию стороннего наблюдателя, *похвалите его ловкость.*
- ✓ Поднимая ребенка вверх за руки, никогда не держите его только за кисти (*кости и мышцы запястья дошкольника окрепли еще недостаточно*). Обязательно придерживайте целиком за предплечья. Самый безопасный вид страховки: поддержка за бедра.
- ✓ При выполнении упражнений на перекладине, кольцах, лиане следует фиксировать положение позвоночника. Для этого встаньте сбоку от снаряда и положите ладони одновременно на грудь и спину ребенка.
- ✓ Стремитесь пресекать опрометчивость и браваду, особенно при выполнении упражнений на высоте: «*А я и без рук могу стоять на перекладине!*» Учите его быть внимательным и осторожным, чтобы он сам заботился о собственной безопасности.

Вниманию родителей: вис только на руках опасен вашему ребенку. Поэтому длительные висы на кольцах и лиане заменяйте полувисами, при которых ребенок еще упирается ногами об пол.

Вместе с мамой, вместе с папой. Для начала занятий совсем необязательно монтировать все снаряды, предлагаемые изготовителями. На первое время достаточно двух-трех. И пусть ими станут гимнастическая лесенка - турничок, горка-скат и качели.

Поддержать желание ребенка заниматься физкультурой можно разными способами.

Маленькие хитрости.

- Для занятий следует использовать как можно больше вспомогательных средств: игрушек, воздушных шариков, колокольчиков и т.п. Они помогут привлечь внимание, будут стимулировать к выполнению разнообразных упражнений.
- Одежда для занятий физкультурой должна быть легкой, свободной, не стягивающая движений. Лучше заниматься босиком.
- Для создания радостного настроения включите детскую музыку.
- Во время занятий обязательно разговаривайте с ребенком, улыбайтесь ему, подбадривайте.

- Упражнения с детьми желательно проводить в игровой форме. Например, взрослый говорит: «Сегодня мы с тобой пойдем в гости к белочке. Только домик ее далеко-далеко и высоко-высоко, на самой верхушке сосны. (Дальнейший текст сопровождается совместным выполнением движений с ребенком). Сначала мы пойдем через болото (ходьба по диванным подушкам). Затем перейдем через бурелом (ходьба, переступая через кубики, кегли, лежащие на полу). Пролезем через лисью нору (лазание под два стула). И залезем на верхушку сосны. Там рыжая белочка живет, нас с тобой в гости ждет (залезание и спуск с гимнастической стенки).
- В свою очередь «белочка» может приготовить сюрприз для ребенка: мягкие мячики – «орешки» для игры «Попади в лукошко» (метание в горизонтальную цель). Спрятать деревянные грибы по всей комнате и предложить найти их.
- Другая форма работы с детьми старшего дошкольного возраста соревнования по принципу «Кто скорее (выше, дальше) добежит (прыгнет, метнет). Или организовать сюжетную игру по мотивам литературного произведения с использованием физических упражнений. Например, в игре по рассказу А. Толстого «Акула» можно предложить ребенку стать юнгой (сыном капитана), который залез на высокую мачту, пытаясь забрать свою шапку у обезьяны, а на себя возьмите роль рассказчика и капитана корабля. По ходу игры вы можете предложить юнге выполнить следующие двигательные задания: «подраить палубу», «вывесить на палубе флаг корабля», «загарпунить акулу».
- Занимаясь и играя с ребенком, помогая ему, вы даете ребенку возможность: восхищаться вами: «Какой мой папа сильный! Какая моя мама ловкая!»
- Средняя продолжительность занятий от 20 до 30 минут. Постепенно совместные занятия физкультурой станут счастливыми событиями дня, ребенок будет ждать их с нетерпением и радостью.

Приложение № 6

Практическая консультация для педагогов
 «Фитбол – больше, чем мяч!»

Задачи:

1. Совершенствовать профессиональную компетентность педагогов в вопросах сбережения здоровья детей.
2. Познакомить с особенностями и методикой выполнения упражнений на ортопедическом мяче.

На сегодняшний день существуют различные методики и технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья, на развитие двигательной активности детей. Одной из инновационных технологий, используемой в физическом развитии детей является – фитбол - гимнастика.

Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма, являясь условием его нормального формирования и развития. На принципы комплексного гуманитарного подхода опирается особое междисциплинарное научно-практическое направление – развивающая педагогика оздоровления (автор и руководитель проекта Владимир Товиевич Кудрявцев). Это направление складывается на стыке возрастной физиологии, педиатрии, педагогики, детской психологии. Тема здоровья детей была, есть и будет актуальной во все времена. В нормативно-правовых и инструктивных документах Министерства здравоохранения РФ и Министерства образования РФ отмечается, что здоровье – это национальная безопасность. Но, к сожалению, за последние 10 лет в состоянии здоровья детей наметилась негативная тенденция, которая продолжает ухудшаться.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3- 4 %, с нарушением осанки – 50-60%, с плоскостопием – 30%. Рождение здорового ребенка стало редкостью, растет число недоношенных детей, число врожденных аномалий, число детей с речевыми расстройствами. Более 20% детей старшего возраста имеют 3 группу здоровья. Об этом свидетельствуют итоги Всероссийской диспансеризации детей.

Проявляя заботу о здоровье детей средствами физической культуры, в стране создана необходимая законодательная база, регламентирующая всю систему физического воспитания ребенка, как в дошкольных учреждениях, так и в семье.

Движения в любой форме всегда выступают как оздоровительный фактор – этим можно объяснить высокую эффективность самых разнообразных методик и форм проведения занятий, когда их основой является общее воздействие на организм в сочетании со специальными физическими упражнениями.

- *Как провести занятие, чтобы не навредить?*
- *Как повысить эффективность учебно-воспитательного процесса, разнообразить его и уделить достаточно внимания тому ребенку, которому оно более необходимо?*
- *Каким образом поддержать интерес к двигательной активности?*

Изучив особенности физического развития детей дошкольного возраста, многие педагоги используют в своей практике методы обучения, способствующие максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия (зрение, слух, осязание и др.), сохранению и укреплению

здоровья. Именно этим требованиям отвечает одна из технологий – фитбол – гимнастика, высокая эффективность которой была оценена на протяжении многих лет работы с дошкольниками.

Фитбол (англ. «фит» - оздоровление, «балл» - мяч) – большой мяч, который используют в оздоровительных целях.

За счет механической вибрации и амортизационной функции мяча при выполнении упражнений улучшаются обмен веществ, кровообращение; упражнения на фитболах оказывают благоприятное воздействие на позвоночник, суставы, что способствует профилактике нарушения осанки; упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат; развивают координацию движений и функцию равновесия; содействуют развитию двигательных способностей детей.

Впервые методика фитбол - гимнастики была представлена в 2002 году авторами: кандидатом педагогических наук, доцентом Татьяной Сергеевной Овчинниковой, и кандидатом медицинских наук, доцентом Аллой Аскольдовной Потапчук в программе «Двигательный игротренинг для дошкольников», которая была апробирована в течение пяти лет в детских садах города С.-Петербурга. В этой программе авторы описали физиологическое воздействие фитболов на организм ребенка и методику проведения занятий. Так же предложили свои разработки коррекции движений у дошкольников с проблемами развития.

Фитбол – это единственный вид гимнастики, где упражнения задействуют одновременно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что особенно актуально для детей, имеющих зрительные нарушения.

У детей с нарушением зрения отмечены: задержка развития двигательных умений и навыков, нарушение процессов костеобразования, слабость связочно - мышечного аппарата, обострение сопутствующих заболеваний. Возможны межсистемные функциональные отклонения – прежде всего вторичные нарушения в двигательной сфере: неправильная осанка, плоскостопие, искривление позвоночника (лордоз, кифоз).

Приступая к занятиям на мячах, необходимо проконсультироваться с врачом-офтальмологом. Фитбол - гимнастика проводится индивидуально или в группе не более 6 человек. Продолжительность занятия по возрасту. Из предложенных авторами упражнений на мячах необходимо выбрать наименее травмо - опасные.

Цвет мяча имеет немаловажное значение. И вот почему. Здоровый глаз способен различать разнообразные цвета и оттенки при смешивании трех основных цветов спектра: красного, зеленого и синего или фиолетового. У детей со зрительными нарушениями наблюдается выпадение или нарушение одного из компонентов (дихромазия): при ухудшении восприятия красного цвета красные и оранжевые оттенки кажутся темно-серыми или даже черными, желтый и красный для них – один цвет. Кроме того, цвет воздействует не только на зрительный анализатор, но и на кожные покровы. Данный факт отмечен в исследованиях В.М. Бехтерева, Е.С.Либмана (1974).

Восприятие цветовых оттенков, по мнению авторов, происходит благодаря различным качествам цветоощущения. Тона делятся на «гладкие» и «скользкие» - голубой и желтый цвета; «притягивающие» или «вязкие» - красный, зеленый, синий; «шероховатые» или «тормозящие» движения рук – оранжевый, фиолетовый. Самым «гладким» считается белый, а «тормозящим» - черный.

Цвет регулирует психоэмоциональное состояние, оказывает активное воздействие на сетчатку глаза (особенно красный, желтый, оранжевый, зеленый). Для педагогов, работающих с детьми со зрительными нарушениями знать о цветоразличительных возможностях воспитанников очень важно.

Фитбол – гимнастика успешно применяется в работе с детьми с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью.

Структура занятий с фитболами напоминает классические занятия по физическому воспитанию со строгой трехчастной формой, где есть:

1. вводная часть, которая развивает внимание, память, ориентировку в пространстве на материале основных движений;
2. основная часть, в которой осваиваются упражнения на тренажёре, игра высокой подвижности;
3. заключительная часть, включающая игру малой подвижности и упражнения на релаксацию.

Учитывая развивающий, оздоровительный, укрепляющий эффект фитбола, я предлагаю использовать данную технологию в работе нашего ДООУ с детьми старшего дошкольного возраста.

Система работы по освоению детьми фитбол - гимнастики представлена программой «Волшебный фитбол» в рамках кружковой работы с детьми. Авторами являются педагоги г. Новодвинска МДОУ № 14 Н.В. Митюкова и Т.В. Рыбкина.

Цель программы: повышение двигательной активности детей старшего дошкольного возраста посредством использования фитбол - гимнастики. Работа по освоению учебного материала детьми проходит в три этапа.

Задачи 1 этапа:

- дать детям представление о форме и физических свойствах мяча;
- обучить правильной посадке на мяче.

Это различные виды ходьбы, бега, бросков, прокатов, фитбол – игры, игровые упражнения.

Задачи 2 этапа:

- учить базовым положениям при выполнении упражнений;
- учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе и при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации);
- учить выполнять упражнения в парах, небольшой группой.

Широко используются музыкально-ритмические композиции.

Задачи 3 этапа:

- закреплять двигательные умения и навыки детей;
- совершенствовать выполнение всех упражнений с использованием футбола, добиваться точного, выразительного выполнения.

На 3 этапе широко используются игры-эстафеты.

Существует ряд правил, без которых освоение детьми футбол – гимнастики не принесет оздоровительного и развивающего эффекта:

- мяч должен быть подобран по росту ребенка, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол;
- диаметр мяча от 45 до 55 см;
- мяч должен быть прочным, упругим, швы практически не должны быть заметны;
- начинать надо с простых исходных положений и упражнений, постепенно переходить к сложным;
- учитывать индивидуальные особенности ребенка и создавать оптимальные условия для его развития.

Из выше сказанного, отмечаю, что футбол – гимнастика является одним из эффективных средств повышения двигательной активности детей. Кроме того, она является инновационным направлением в физическом воспитании и оздоровлении детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка, и конечно, это положительные эмоции, удовольствие от занятий.

Практическая часть

Воспитатель не может быть активным пропагандистом здорового образа жизни, если сам не следует этим истинам. Пример побуждает лучше всяких слов. Сегодня я предлагаю вам несколько игровых упражнений, которые вы можете использовать в одной из части непосредственно образовательной деятельности, а также на утренней гимнастике, на развлечениях, в физминутках. Приглашаю сюда желающих.

Упражнения на мячах.

1. Пружинка с хлопком. И.п. сидя на мяче, руки внизу. Пружиня на мяче, поднять руки вверх, сделать хлопок.
2. Самолёт. Сидя на мяче, руки в стороны. Наклоны вправо, влево, касаясь пола руками, не отрывая ног.
3. Прокати мяч. Стоя на одной ноге, другая на мяче, руки на поясе. Катать мяч вперед и назад ногой.
4. Удержи мяч спиной. Ноги на ширине плеч, мяч в руках сзади. Наклоны вперед, мяч положить на спину, удержать.
5. Мостик. Лёжа животом на мяче, руки в упоре на полу, ноги на полу. Поднимать ноги от пола, слегка прокатываясь на животе, сгибая руки.

6. Петрушка. Лёжа спиной на мяче, руки за головой, ноги на полу.
Поочередное поднятие ног.
7. Кузнечики. Прыжки друг за другом.
8. Дыхательное упражнение. Гуси летят.