

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 1 «Алёнка»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» 08 2016 г.
Протокол № 1



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 1 «Алёнка»

Л.В. Власова

Пр. № 2604/26 12 2016 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ОСТРОВ ТРЕНАЖЁРОВ»

Возраст обучающихся: дошкольный возраст (3 – 7 лет)

Срок реализации: 4 года

Автор – составитель: Бекметьева Любовь Сергеевна,
инструктор по физической культуре

Арамил 2016 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел

| | |
|--|---|
| 1.1. Пояснительная записка. | 4 |
| 1.2. Цели и задачи программы. | 5 |
| 1.3. Основные принципы и подходы. | 6 |
| 1.4. Значимые возрастные характеристики для разработки и реализации программы. | 7 |

2. Содержательный раздел

| | |
|--|----|
| 2.1. Структура работы кружка. | 8 |
| 2.2. Структура занятий.. . . . | 9 |
| 2.3. Контроль реализации программы. | 11 |
| 2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников. | 11 |

3. Организационный раздел

| | |
|--|----|
| 3.1. Учебный план программы дополнительно образования «Остров тренажёров». | 12 |
| 3.2. Календарный учебный график | 13 |
| 3.3. Описание материально технического обеспечения программы. | 27 |
| 3.4. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды. | 27 |
| 3.5. Перспективный план ТО «Занятия на тренажёрах». | 29 |
| 4. Методическое обеспечение | 37 |

Модуль основной общеобразовательной программы дошкольного образования ТО «Занятия на тренажёрах» разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с изменениями.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года № 1155.
3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПин для детских садов 2.4.1.3049-13 с изменениями)
4. Основная общеобразовательная программа Муниципального образовательного учреждения «Детский сад № 1 «Алёнка»

1. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Модифицированная программа «Остров тренажёров» является программой дополнительного образования, которая состоит из пяти блоков по четыре занятия в каждом с использованием несложных спортивных тренажёров, пособий и нестандартного оборудования, предложенная авторам Железняк Н.Ч.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г.;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. СанПиН 2.4.1.3049-13» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- *Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;*

• *Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 г. № 761н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».*

Программа направлена на активизацию и 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 тренажёров.

1.2. Цели и задачи программы

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

Задачи:

1. Создать условия для удовлетворения естественной потребности в движении с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребенка;
2. Обеспечивать тренировку всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
3. Укреплять мышечный тонус в двигательной активности путем интенсификации и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
4. Учить определенным двигательным умениям и навыкам, приемам страховки при работе с тренажёрами.

1.3. Основные принципы и подходы

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

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

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

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

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

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

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

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

1.4. Значимые возрастные характеристики для разработки и реализации программы.

Дошкольный возраст (возраст детей 3 – 7 лет) характеризуется тем, что двигательная сфера детей характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений достаточно хорошо владеют различными движениями, у них интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной систем к физическим нагрузкам.

В данном возрасте восприятие детей становится более развитым. Дети могут анализировать свои действия и действия сверстников, контролировать свое самочувствие, что очень важно при самостоятельном выполнении упражнений.

2. Содержательный раздел

Данная программа составлена на основе пособия Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду», в котором представлена система занятий с использованием несложных спортивных тренажеров, пособий и нестандартного оборудования.

2.1. Структура работы кружка

Программа рассчитана на 36 недель (2 раза в неделю продолжительностью 15 - 30 минут). Занятия проводятся по подгруппам из 8 - 10 человек.

Программа включает пять блоков по четыре занятия в каждом. От блока к блоку происходит постепенное усложнение упражнений на тренажерах – от самых простых к более сложным. За счет введения новых тренажеров и времени работы на них становятся более разнообразными виды движений.

На первом занятии инструктор показывает упражнение на тренажере, комментирует выполнение. Все упражнения на различных тренажерах инструктор показывает всем детям в начале занятия. Упражнения на тренажерах постепенно усложняются.

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

Последнее занятие каждого блока – это своеобразное контрольно – учетное занятие, позволяющее определить уровень овладения детьми двигательными навыками и умениями работы на тренажерах, а также проанализировать степень усвоения программного материала по развитию движений.

Для реализации индивидуально-дифференцированного подхода дети распределяются на две подгруппы, учитывая

три основных критерия: состояние здоровья, уровень физической подготовленности и уровень двигательной активности.

Первую подгруппу составляют практически здоровые дети, имеющие средний и высокий уровень двигательной активности и хорошую физическую подготовленность.

Во вторую подгруппу включают детей второй и третьей групп здоровья (часто болеющие дети; дети, имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения) с низким уровнем двигательной активности и слабой физической подготовкой.

2.2. Структура занятий

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

Вводная часть – разминка (2-3 минуты), целью которой является подготовка организма к более интенсивной работе в основной части занятия. Включает ходьбу в разном темпе, корригирующие упражнения, прыжки, игровые упражнения на внимание и ориентировку в пространстве. Дозировка физической нагрузки подбирается с учетом функциональных возможностей детей.

Основная часть – (12-15 минут), упражнения на тренажерах.

С целью развития у детей чувства ритма, артистичности, творческих способностей используется музыкальное сопровождение.

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

Для проведения круговой тренировки организуются так называемые станции – несколько тренажеров в количестве от 8 до 13.

Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребёнок упражняется последовательно на каждом виде тренажёров, причём сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребёнку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определённое количество повторений упражнения или даётся временной коридор для выполнения данного задания. От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. Так, на первой НОД 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 педагога дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определённого времени педагог подаёт сигнал о смене «станции», тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения.

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

Особенно важно обеспечить индивидуальный подход к детям, так как НОД на тренажёрах является достаточно сложной для освоения детьми дошкольного возраста и требует учёта возрастных, половых особенностей и возможностей каждого ребенка.

Заключительная часть занятия (2-3 минуты) направлена на обеспечение плавного снижения физической нагрузки, на снятие возбужденности у детей. В эту часть занятия включают элементы дыхательной гимнастики, упражнения – релаксации, малоподвижную игру.

2.3. Контроль реализации программы

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза: вводный – перед началом занятий, итоговый – в конце занятий. В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, сила. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность. (Совместно с инструктором по физической культуре).

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Формы и методы работы с родителями:

- ✓ представление «Визитной карточки» о деятельности детей в тренажерном зале;
- ✓ распространение буклета «Тренажерный зал – центр для развития двигательной активности детей»;
- ✓ индивидуальное консультирование родителей (по запросам);
- ✓ экскурсии в спортивный зал (тренажерную зону);

3. Организационный раздел

3.1 Учебный план программы дополнительного образования «Остров тренажёров»

Таблица 1

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | | Количество часов | | | | Количество часов | | | | Количество часов | | | |
|----------|------------------------------|----------------------|-----------|-------------|---------------|----------------------|------------|-------------|---------------|------------------|------------|-------------|---------------|----------------------|-------|-------------|---------------|
| | | 3 – 4 года | | | | 4 – 5 лет | | | | 5 – 6 лет | | | | 6 – 7 лет | | | |
| | | Кол- во занят. | Всего | Тео- рия | Практи- ка | Кол- во занят. | Всего | Тео- рия | Практи- ка | Кол-во занят. | Всего | Тео- рия | Практи- ка | Кол- во занят. | Всего | Тео- рия | Практи- ка |
| 1. | Блок № 1 | 8 | 15 мин | 3 | 12 мин. | 8 | 20 мин. | 3 | 17 мин. | 8 | 25 мин. | 3 | 22 мин. | 8 | 30 | 3 | 27 мин |
| 2. | Блок № 2 | 8 | 15 мин | 3 | 12 мин. | 8 | 20 мин. | 3 | 17 мин. | 8 | 25 мин. | 3 | 22 мин. | 8 | 30 | 3 | 27 мин |
| 3. | Блок № 3 | 6 | 15 мин | 3 | 12 мин. | 6 | 20 мин. | 3 | 17 мин. | 6 | 25 мин. | 3 | 22 мин. | 6 | 30 | 3 | 27 мин |
| 4. | Блок № 4 | 6 | 15 мин | 3 | 12 мин. | 6 | 20 мин. | 3 | 17 мин. | 6 | 25 мин. | 3 | 22 мин. | 6 | 30 | 3 | 27 мин |
| 5. | Блок № 5 | 8 | 15 мин | 3 | 12 мин. | 8 | 20 мин. | 3 | 17 мин. | 8 | 25 мин. | 3 | 22 мин. | 8 | 30 | 3 | 27 мин |

3.2 Календарный учебный график

Таблица 2

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения |
|-------|----------|-------|--|---------------|--|-------------------------|-------------------|
| 1. | Сентябрь | 01.09 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Блок № 1 Занятие № 1 | Физкультурный зал |
| 2. | Сентябрь | 06.09 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 2 | Физкультурный зал |
| 3. | Сентябрь | 08.09 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 3 | Физкультурный зал |
| 4. | Сентябрь | 13.09 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 4 | Физкультурный зал |
| 5. | Сентябрь | 15.09 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. | Блок № 1 Занятие № 1 | Физкультурный зал |

| | | | | | | | |
|-----|----------|-------|--|-----------|--|-------------------------|-------------------|
| | | | 17.30 – 18.00 | | 30 мин. | | |
| 6. | Сентябрь | 20.09 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 2 | Физкультурный зал |
| 7. | Сентябрь | 22.09 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 3 | Физкультурный зал |
| 8. | Сентябрь | 27.09 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 4 | Физкультурный зал |
| 9. | Сентябрь | 29.09 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Блок № 1 Занятие № 1 | Физкультурный зал |
| 10. | Октябрь | 04.10 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 2 | Физкультурный зал |
| 11. | Октябрь | 06.10 | 16.00 – 16.15 | Групповая | 15 мин. | Занятие № 3 | Физкультурный зал |

| | | | | | | | |
|-----|---------|-------|--|-----------|--|-------------------------|----------------------|
| | | | 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | | 20 мин. 25 мин. 30 мин. | | зал |
| 12. | Октябрь | 11.10 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 4 | Физкультурный зал |
| 13. | Октябрь | 13.10 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Блок № 2 Занятие № 1 | Физкультурный зал |
| 14. | Октябрь | 18.10 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 2 | Физкультурный зал |
| 15. | Октябрь | 20.10 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 3 | Физкультурный зал |
| 16. | Октябрь | 25.10 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. | Занятие № 4 | Физкультурный зал |

| | | | | | | | |
|-----|---------|-------|--|-----------|--|-------------------------|----------------------|
| | | | 17.30 – 18.00 | | 30 мин. | | |
| 17. | Октябрь | 27.10 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Блок № 2 Занятие № 1 | Физкультурный зал |
| 18. | Ноябрь | 01.11 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 2 | Физкультурный зал |
| 19. | Ноябрь | 03.11 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 3 | Физкультурный зал |
| 20. | Ноябрь | 08.11 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 4 | Физкультурный зал |
| 21 | Ноябрь | 10.11 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Блок № 2 Занятие № 1 | Физкультурный зал |
| 22. | Ноябрь | 15.11 | 16.00 – 16.15 | Групповая | 15 мин. | Занятие № 2 | Физкультурный |

| | | | | | | | |
|-----|---------|-------|--|-----------|--|-------------------------|----------------------|
| | | | 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | | 20 мин. 25 мин. 30 мин. | | зал |
| 23. | Ноябрь | 17.11 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 3 | Физкультурный зал |
| 24. | Ноябрь | 22.11 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 4 | Физкультурный зал |
| 25. | Ноябрь | 24.11 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Блок № 2 Занятие № 1 | Физкультурный зал |
| 26. | Ноябрь | 29.11 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 2 | Физкультурный зал |
| 27. | Декабрь | 01.12 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. | Занятие № 3 | Физкультурный зал |

| | | | | | | | |
|-----|---------|-------|--|-----------|--|-------------------------|-------------------|
| | | | 17.30 – 18.00 | | 30 мин. | | |
| 28. | Декабрь | 06.12 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 4 | Физкультурный зал |
| 29. | Декабрь | 08.12 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Блок № 3 Занятие № 1 | Физкультурный зал |
| 30. | Декабрь | 13.12 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 2 | Физкультурный зал |
| 31 | Декабрь | 15.12 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 3 | Физкультурный зал |
| 32. | Декабрь | 20.12 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 4 | Физкультурный зал |
| 33. | Декабрь | 22.12 | 16.00 – 16.15 | Групповая | 15 мин. | Блок № 3 Занятие № 1 | Физкультурный |

| | | | | | | | |
|-----|---------|-------|--|-----------|--|-------------------------|----------------------|
| | | | 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | | 20 мин. 25 мин. 30 мин. | | зал |
| 34. | Декабрь | 27.12 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 2 | Физкультурный зал |
| 35. | Январь | 10.01 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 2 | Физкультурный зал |
| 36. | Январь | 12.01 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 3 | Физкультурный зал |
| 37. | Январь | 17.01 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 4 | Физкультурный зал |
| 38. | Январь | 19.01 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. | Блок № 3 Занятие № 1 | Физкультурный зал |

| | | | | | | | |
|-----|---------|-------|--|-----------|--|-------------------------|-------------------|
| | | | 17.30 – 18.00 | | 30 мин. | | |
| 39. | Январь | 24.01 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 2 | Физкультурный зал |
| 40. | Январь | 26.01 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 3 | Физкультурный зал |
| 41. | Январь | 31.01 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 4 | Физкультурный зал |
| 42. | Февраль | 09.02 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Блок № 3 Занятие № 1 | Физкультурный зал |
| 43. | Февраль | 16.02 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 2 | Физкультурный зал |
| 44. | Февраль | 02.02 | 16.00 – 16.15 | Групповая | 15 мин. | Занятие № 3 | Физкультурный |

| | | | | | | | |
|-----|---------|-------|--|-----------|--|-------------------------|----------------------|
| | | | 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | | 20 мин. 25 мин. 30 мин. | | зал |
| 45. | Февраль | 07.02 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 4 | Физкультурный зал |
| 46. | Февраль | 09.02 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Блок № 3 Занятие № 1 | Физкультурный зал |
| 47. | Февраль | 14.02 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 2 | Физкультурный зал |
| 48. | Февраль | 16.02 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 3 | Физкультурный зал |
| 49. | Февраль | 21.02 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. | Занятие № 4 | Физкультурный зал |

| | | | | | | | |
|-----|---------|-------|--|-----------|--|-------------------------|----------------------|
| | | | 17.30 – 18.00 | | 30 мин. | | |
| 50. | Февраль | 28.02 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Блок № 4 Занятие № 1 | Физкультурный зал |
| 51. | Март | 02.03 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 2 | Физкультурный зал |
| 52. | Март | 07.03 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 3 | Физкультурный зал |
| 53. | Март | 09.03 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 4 | Физкультурный зал |
| 54. | Март | 14.03 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Блок № 4 Занятие № 1 | Физкультурный зал |
| 55. | Март | 16.03 | 16.00 – 16.15 | Групповая | 15 мин. | Занятие № 2 | Физкультурный |

| | | | | | | | |
|-----|--------|-------|--|-----------|--|-------------------------|----------------------|
| | | | 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | | 20 мин. 25 мин. 30 мин. | | зал |
| 56. | Март | 21.03 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 3 | Физкультурный зал |
| 57. | Март | 23.03 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 4 | Физкультурный зал |
| 58. | Март | 28.03 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Блок № 4 Занятие № 1 | Физкультурный зал |
| 59. | Март | 30.03 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 2 | Физкультурный зал |
| 60. | Апрель | 04.04 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. | Занятие № 3 | Физкультурный зал |

| | | | | | | | |
|-----|--------|-------|--|-----------|--|-------------------------|-------------------|
| | | | 17.30 – 18.00 | | 30 мин. | | |
| 61. | Апрель | 06.04 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 4 | Физкультурный зал |
| 62. | Апрель | 11.04 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Блок № 5 Занятие № 1 | Физкультурный зал |
| 63. | Апрель | 13.04 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 2 | Физкультурный зал |
| 64. | Апрель | 18.04 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 3 | Физкультурный зал |
| 65. | Апрель | 20.04 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 4 | Физкультурный зал |
| 66. | Апрель | 25.04 | 16.00 – 16.15 | Групповая | 15 мин. | Блок № 5 Занятие № 1 | Физкультурный зал |

| | | | | | | | |
|-----|--------|-------|--|-----------|--|-------------------------|----------------------|
| | | | 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | | 20 мин. 25 мин. 30 мин. | | зал |
| 67. | Апрель | 27.04 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 2 | Физкультурный зал |
| 68. | Май | 04.05 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 3 | Физкультурный зал |
| 69. | Май | 11.05 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 4 | Физкультурный зал |
| 70. | Май | 16.05 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Блок № 3 Занятие № 1 | Физкультурный зал |
| 71. | Май | 18.05 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. | Блок № 3 Занятие № 1 | Физкультурный зал |

| | | | | | | | |
|-----|-----|-------|--|-----------|--|-------------|----------------------|
| | | | 17.30 – 18.00 | | 30 мин. | | |
| 72. | Май | 23.05 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 2 | Физкультурный зал |
| 75. | Май | 25.05 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 3 | Физкультурный зал |
| 76. | Май | 30.05 | 16.00 – 16.15 16.25 – 16.45 16.55 – 17.20 17.30 – 18.00 | Групповая | 15 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. | Занятие № 4 | Физкультурный зал |

3.3 Описание материально технического обеспечения программы. *Методические материалы:*

1. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – М.: Мозаика – Синтез, 2016.

2. Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду». –М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009 г.

3. Л. Жукова «Занятия с тренажёрами. Старший дошкольный возраст» / Л. Жукова, Ю. Шершнева/. Дошкольное воспитание, № 1, 2007 г.

Технические средства обучения:

1. музыкальный центр;

2. ноутбук.

3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

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

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

| Наименование | Назначение |
|---------------------|---|
| Коврик массажный | Для массажа ступней, профилактики плоскостопия. |
| Силовой тренажёр | Для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Для тренировки мышц живота. |
| Батут (2 шт.) | Для координации движений, развития периферийного зрения. |
| Балансир | Для тренировки координации движений. |
| Мяч – фитбол | Для развития равновесия, координации, укрепления мышц спины и позвоночника. |
| Вёдра-ходули | Для развития равновесия, координации. |
| Велотренажер | Для развития координации движений, мышц спины и ног. |
| Беговая дорожка | Для укрепления мышц ног, развития координации движений. |
| Бегущий по волнам | Для развития координации движений, мышц спины и ног. |
| Мини - степпер | Для развития выносливости и укрепления мышц ног. |
| Гребной тренажёр | Для укрепления мышц рук и ног |
| Мини твистер | Для укрепления мышц спины и ног |
| Тренажер «Райдер» | Для укрепления мышц спины и ног, плечевого пояса и пресса |

3.5. Перспективный план ТО «Занятия на тренажёрах»

| месяц | Программные задачи | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть |
|--------------------------------------|--|--|--|---|
| С Е Н Т Я Б Р Б | Познакомить детей с техникой безопасности в тренажёрном зале. Познакомить с техникой выполнения упражнений на определенных тренажерах, используя метод круговой тренировки. | Ходьба по массажной дорожке. Ходьба на носках, на пятках, мелким и широким шагом; прыжки на двух ногах. | Работа на тренажерах (круговая тренировка) | Дыхательное упражнение Воздушный шар И.п.: лежа на спине в сухом бассейне, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сконцентрировать внимание на движении живота. Сделать медленный, плавный вдох без каких –либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный, плавный выдох; живот медленно втягивается. |
| О К Т Я Б Р Б | Закрепить навык выполнения упражнений на тренажерах. | Ходьба по массажной дорожке. Ходьба в колонне по одному, в полуприседе. Ходим в шляпах Дети кладут на голову легкий груз («шляпы»). Проверив осанку, педагог дает команду шагать. Дети должны, сохраняя правильную осанку, пройти вокруг сухого бассейна, прыжки на фит-болах. | Работа на тренажерах (круговая тренировка) | Дыхательное упражнение Подыши одной ноздрей И.п.: стоя без напряжения. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание); затем открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую сделать тихий |

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| | | | | <p>продолжительный выдох с подтягиванием диафрагмы максимально вверх (живот втянуть); то же, закрыв правую ноздрю.</p> <p>Фруктовая ладошка (пальчиковая гимнастика)</p> <p>Этот пальчик – апельсин, Он, конечно, не один. Этот пальчик – слива, Вкусная, красивая. Этот пальчик – абрикос, Высоко на ветке рос. Этот пальчик – груша, Просит: «Ну-ка, скушай!» Этот пальчик – ананас, (Поочередно разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого.) Фрукт для вас и для нас. (Показывают ладошками вокруг и на себя.)</p> |
| Н О Я Б Р Ь | Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажерах. | Ходьба по массажной дорожке. Ходьба на носках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, прыжки на фит-болах. | Работа на тренажерах (круговая тренировка) | <p>Дыхательное упражнение</p> <p>Вырастем большими</p> <p>Встать прямо, ноги вместе, руки поднять вверх, потянуться, встать на носки – вдох; руки опустить, встать на ступню – выдох, произнося: «Ух-х!».</p> <p>Нос – пол – потолок</p> <p>Детям предлагается, глядя на ведущего,</p> |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | | | указать на то, что он покажет (нос, пол, потолок). Ведущий указывает одно, а говорит другое. Например, говоря «нос», показывает на «потолок» и т.д. Дети, которые ошиблись, выбывают из игры. |
| Д Е К А Б Р Ь | Закрепить навык выполнения упражнений на тренажерах. | Ходьба по массажной дорожке. Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом боком. Игра на мячах – фитболах «Зайцы и медведь» Ребенок, изображающий медведя, спит в своей берлоге. Дети прыгают вокруг «медведя» на мячах: Мишка бурый, мишка бурый Отчего такой ты хмурый? Медведь отвечает: Я медком не угостился, Вот на всех и рассердился, Раз, два, три, четыре, пять, Начинаю догонять. Встает и начинает ловить детей. | Работа на тренажерах (круговая тренировка) | Дыхательное упражнение Поедем на автомобиле Встать прямо, ноги врозь, руки опущены. Вдохнуть через нос. На выдохе произносить звук «р-р-р». Малоподвижная игра «Летает, не летает» |
| Я Н В | Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажерах | Ходьба по массажной дорожке. Ходьба обычная с кольцом на голове. | Работа на тренажерах (круговая тренировка) | Дыхательное упражнение Роза распускается И.п.: руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно |

| | | |
|----------------------|--|--|
| А Р Б | | |
|----------------------|--|--|

поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны – вдох (роза раскрывается). Возвратиться в и.п. – выдох.

Кто спит зимой? (Пальчиковая гимнастика)

Медведь в берлоге крепко спит,
Всю зиму до весны сопит.

Спят зимою бурундук,
Колючий ежик и барсук.

(Сжимают пальцы в кулачок, начиная с мизинца.)

Только зайнке не спится -убегает от лисицы.

(Показывают большой палец, вращая им.)

Мелькает он среди кустов, напетлял – и был таков!

(Соединяют большой палец правой руки с указательным пальцем левой и наоборот.)

| | | | | |
|---------------------------------|---|---|--|--|
| Ф Е В Р А Л Ь | Закрепить навык выполнения упражнений на тренажерах. | Ходьба по массажной дорожке. Ходьба на носках, высоко поднимая колени. Прыжки на фит-болах. | Работа на тренажерах (круговая тренировка) | <p>Дыхательное упражнение Шарик Воздух мягко набираем (вдох). Шарик красный надуваем (выдох). Пусть летит он к облакам (вдох). Помогу ему я сам (выдох).</p> <p>Малоподвижная игра «Найди и промолчи» Дети стоят с закрытыми глазами и прикрытым ладонями лицом. Педагог кладет предмет на заметное место. После слов «Раз, два, три –ищи!» дети открывают глаза, поднимаются и ходят по залу, разыскивая предмет. Первый увидевший его не должен показывать другим, что знает, где предмет, а молча подходит к педагогу, на ухо говорит, где предмет.</p> <p>Правила игры: Нельзя подсматривать, когда инструктор прячет предмет. Заранее оговаривается, куда предмет может быть спрятан, куда предмет прятаться не будет, чтобы избежать травматизма.</p> |
| М А Р Т | Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажерах. | Ходьба по массажной дорожке. Ходьба на носках, высоко поднимая колени. | Работа на тренажерах (круговая тренировка) | <p>Дыхательное упражнение Дровосек. Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | | <p>руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.</p> <p>Малоподвижная игра «Съедобное-несъедобное»</p> <p>Дети стоят в кругу. Водящий говорит задуманное им слово и бросает мяч одному из детей. Если задумано что-нибудь съестное (фрукты, овощи, сладости, молоко и др.), то ребенок, которому бросили мяч, должен поймать его («съесть»). Если слово обозначает что-нибудь несъедобное, мяч ловить нельзя. Ребенок, не справившийся с заданием, становится водящим, и игра повторяется.</p> |
| А П Р Е Л Ь | Закрепить навык выполнения упражнений на тренажерах. | Ходьба по массажной дорожке. Ходьба на носках, с мешочком на голове Прыжки через шнур на двух ногах вправо, влево. | Работа на тренажерах (круговая тренировка) | <p>Дыхательное упражнение</p> <p>Шарик Дети стоят полукругом. «Надувают шары»: широко разводя руки в стороны и глубоко вздохнув, выдувают воздух в шарик – «Ф – Ф – Ф», медленно соединяют ладони под шариком. Вдруг шарик лопается. Дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух, дети произносят «Ш – Ш – Ш», делают губы хоботком и складывают</p> |

| | | | | |
|----------------------|---|--|--|---|
| | | | | <p>руки на коленях. На заправке (Пальчиковая игра) Все машины по порядку Подъезжают на заправку: (Обеими руками «крутят руль» перед собой.) Бензовоз, мусоровоз, С молоком молоковоз, С хлебом свежим хлебовоз И тяжелый лесовоз. (Пальцами поочередно, начиная с мизинца, касаются ладошки.)</p> |
| М А Й | Закрепить навык выполнения упражнений на тренажерах | <p>Ходьба по массажной дорожке. Ходьба обычная, перекатом с пятки на носок. П/и на мячах –фитболах «Дискотека с фитболом»</p> | Работа на тренажерах (круговая тренировка) | <p>Дыхательное упражнение «Качели» Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку: Качели вверх (вдох), Качели вниз (выдох), Крепче ты, дружок, держись. Малоподвижная игра ИСПОРЧЕННЫЙ ТЕЛЕФОН Дети садятся в одну линию. Инструктор подходит к первому сидящему игроку и четко, но тихо говорит на ухо какое-нибудь слово, например машина, мяч, кукла, собака и т. д. Первый игрок</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

| |
|---|
| <p>передает второму, второй — третьему и т. д. Последний игрок подходит к инструктору и говорит слово, которое до него дошло. Если слово исказилось, нужно пройти обратно и выявить того игрока, который неправильно передал слово. Виновник становится ведущим, и игра продолжается.</p> |
|---|

4. Методическое обеспечение:

1. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – М.: Мозаика – Синтез, 2016.
2. Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду». –М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009 г.
3. Л. Жукова «Занятия с тренажёрами. Старший дошкольный возраст» / Л. Жукова, Ю. Шершнева/. Дошкольное воспитание, № 1, 2007 г.