

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 173»**

426000, г. Ижевск, ул.К.Маркса, 283а, т.43-25-91

ПРИНЯТ
на педагогическом совете
протокол № 1 от 02.09.2024

УТВЕРЖДАЮ
приказ №111/1-ахд от 02.09.2024
Заведующий МБДОУ № 173
_____ В.Г. Безносова

**Дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно- спортивной
направленности
« Крепыш»
для детей 5-7 лет**

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Высшей категории
Патракеева Наталья Ивановна

г. Ижевск 2024 г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа «Крепыш» разработана на основе комплексной программы «Здоровье» В.Г. Алямовской, а так же методической разработки Н.Ч. Железняк «Занятия на тренажерах в детском саду»

Направленность программы:

Физкультурно-оздоровительная.

Данная система оздоровления дошкольников направлена на снижение заболеваемости и укрепление организма, а также проявление двигательных возможностей каждого ребенка

Актуальность:

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве. Поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ состоит в том, чтобы для каждого ребенка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности. Ведь, именно она является основным фактором, определяющим уровень обменных процессов в организме и, соответственно, состояние мышечной и сердечно-сосудистой систем.

Актуальной остается проблема поиска новых эффективных и разнообразных форм укрепления здоровья ребенка, снижение заболеваемости и увеличение двигательной активности. Для решения данной проблемы в нашем детском саду был оборудован тренажерный зал «Крепыш», который способствует повышению интереса к занятиям физической культурой. А современные тренажеры побуждают к двигательной активности.

В ходе таких занятий повышается эмоциональный тонус детей, активизируется познавательная деятельность, развивается внимание, творческое воображение. Занимаясь на тренажерах у детей тренируется сердечно-сосудистая и дыхательная система укрепляются мышцы рук, ног, спины, брюшного пресса, развивается сила, быстрота, ловкость, гибкость и общая выносливость. И самое главное, появляется потребность в здоровом образе жизни.

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития и повышение функциональных возможностей через систему занятий на тренажерах.

Задачи:

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ:

- Укреплять здоровье детей посредством занятий на тренажерах.
- Тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную систему;
- Осуществлять профилактику и коррекцию осанки;
- Укреплять мышцы спины и брюшного пресса.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ:

- Расширять представления детей о тренажерах;
- Развивать умение регулировать свою двигательную активность, чередуя интенсивные движения и отдых;
- Развивать координацию движений, гибкость и подвижность суставов, общую выносливость.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ:

- Формировать у детей интерес и потребность в занятиях по оздоровлению своего организма;
- Поддерживать уверенность в себе, самостоятельность;
- Воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью

Возраст детей: занятия на тренажерах рассчитаны для детей 5-7 лет.

Срок реализации: Срок реализации данной программы составляет 1 год (сентябрь-май)

Формы организации работы с детьми

Возраст детей	Длительность одного НОД	Количество НОД в неделю	Количество НОД в месяц	Общее количество НОД в год
5-7 лет	30мин	1*30=30 мин	4*30=120мин= 2 часа	36*30=1080мин=18 часов

Количество занятий в неделю: 1 раз.

Форма проведения: очная

Формы организации деятельности детей на занятиях: групповая.

Общее количество детей в группе: 20 человек.

Проводятся по подгруппам с детьми старшего дошкольного возраста (5-7 лет) в специально оборудованном зале и чередуются с другими видами физкультурных занятий.

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.

Так на первом занятии 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 каждом тренажере. По сигналу дети переходят от одного тренажера к другому.

Педагогические технологии:

- Технология проектного обучения
- Игровые технологии
- Имитационное моделирование
- Здоровьесберегающие технологии
- Технологии сохранения и стимулирования здоровья
- Технологии обучения здоровому образу жизни
- Технология раскрепощённого развития детей

Виды и формы контроля освоения программы.

Педагогическая диагностика педагогом может осуществляться с целью оценка индивидуального развития детей.

Фиксация показателей развития выражается в словесной (опосредованной) форме.

Педагогическая диагностика проводится в виде мониторинга, т.е. непрерывно, а конкретные временные промежутки могут определяться для аналитики полученных результатов

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества.

Критерии выполнения программы.

Упражнения для определения скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека. Первый объясняет задание и следит за тем, чтобы ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй с помощью сантиметровой ленты замеряет длину прыжка.

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Педагог измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, в протокол заносится лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то засчитывается попытка и фиксируется тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких игрушек на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самой дальней из них.

Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя

По данному тесту также можно оценить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его из-за головы как можно дальше. При этом одна нога - впереди, другая - сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

Упражнения для определения ловкости и координационных способностей

Челночный бег 3 раза по 10 м

Данный тест помогает определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент педагог включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 штук). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Упражнения на координационные способности

Сохранение равновесия

Ребенок встает в стойку (носок сзади стоящей ноги примыкает к пятке впереди стоящей ноги) и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания

Упражнения на гибкость

Наклон вперед из положения стоя

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

Ребенок встает на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Дается задание наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придержать педагог). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотянулся до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Методические рекомендации по организации и проведению занятий с использованием тренажеров.

Занятия с использованием тренажеров проводятся в тренажерном зале и строятся аналогично занятиям общеразвивающего вида, т.е. состоят из трех частей, поэтому необходимо придерживаться следующей структуры:

Структура занятий

1. Вводная часть – 5 минут

Разминка

- 1.1. Построение в шеренгу, строевые упражнения
- 1.2. Ходьба на носках, пятках, со сменой положения рук.
- 1.3. Бег с высоким подниманием бедра, врассыпную, боковым галопом.
- 1.4. Легкий непрерывный бег.
- 1.5. Ходьба и дыхательные упражнения

2. Основная часть – 15-16 минут

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

- 2.1. Упражнения на тренажерах – 1-2 минуты
- 2.2. Дыхательные упражнения, ходьба по кругу – 30-40 секунд
- 2.3. Смена тренажеров.

3 Заключительная часть – 5 минут

- 2.4. Комплекс упражнений на расслабление
- 2.5. Дыхательная гимнастика
- 2.6. Релаксация

Материально-техническое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы.

1«Велотренажер»

Цель: укрепление мышц ног, рук, и спины, развитие выносливости.

Применение: работа на велотренажере осуществляется путем имитации езды на велосипеде.

2«Штангист»

Цель: укрепление мышц груди, ног и рук

Применение: из исходного положения лежа на спине, с помощью рук, поднимание и опускание штанги с отягощением. Из исходного положения лежа на животе, сгибание и разгибание ног с отягощением.

3«Степпер»

Цель: укрепление мышц ног, развитие координации движений

Применение: стоя на степпер, руки на поручне, попеременное поднимание и опускание педалей под собственным весом.

4«Наездник»

Цель: укрепление мышц спины и ног, развитие координации.

Применение: сидя на тренажере, одновременное поднимание седла и Поручня

5«Растяжение»

Цель: укрепление мышц спины и брюшного пресса

Применение: подтягивание рукоятки к груди, к животу, поднимаясь и опускаясь.

6«Батут»

Цель: укрепление мышц спины и брюшного пресса, развитие ловкости, координации движений.

Применение: подпрыгивание на месте.

7«Диск здоровья»

Цель: укрепление мышц спины, развитие равновесия.

Применение: стоя на диске, выполнение движений вправо , влево.

8«Ролик гимнастический»

Цель: укрепление мышц рук, спины и брюшного пресса

Применение: Из исходного положения стоя на коленях, прокатывание ролика вперед – назад

Ожидаемые результаты:

- повышение у детей интереса к движению, а так же их двигательной активности за счет дополнительного занятия в системе физкультурно-оздоровительной работы.
- снижение простудных заболеваний.
- Формирование правильной осанки и укрепление свода стопы.
- развитие физических качеств: силы, ловкости, быстроты и выносливости, а так же координационных способностей.
- снятие психоэмоционального напряжения.
- развитие познавательно-психических процессов (мышления, памяти, воображения, внимания, ориентировки в пространстве)

По итогам обучения дети будут:

Иметь представления:

- об основах ЗОЖ.
- о многообразии физических и спортивных направлениях.

Знать:

- назначение тренажерной зоны и правила поведения в ней.
- о назначении различных тренажеров.
- о правилах безопасности на занятиях с тренажерами.
- некоторые способы укрепления собственного здоровья.

Уметь:

- самостоятельно выполнять двигательные задания на тренажерах.
- владеть приемами и навыками оздоровления своего организма.
- ориентироваться в тренажерной зоне.

Список литературы

1. Занятия на тренажерах в д/с Н.Ч. Железняк. Москва 2009 год.
2. Оздоровительная работа в д/у Г.А. Широбокова Ростов-на Дону 2009 год.
3. «Школа здорового человека» Г.И.Кулик, Н.Н.Сергиенко Москва 2008 год.