** Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение общеразвивающего вида городского округа**

**город Волгореченск Костромской области**

**« Детский сад № 5 « Улыбка»**



|  |  |
| --- | --- |
| Принята и одобрена  на заседании Совета педагогов  протокол № 1 от 29. 08. 2025 года | Утверждаю:  Заведующий МБДОУ « Детский сад №5 «Улыбка»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Л. Малафеева    Приказ № от 29.08. 2025 г. |

**Дополнительная общеразвивающая программа дошкольного образования детей**

**дошкольного возраста**

**г. Волгореченск**

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование программы. | Дополнительная общеразвивающая программа дошкольного образования детей старшего дошкольного возраста муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения общеразвивающего вида городского округа город Волгореченск Костромской области «Детский сад № 5 «Улыбка» . |
| Разработчики программы. | Инструктор по физической культуре – Докукина Ирина Александровна. |
| Основные исполнители программы. | Руководитель кружка «Неболейка», воспитатели групп, родители воспитанников |
| Цель  программы. | Сохранение и укрепление здоровья детей путем использования детских тренажеров простого и сложного устройства. |
| Задачи программы | ***Образовательные:***   * Обучить детей технике выполнения упражнений с тренажёрами простого и на тренажёрах сложного устройства. * Научить детей технике расслабления и восстановления организма после физической нагрузки и эмоционального возбуждения. * Познакомить детей с правилами безопасного поведения во время занятий на тренажерах, учить соблюдать эти правила;   ***Развивающие:***   * Развивать у детей основные физические качества *(силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.)* и умение рационально использовать их в различных условиях; * Тренировать и укреплять разные группы мышц опорно-двигательного аппарата *(крупные, средние, мелкие)*;   ***Воспитательные:***   * Формировать у детей такие качества личности, как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива, самостоятельность, умение правильно оценить свои действия; * Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью. |
| Основные  разделы  программы | **1.Пояснительная записка:**   * 1. Направленность Программы   2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность Программы  1. 1.3. Цель, задачи Программы. 2. 1.4. Отличительные особенности Программы. 3. 1.5. Возраст детей участвующих в реализации программы 4. 1.6. Сроки и этапы реализации программы. 5. 1.7. Формы и режим занятий. 6. 1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности. 7. 1.9. Формы подведения итогов реализации программы. 8. **2. Учебно-тематический план.** 9. **3**. **Содержание программы.**   **4 . Методическое обеспечение программы.**  **5. Материально – техническое оснащение программы**  **6.Библиография.** |
| Финансирование  программы. | Финансирование программы осуществляется за счет спонсорских, родительских средств и **участия в грантовых конкурсах и проектах.** |

1. **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа дошкольного образования детей дошкольного возраста «Неболейка» (далее Программа) представляет собой систему комплексных занятий с использованием тренажёров простого и сложного устройства. Программа составлена с учётом возрастных и психологических особенностей дошкольников.

* 1. **Направленность Программы: физкультурно – оздоровительная.**

Программа направлена:

* на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста;
* формирование у родителей, педагогов и детей ответственных взглядов и убеждений в деле сохранения здоровья;
  1. **Новизна Программы, актуальность, педагогическая целесообразность.**

***Новизна.*** Система оздоровительных тренировок, с использованием тренажёров известна как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, она вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их.

***Актуальность.*** В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок.

Согласно ФГОС «Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением движений.

Комплексному решению всех этих задач способствует использование тренажеров в работе с детьми. Современные тренажеры малогабаритны, легко устанавливаются, эстетичны и гигиеничны. Они достаточно просты и удобны в обращении: могут использоваться в образовательной деятельности по физической культуре, во время гимнастики как после дневного сна, так и утром, на физкультурных праздниках и досугах, в самостоятельной деятельности. Работа на них позволяет детям овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты движений, ловкости, гибкости и общей выносливости; удовлетворить их потребность в двигательной активности. Кроме того, эти упражнения значительно повышают эмоциональный тонус, активизируют познавательную деятельность, воспитывают выдержку, решительность, смелость, любознательность, воображение, формируют умение бережно обращаться с пособиями, управлять своим поведением и обращаться со сверстниками.

***Педагогическая целесообразность.*** Применение в физкультурно-оздоровительной работе тренажеров разного устройства гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, лёгкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

* 1. **Цель и задачи Программы:**

***Цель:*** Сохранение и укрепление здоровья детей путем использования детских тренажеров простого и сложного устройства.

***Задачи:***

***Образовательные:***

* Обучить детей технике выполнения упражнений с тренажёрами простого и на тренажёрах сложного устройства.
* Научить детей технике расслабления и восстановления организма после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.
* Познакомить детей с правилами безопасного поведения во время занятий на тренажерах, учить соблюдать эти правила;

***Развивающие:***

* Развивать у детей основные физические качества *(силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.)* и умение рационально использовать их в различных условиях;
* Тренировать и укреплять разные группы мышц опорно-двигательного аппарата *(крупные, средние, мелкие)*;

***Воспитательные:***

* Формировать у детей такие качества личности, как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива, самостоятельность, умение правильно оценить свои действия;
* Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.

**1.4. Отличительные особенности программы от уже существующих образовательных программ.**

В Программе применена комбинация методик: фитбол - гимнастика, ритмическая гимнастика, элементы силового тренинга и суставной гимнастики, лечебные игры и упражнения, тренажёры простого и сложного устройства в сочетании с оздоровительными технологиями: релаксация, игровой массаж и др. Данные методики адаптированы к условиям образовательного процесса МБДОУ «Детский сад № 5 «Улыбка». Произведена систематизация материала в виде конспектов занятий.

* 1. **Возраст детей.**

Возраст детей, участвующих в реализации Программы – от 4 до 7 лет**.**  Воспитанники средней, старшей и подготовительной к школе групп. Приём детей осуществляется на основании письменного заявления родителей.

**1.6. Сроки и этапы реализации программы.**

***Сроки реализации Программы:***

Программа рассчитана на 3 года обучения.

***Первый год обучения***(воспитанники 4 - 5 лет (средняя группа).

Проводится ознакомление с тренажерами, а также первоначальное разучивание упражнения с ними. Это необходимо для того, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажере в частности. С этой целью используется показ, объяснение и практическое апробирование тренажера самими детьми.

Таким образом, у детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения, и мышечными ощущениями.

***Второй год* *обучения*** (воспитанники 5 - 6 лет (старшая группа):

Упражнения на тренажере разучиваются углубленно – уделяется внимание технике выполнения упражнения.

***Третий год******обучения*** (воспитанники 6 – 7 лет (подготовительная к школе группа).

Происходит закрепление навыка выполнения упражнений на тренажерах, совершенствование техники выполнения, стимулирование детей к самостоятельному выполнению движений и создание возможности применения их в жизни. (Пример: на тренажёре «Велосипед», можно обучить ребёнка езде на велосипеде)

***Этапы реализации программы*** *(повторяются ежегодно).*

* **1 этап** – **подготовительный (август - сентябрь).**

Изучение методической литературы, диагностика, составление учебно – тематического плана, выявление перспектив развития.

* **2 этап – основной (октябрь – апрель).**

Комплектование группы. Реализация программы.

* **3 этап – заключительный (май - июнь).**

Проведение мониторинга реализации программы, анализ достигнутых результатов.

**1.7. Формы и режим занятий.**

Содержание занятий, планируется по каждому разделу в соответствии с учебно – тематическим и перспективным планом. Используются разные ***формы организации*** занятий:

* Традиционные.
* Нетрадиционные:
* круговые тренировки;
* игровые занятия, построенные на основе игр и игр-эстафет ;
* сюжетно-игровые занятия – построенные на сказочной или реальной основе;
* занятия-тренировки или тренировочные занятия;
* занятия, построенные на одном движении, как вариант тренировочного занятия;
* занятия, построенные на танцевальном материале, на музыкально-ритмических движениях;
* занятия  фитбол – аэробика;
* занятия   с применением нестандартного физкультурного оборудования

***Режим занятий:***

Занятия проводятся во второй половине дня – 1 раз в неделю.

Длительность одного учебного часа (занятия)

* средняя группа - 20 мин;
* старшая группа 25 мин;
* подготовительная к школе группа 30 мин.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Количество занятий | | |
| В неделю | В месяц | В год |
| 1 – й год обучения (средняя группа) | **1** | **4** | **28** |
| 2– й год обучения  (старшая группа) | **1** | **4** | **28** |
| 3– й год обучения  (подготовительная к школе группа) | **1** | **4** | **28** |

**Структура занятия.**

Структура занятий с использованием тренажеров традиционная и включает вводную, основную и заключительную части, что позволяет рационально распределить учебно-тренировочный материал.

***Вводная часть*** *-*разминка, целью которой является подготовка организма ребёнка к более интенсивной работе в основной части НОД. Её содержание соответствует содержанию традиционной физкультурной НООД: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. *(длительность 3 – 5 минут)*

***Основная часть*** включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажёрах и игру. Комплекс упражнений проводится с предметами: мячи, гимнастические палки, обручи и т.д. С целью развития у дошкольников чувства ритма, артистичности, творческих способностей используется музыкальное сопровождение.  
После выполнения ОРУ дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажёрах.

Способ организации детей – круговая тренировка, которая достаточно эффективна для данного вида занятий. Для проведения круговой тренировки устанавливаются тренажёры в соответствии с количеством детей в группе. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребёнок упражняется последовательно на каждом виде тренажёров, причём сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребёнку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей,

По окончании выполнения каждого задания на тренажёрах, во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, а также упражнения на релаксацию, которые разучивались на предыдущих занятиях и поэтому уже хорошо знакомы детям и могут проводиться ими самостоятельно.   
 После завершения круговой тренировки инструктор организует подвижную игру, которая подбирается с учётом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учётом их пожеланий.

**Заключительная часть** включает элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения-релаксации, игровые упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, игр и упражнений для развития творческих способностей детей.

Помимо круговой тренировки в занятии используются традиционные способы организации дошкольников: фронтальный и поточный, предполагающие выполнение одного движения или упражнения всеми детьми одновременно или поочередное выполнение нескольких движений друг за другом.

**1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ожидаемые результаты** | |
| **Дети должны знать** | **Дети должны уметь** |
| **4 – 5 лет:**  **- знать несколько** дыхательных упражнений;  - знать несколько упражнений:  для мелкой моторики рук  для глаз  для профилактики плоскостопия;  - несколько упражнений массажа. | - правильно выполнять упражнения на тренажёрах;  - уметь расслаблять свой организм после физической нагрузки. |
| **5 – 6 лет:**  - знать несколько дыхательных упражнений;  - несколько упражнений:  для мелкой моторики рук  для глаз  для профилактики плоскостопия;  - знать несколько упражнений массажа;  - название тренажёров.  - назначение физкультурного зала и правила поведения в нем;  - знать о назначении различных тренажеров;  - правила безопасности при выполнении физических упражнений; - некоторые способы укрепления собственного здоровья. | - правильно выполнять упражнения на тренажёрах;  - сохранять правильную осанку;  - проявлять творчество в двигательной деятельности;  - уметь расслабляться и восстанавливать свой организм после физической нагрузки.  - владеть своими движениями;  - ориентироваться в физкультурном зале;  - самостоятельно выполнять простейшие двигательные задания по картам-схемам. |
| .**6 – 7 лет**  - название тренажеров; - несколько дыхательных упражнений; - несколько упражнений:  для мелкой моторики рук,  для глаз,  для профилактики плоскостопия; - назначение физкультурного зала и правила поведения в нем;  - знать о назначении различных тренажеров;  - правила безопасности при выполнении физических упражнений;  - некоторые способы укрепления собственного здоровья;  - о технике выполнения физических упражнений на спортивных снарядах (батут, веревочная лестница, перекладина)  - об акробатических упражнениях , важности их осознанного выполнения для достижения результата;  - о технике выполнения разных видов прыжков (прыжки в высоту с разбега, прыжки в высоту с места прямо и боком);  – о значении связи между  силой  толчка ногой и согласованной работой рук;  - о различных способах бега. | -правильно, четко и ритмично выполнять упражнения на тренажёрах;  - уметь дышать правильно и глубоко;  - уметь расслабляться и восстанавливать свой организм после физической нагрузки  - сохранять правильную осанку;  - проявлять творчество в двигательной деятельности;  - уметь проводить массаж.  - владеть своими движениями;  - ориентироваться в физкультурном зале;  - самостоятельно выполнять простейшие двигательные задания по картам-схемам;  выполнять акробатические упражнения на спортивных снарядах( гимнастические кольца, лестница);  - строго соблюдать технику выполнения прыжков  на батуте с выпрыгиванием на мат, прыжков в высоту с разбега,  в высоту с места прямо и боком;  - преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему посредством мышечного напряжения в процессе двигательных действий (отжимание руками от пола, лёжа на животе; подъем туловища из положения лежа;) |

**Способы проверки результатов.**

* визуальный контроль за занимающимися детьми: их поведением, эмоциональными проявлениями, индивидуальной реакцией на различные задания; выявление интересов, склонностей способностей детей
* диагностика (2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае).
* анкетирование родителей.

**1.9. Формы проведения итогов реализации программы**

* открытое итоговое занятие для родителей.
* оформление фотостенда.
* участие родителей в совместных занятиях и праздниках
* сдача детьми норм ГТО.
* участие в спортивных конкурсах («Малышок», «Весёлые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья»).

1. **УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**Учебно – тематический план на первый год обучения. (Средняя группа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название разделов и тем | Основные виды деятельности | Количество часов |
| 1 | Формирующие виды двигательной деятельности | Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки. | 4 |
| 2 | Общая физическая подготовка. | Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса. | 4 |
| 3 | Развитие двигательных качеств. | Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д. | 6 |
| 4 | Гимнастика на фитболах. | Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике. | 4 |
| 5 | Тренажёры. | Упражнения на тренажёрах | 4 |
| 6 | Игры. | Подвижные игры:  - общего характера;  - специального характера;  - игры с фитболом. | 6 |
|  | ***Итого:*** |  | ***28 часов*** |

**Учебно – тематический план на второй год обучения. (Старшая группа.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название разделов и тем | Основные виды деятельности | Количество  часов |
| 1 | Формирующие виды двигательной деятельности | Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки. | 3 |
| 2 | Общая физическая подготовка | Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса. | 4 |
| 3 | Развитие двигательных качеств | Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д. | 5 |
| 4 | Гимнастика на фитболах | Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике. | 3 |
| 5 | Тренажёры | Упражнения на тренажёрах | 4 |
| 6 | Игры | Подвижные игры:  - общего характера;  - специального характера;  - игры с фитболом. | 7 |
| 7 | Самомассаж | Упражнения самомассажа | 1 |
| 8 | Релаксация | Упражнения на произвольное расслабление мышц | 1 |
|  | ***Итого:*** |  | ***28 часов*** |

**Учебно – тематический план на третий год обучения.**

**(Подготовительная к школе группа.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название разделов и тем | Основные виды деятельности | Количество часов |
| 1 | Формирующие виды двигательной деятельности | Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки. | 3 |
| 2 | Общая физическая подготовка | Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса. | 4 |
| 3 | Развитие двигательных качеств | Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д. | 5 |
| 4 | Гимнастика на фитболах | Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике. | 4 |
| 5 | Тренажёры | Упражнения на тренажёрах | 4 |
| 6 | Игры | Подвижные игры:  - общего характера;  - специального характера;  - игры с фитболом. | 5 |
| 7 | Самомассаж | Упражнения самомассажа | 1 |
| 8 | Релаксация | Упражнения на произвольное расслабление мышц | 1 |
| 9 | Обучение правильному дыханию | Дыхательная гимнастика | 1 |
|  | ***Итого:*** |  | ***28 часов*** |

1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.**

Содержание программы включает семь блоков. Деление на блоки обусловлено тем, что от блока к блоку происходит постепенное усложнение упражнений на тренажерах – от самых простых к более сложным. Вместе с тем разнообразятся виды движений за счет введения новых тренажеров и времени работы на них. Каждый блок включает четыре занятия.

**Содержание блоков *(повторяется*).**

***1-е занятие.***

Знакомство с новыми четырьмя упражнениями комплекса; с техникой выполнения упражнений на тренажерах методом круговой тренировки (упростить эту задачу могут карточки-схемы с графическим изображением того, как их нужно делать).  Кроме круговой тренировки, могут использоваться фронтальный и поточный методы, предполагающие выполнениеодного движения или упражнения всеми детьми одновременно или нескольких движений поочередно.

***2-е занятие.***

Знакомство со следующими четырьмя упражнениями комплекса;

Продолжаем учиться выполнять упражнения на тренажерах, с которыми работали на предыдущем занятии.

***3-е занятие:***

Закрепляем навыки выполнения всего комплекса упражнений, упражнений на тренажерах.

***4-е занятие:***

Совершенствуем умение выполнять весь комплекс упражнений; упражнений на тренажерах.

1. **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

Отбор содержания Программы обусловлен **принципами.**

* ***Принцип сознательности и активности.***

Когда ребенок узнает, что - либо новое он всегда задает вопрос. Для чего? Почему? Для того чтобы на них ответить, он должен понимать: цель учебной задачи, которую перед ним поставили, и осознавать, каким образом он будет решать данную задачу. Если ребенок не понимает, каким образом решается данная задача, то резко снижается темп и качество обучения.

* ***Принцип наглядности.***
* Прямая наглядность. К ней относятся: показ упражнения инструктором, показ подготовленным ребенком, образное описание упражнений (зайки, мишки.)
* Косвенная наглядность**.** Сущность ее состоит в том, что изучение упражнений передаю путем других форм изображения (кинопрограммы, рисунки, таблицы), или подбираю определенные способы, подсказывающие темп и ритм движущей амплитуды ( зрительные и слуховые ориентиры).
* ***Принцип доступности и индивидуализации*.**

Детям присуще возрастные и половые различия, более того дети одного возраста и пола имеют разные способности и склонности, которые необходимо учитывать в процессе обучения. Это лежит в принципе доступности и индивидуализации. Обучать ребенка не только тому, что он сможет без труда усвоить, но и тому, что ему сегодня не под силу: сегодня он выполняет это с моей помощью, а завтра он сможет сделать это сам, индивидуальный подход применяется не только с отстающими детьми, но и с детьми, опережающими в развитии сверстников. В противном случае, процесс обучения становится малоэффективным.

* ***Принцип систематичности и последовательности.***

Принцип систематичности заключается в строго логическом порядке:

-         повторение старого – обучение новому;

-         от простого к сложному.

Последовательность предлагает такое изучение учебного материала, при котором последующее вытекает из предыдущего и является ступенькой к овладению новым материалам, что помогает применять полученные знания для решения практических задач.

* ***Принцип оздоровительной направленности.***

Физические нагрузки даются согласно возрасту, пола ребенка, уровню физического развития и здоровья.

М**етоды и приёмы** организации учебно-воспитательного процесса (способы передачи содержания образования и способы организации детской деятельности).

|  |  |
| --- | --- |
| МЕТОДЫ | ПРИЁМЫ,  как часть метода, дополняющие и конкретизирующие его. |
| *словесные* | * объяснения, * вопросы к детям, * указания, * пояснения, * напоминание, * подача команд, распоряжений, сигналов, * образный сюжетный рассказ, * словесная инструкция, * педагогическая оценка. |
| *НАГЛЯДНЫЕ* | ***наглядно - зрительные приёмы:***   * показ физических упражнений; * использование наглядных пособий (фотографий, таблиц); * имитация (подражание); * зрительные ориентиры (предметы, разметка поля)   ***наглядно - слуховые приёмы*** *(музыка, песни).*  ***тактильно – мышечные приёмы*** *(непосредственная помощь воспитателя)* |
| *Практические* | * повторение упражнений с изменениями и без изменений; * массаж; * проведение упражнений в соревновательной форме |
| *ИГРОВЫЕ* | * проведение упражнений в игровой форме; * использование подвижных игр; * организация двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом |

**Каждый из методов обучения должен:**

* Обеспечивать воспитывающий характер обучения:
* Соответствовать поставленной задаче обучения;
* Соответствовать подготовленности детей;
* Соответствовать индивидуальным возможностям ребёнка;
* Соответствовать условиям занятий;
* Соответствовать принципам обучения

Содержание занятий планируется с учётом **интеграции образовательных областей.**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Образовательная область*** | ***Интеграции образовательных областей***  ***по задачам и содержанию психолого-педагогической работы,***  ***по средствам организации и оптимизации***  ***образовательного процесса*** |
| **Социально – коммуникативное развитие** | * Происходит через взаимодействие и помощь **друг другу во время эстафет,** создание на занятиях **физической** культурой педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, **развитие** нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, оценивании результатов игр и соревнований, где формируются первичные представления о себе, собственных возможностях.   • Охрана безопасности и жизнедеятельности решается посредством формирования навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем. Через оказание помощи и поддержки окружающим воспитываются партнерские взаимоотношения.  • В процессе **физического** воспитания осуществляется трудовое воспитание. У детей укрепляется здоровье, формируются двигательные навыки, **развиваются физические качества**, необходимые для труда.   * Нравственное и патриотическое воспитание осуществляется на занятиях по физкультуре в процессе проведения подвижных игр, эстафет, спортивных соревнований и досугов. Физкультурные **развлечения** позволяют закрепить и обобщить знания и умения детей в рамках определенной темы, объединить детей разного возраста общими чувствами и переживаниями. * Дети с удовольствием играют в народные игры. Тем самым решаются задачи формирования толерантности, чувства уважения и**интереса** к национальным традициям. |
| **Речевое развитие** | * В процессе двигательной деятельности у детей активизируется фантазия, **развиваются** творческие способности, умение действовать в коллективе, создается эмоциональный настрой на **развитие интереса** и желания заниматься спортом. Формируется правильное дыхание, **развивается фонематический слух.** * Происходит **развитие** свободного общения с взрослыми и детьми через проговаривание действий и называние упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий **физической культурой,** поощрение речевой активности детей. * С целью **развития воображения** для освоения двигательных эталонов в творческой форме используются художественные произведения, игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок. |
| **Познавательное развитие.** | * Активизация мышления детей через подвижные игры и упражнения со спортивным оборудованием; просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом **образе жизни**; самостоятельный выбор игры, пересчет мячей; специальные упражнения на ориентировку в пространстве, усвоение нового материала, построение конструкций; закрепление знаний об окружающем мире. |
| **Художественно – эстетическое развитие.** | * **Физическое** воспитание благоприятствует осуществлению эстетического воспитания. В процессе выполнения физических упражнений формируется красивая осанка,  **развивается**способность воспринимать, испытывать эстетическое удовольствие, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений. * Музыка, сопровождая утреннюю гимнастику и физкультурные занятия, активизирует детей, повышает качество выполняемых упражнений, организует коллектив. Она способствует выразительности, четкости, координации движений, эмоциональному переживанию музыкальных **образов, развитию слуха**. Ребенок учится воспринимать музыку, двигаться в соответствии с ее характером, средствами выразительности. * Музыка влияет на **физиологические** процессы детского организма, она увеличивает амплитуду дыхания, легочную вентиляцию.   • В подвижных играх имитационно-подражательного характера **развиваются у детей физические** качества и двигательные способности, **образное**и творческое мышление, внимание и память, фантазию и др. |

**Методические рекомендации к организации и проведению занятий с использованием тренажёров:**

1. Допуск к занятиям только после определения врачом состояния здоровья детей и уровня их функциональной и физической подготовленности.
2. Определение оптимального объема физической нагрузки и ее распределение с учетом не только состояния здоровья детей дошкольного возраста, но и уровня их физической подготовленности.
3. Индивидуально-дифференцированный подход к детям с учетом не только вышеназванных критериев, но и уровня их двигательной активности.
4. Активизация мыслительной и двигательной деятельности детей путем использования различных игровых методов и приемов.
5. Создание таких условий, которые способствуют удовлетворению естественной потребности детей в двигательной активности и развитию физических и нравственно-волевых качеств личности.
6. **Материально - техническое обеспечение.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Помещение для занятий. | Спортивный зал.  Спортивная площадка на улице. |
| 2 | Музыкальное сопровождение. | Магнитофон, бубен, фортепиано. |
| 3 | Спортивный инвентарь для выполнения ОРУ и подвижных игр. | Мячи, гимнастические палки, кегли,  обручи, флажки. |
| 4 | **Тренажёры простые:**  «Детский эспандер».    «Боксёрская груша».  «Мини-степпер».  «Сухой бассейн».  «Степы».  «Батут».  «Диcк здоровья».  «Шведская стенка».  «Детские гантели»  «Мячи массажёры»  «Массажные коврики»  «Гимнастический ролик» | Для развития мышц плечевого пояса  Для увеличения силы удара  Укрепляет ноги и позволяет улучшать общую координацию  Тренирует различные мышечные группы в том числе и осанку, массаж всего тела  Способствуют укреплению мышцы ног и ягодиц, а также укрепляют суставы ног    Улучшает работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем  Для укрепления мышц туловища и ног, тренировки вестибулярного  аппарата  Для развития любых групп мышц  Для укрепления мышц рук и  плечевого пояса.    **Д**ля массажа разных частей тела .  Для развития координационного аппарата |
| 5 | **Тренажёры –сложные:**  «Беговая дорожка».  «Велотренажер».  «Силовой тренажёр».  «Бегущий по волнам». | Профилактика и коррекция осанки, укрепление мышц спины и брюшного пресса  Способствует развитию выносливости  Можно нарастить мускулатуру, сформировать мышечный рельеф, повысить выносливость  Укрепить мышцы ног, развить координацию движений и чувство равновесия |
| 6 | Наглядный материал | Картинки.  Фотографии.  Шапочки-маски для подвижных игр.  Картотеки игр.  Схемы физических упражнений. |

1. **Литература.**
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: «Физкультура и спорт», 1978год.
3. Власенко Н.Э. Фитнес для дошкольников – Содействие, 2008.
4. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ» Методическая библиотека. Москва, 2005г.
6. Железняк Н.Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования – ООО «ИД «Белый ветер», 2008.
7. Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2007, №1.
8. Железняк Н. Ч.. Занятия на тренажёрах в детском саду. – М, 2009 г.
9. Зимонина В.Н. Расту здоровым: Програм.- метод. пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 304с.
10. Кириллова Ю.А. «Программа дополнительного физического образования в детском дошкольном образовательном учреждении для детей 5-6 лет» «Дошкольная педагогика», № 1,2 – 2005 г.
11. Рунова М.А. Движение день за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2007. – 96с.
12. Рунова М.А. Дифферернцированные занятия по физической культуре с детьми 4 – 5лет : Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2007. – 111с.
13. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2005.