**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 30. 08. 2022 года. | Утверждаю:  Заведующий МБДОУ «Детский сад №5 «Улыбка»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Л. Малафеева  Приказ № 8/1 от 05.09. 2022 г. |

**Разработала:** инструктор по физической культуре

Докукина Ирина Александровна

**Номинация:** «Дополнительная общеразвивающая программа»

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**дошкольного образования детей**

**дошкольного возраста**

**г. Волгореченск - 2022г.**

**Оглавление:**

1. Введение - 3 - 7 стр.

Паспорт программы

Пояснительная записка

* 1. Направленность Программы: физкультурно – оздоровительная.
  2. Новизна Программы, актуальность, педагогическая целесообразность.

1. Основная часть - 7 - 13 стр.

- II - Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы - 14 - 16 стр.

- Ш - Содержание программы дополнительного образования - 16 - 17 стр.

- IV - Методическое обеспечение -17 – 23 стр.

- V - Материально техническое обеспечение - 23 - 24 стр.

3. Заключение -25 - 26 стр.

4. Список использованных источников и литературы -27 - 28 стр.

1. Приложение -29 - 46 стр.

**Введение.**

**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.

**Основная часть**

**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.

**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.

**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.

**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.

**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 занятия** 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.

**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. |

**Заключение.**

**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;) |

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.

**ПРИЛОЖЕНИЕ.**

Тренажеры способствуют укреплению разных групп мышц и всего организма в целом. Они достаточно просты и удобны в обращении, могут использоваться на физкультурных занятиях, во время гимнастики как после дневного сна, так и утром, в самостоятельной деятельности. Занятия с тренажерами оказывают положительное воздействие на организм ребенка, но только в том случае, если нагрузка строго дозируется. Нагрузка, превышающая уровень физиологических возможностей ребенка, может повлечь за собой перенапряжение сердечнососудистой, дыхательной систем и неблагоприятно отразиться на здоровье и развитии ребенка.

Применение тренажеров наиболее целесообразно в старшем дошкольном возрасте (5 – 7 лет). Этот возраст наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости. Дети этого возраста уже способны анализировать свои движения и действия, контролируя таким образом свое самочувствие. Двигательная активность (ДА) к 6 годам становится более целенаправленной, отвечающей индивидуальному опыту, интересам и желаниям. Во время занятий с тренажерами старшие дошкольники стремятся не только поддерживать высокий уровень ДА, но и проявлять физические возможности – силу, ловкость, выносливость.

В настоящее время в дошкольных учреждениях используются тренажеры, укрепляющие разные группы мышц (простые и сложные).

**Простые:**

* "Эспандер" (для мышц плечевого пояса);
* "Диск "Здоровье" (для укрепления мышц туловища и ног);
* Гантели, гири (для укрепления рук и плечевого пояса);
* Массажеры "Колибри" (профилактика плоскостопия, проведение массажа ступней ног);
* Мячи-массажеры (для массажа разных частей тела);
* Резиновые кольца (для развития мышц кистей рук);
* Массажные коврики (для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия);
* Гимнастические ролики (для развития координационного аппарата);
* Гимнастические мячи (для развития гибкости позвоночника и координационных способностей).

**Сложные:**

* "Тяга верхняя";
* Тяга нижняя";
* "Гребля";
* "Брусья опорные";
* "Скамья наклонная";
* "Велотренажер";
* "Жим ногами";
* "Бегущая дорожка".

Данные тренажеры отвечают основным педагогическим требованиям:

        имеют привлекательный вид, а значит, вызывают у детей интерес, побуждают их к разнообразной ДА;

        учитывают особенности образного восприятия дошкольников;

        позволяют создавать игровые ситуации с использованием разных сюжетов;

        доступны всем детям, независимо от их физической подготовленности (высокий, средний, низкий);

        моделируют такие движения как бег, прыжки, подлезания и др.;

         соответствуют ростовым характеристикам детей и их функциональным возможностям.

Конструкции тренажеров соответствуют условиям эксплуатации в закрытых помещениях, а размещать их можно в соответствии с той методикой, которой придерживается педагог на физкультурных занятиях. Непременное условие – соблюдение мер, предупреждающих травматизм детей.

Занятия с тренажерами должны оказывать тренирующее воздействие на организм. Известно, что тренирующий эффект может достигаться при среднем уровне частоты сердечных сокращений (ЧСС) 140 – 160 ударов в минуту у детей 5 – 7 лет. Верхняя граница изменения ЧСС находится в пределах 160 – 180 ударов в минуту. Как правило, нагрузки при этом должны быть кратковременными (длительность непрерывной работы – 2-3 минуты).

Занятие тренировочного типа с тренажерами позволяют детям овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты движений, ловкости, гибкости и общей выносливости. Кроме того, эти занятия 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.

Основные задачи:

* Тренировка всех систем и функций организма (сердечнососудистая, обменные и терморегуляционные процессы) через организацию оптимальных для данного возраста нагрузок.
* Укрепление мышечного тонуса путем интенсификации ДА и постепенного увеличения физической нагрузки на всю мускулатуру.
* Удовлетворение естественной потребности в разных формах ДА.
* Развитие общей выносливости и физических качеств.
* Овладение определенными двигательными умениями и навыками, а также приемами страховки.

Занятия с использованием тренажеров со старшими дошкольниками проводятся 1 раз в неделю. Ознакомление с тренажерами проводится с каждым ребенком индивидуально или небольшой подгруппой (5-6 человек)

***Тренажёры***

**Воздушная Прогулка**

Детский тренажер Воздушная Прогулка предназначен для укрепления мышц ног, развития чувства равновесия. Движения происходят с помощью качания ногами, так как будто вы идете. Это помогает и улучшает баланс и координацию ребенка, также идеально подходит для детей с плохими моторными навыками.   
 *Цели и задачи*  
Общее оздоровление организма.   
Улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.   
Укрепление мышц спины и ног.   
Развитие координации движений, гибкости и подвижности суставов.   
Формирование у детей стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом.  
 *Виды упражнений*  
Ребенок встает ступнями на платформы, руки фиксируются на держателях.  
*Варианты:* Начинает раскачивать правую ногу вперед-назад, останавливается, затем левую ногу.   
Раскачивает обе ноги: левая нога вперед, правая - назад.  
Длительность - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30-40 секунд.  
 *Методические указания*  
Занятие делится на три части. В начале занятия проводится небольшая разминка, общей длительностью 5 минут: - ходьба в разном темпе, переходящая в бег, - непрерывный бег не более двух минут. В основную часть включены упражнения на тренажерах длительностью - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд. При наличии нескольких видов тренажеров (3 и более) дети после одной минуты упражнений на одном тренажере по кругу переходят к другим. В конце занятия с детьми проводят комплекс упражнений на расслабление, во время которого дети выполняют движения: расслабленное поднимание, разведение, выпрямление рук из разных положений, махи в медленном темпе, вращение кистями рук; наклоны туловища вперед, в стороны; вращения, приседания и т.д  
*Технические характеристики:*   
Подходит для детей в возрасте 3-8 лет   
Вес тренажера 9,3 кг   
Размеры тренажера 78 x 65 x 80 см  
Максимальный вес пользователя 65 кг

**Волшебная Дорожка**

Тренажер для детей Волшебная Дорожка - движения и скорость ребенок создает своими ногами. а дисплее отображается время пробежки, расстояние и количество потраченной энергии. Тренажер предназначен для детей для улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на развитие координации движений, для укрепления разных мышц ног, развития выносливости. Чтобы начать занятие ребенок встает на дорожку. Взрослый предлагает ему сначала пройти по следам, а затем пробежать.  
Тренажер предназначен для детей для улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на развитие координации движений, для укрепления разных мышц ног, развития выносливости. Чтобы начать занятие ребенок встает на дорожку. Взрослый предлагает ему сначала пройти по следам, а затем пробежать. Рекомеднуемая длительность - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд.  
 С одной стороны тренажера расположено беговое полотно, с другой встроенный диск здоровья. Мягкие поручни удобны для захвата и надежно защищают ребенка от падения.  
На небольшом мониторе отображаются данные:  
- время занятия от 00:00 до 59:59 мин.  
- скорость от 0.00 до 99.99 км/ч  
- пройденная дистанция от 0.000 до 9.999 км  
- количество израсходованных калорий от 0.00 до 99.99 kcal  
- автоматическая смена отображения показателей  
*Особенности тренажёра*  
Тренажер предназначен для детей от 4 до 8 лет для улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на развитие координации движений, для укрепления разных мышц ног, развития выносливости.  
Ребенок встает на дорожку. Взрослый предлагает ему сначала пройти по следам, а затем пробежать.

**Велотренажер для детей Малявка**

Детский велотренажер Малявка это тренажер, который позволяет проводить тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует развитию выносливости. Модель рассчитана только на детей 3-8 лет. Тренажер работает точно так же как и взрослая версия! Велотренажер Малявка  это тренажер, который позволяет проводить тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует развитию выносливости. Модель рассчитана только на детей 3-8 лет. Тренажер работает точно так же как и взрослая версия, но только с большим количеством развлечений! Детский Механический Велотренажер позволяет проводить тренировки сердечнососудистой и дыхательной систем, способствует развитию выносливости. елотренажер обеспечивает максимальный комфорт благодаря эргономичному дизайну сиденья, рукояток и педалей. У этого елотренажера очень низкое стартовое сопротивление.  
—Выполнен в привлекательном дизайне и расцветке.  
—Бесступенчатый механический переключатель обеспечивает равномерное сопротивление, делает ход тренажера плавным и бесшумным.  
—Имеет удобное, регулируемое по высоте, сидение.  
—Тренажер с успехом может применяться как дома, так и в любых детских учреждениях, комнатах отдыха.  
Небольшой дисплей отображает:  
— время занятия от 00:00 до 59:59 мин.  
— скорость от 0.00 до 99.99 км/ч  
— пройденная дистанция от 0.000 до 9.999 км  
— количество израсходованных калорий от 0.00 до 99.99 kcal  
— автоматическая смена отображения показателей  
Особенности тренажёра  
Велотренажер детский предназначен для детей от 3 до 8 лет для укрепления мышц ног, развития выносливости.  
Работа на велотренажере осуществляется путем имитации езды на велосипеде длительностью - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд.  
Нагрузка на нем создается путем попеременного поднятия и опускания педалей, при их вращении, под собственным весом занимающихся.  
Технические характеристики: подходит для детей в возрасте 3-8 лет; вес тренажера 6,7 кг. Размер тренажера 54\*34\*50 см. Максимальный вес пользователя 65 кг.

** Тренажер для детей Степпер**

Детский тренажер Степпер сделан так, чтоб дети во время тренировки весело проводили время! Этот тренажер оснащен регулятором нагрузки. Такой тренажер отлично подходит для гимнастики.  
*Цели и задачи*  
Общее оздоровление организма.  
Укрепление мышц туловища и ног.  
Развитие координации движений.  
Тренировка вестибулярного аппарата.  
Формирование у детей стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом.  
*Методические указания*  
Занятие делится на три части.  
В начале занятия проводится небольшая разминка, длительностью не более 3 минут. Она включает ходьбу в разном темпе, постепенно переходящую в бег (продолжительность непрерывного бега составляет 1,5 минуты), упражнения на дыхание.  
В основную часть включены упражнения на тренажере длительностью - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд.  
В конце занятия с детьми проводят комплекс упражнений на расслабление, во время которого дети выполняют движения: расслабленное поднимание, разведение, выпрямление рук из разных положений, махи в медленном темпе, вращение кистями рук; наклоны туловища вперед, в стороны; вращения, приседания и т.д.  
Для детей в возрасте 4-11 лет  
Вес тренажера 8,2 кг  
Размеры тренажера 38 x 30 x 88 см  
Максимальный вес пользователя 65 кг

**Тренажер для детей Ножницы**

Детский тренажер Ножницы сочетает в себе одновременную тренировку ног и рук. Нажимая на себя руль ребенок одновременно двигает ногами. Устройство имеет мягкое сиденье и мягкий руль. Помогает с координацией и улучшает мускулатуру рук. С виду тренажер представляет собой нехитрую конструкцию наподобие ножниц. На одной части закреплено сидение и опора для ног, другая часть служит фиксированной стойкой для тренажера, плюс рукоятки. С виду очень просто, но эффект превосходит все ожидания. Принцип действия данного тренажера - ребенок попеременно сжимает и разжимает «ножницы» усилиями рук и ног  
С виду тренажер представляет собой нехитрую конструкцию наподобие ножниц. На одной части закреплено сидение и опора для ног, другая часть служит фиксированной стойкой для тренажера, плюс рукоятки. С виду очень просто, но эффект превосходит все ожидания. Принцип действия данного тренажера - ребенок попеременно сжимает и разжимает «ножницы»

усилиями рук и ног.  
Устройство имеет мягкое сиденье и мягкий руль. Улучшает координацию движений ребенка и укрепляет мускулатуру рук и ног.  
Tренажер Ножницы  развивает в ребенке координацию, баланс и развитие мускулатуры верхней части тела.  
Вес тренажера 6,7 кг  
Размеры тренажера 75 x 38 x 90 см  
Максимальный вес пользователя 65 кг

**Детский тренажер Лодочка**

Тренажер для детей Лодочка оборудован ремнями, которые удерживают ноги, для предотвращения их скольжения во время занятий. Это детский тренажер для проведения тренировок в игровой форме. Он укрепляет сердечно-сосудистую систему, позволяет активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса. Разноцветная раскраска привлечет внимание детей и сделает спортивные занятия веселыми и увлекательными.  
Это детский тренажер для проведения тренировок в игровой форме. Он укрепляет сердечно-сосудистую систему, позволяет активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса. Разноцветная раскраска привлечет внимание детей и сделает спортивные занятия веселыми и увлекательными.  
На ручке есть регулируемая шкала нагрузки. Такой тренажер отлично подходит для гимнастики.  
Подходит для детей в возрасте 3-8 лет  
Вес тренажера 7,6 кг  
Размеры тренажера 94 x 34 x 37 см  
Максимальный вес пользователя 65 кг

**Тренажер для детей Вертелка.**

Детский тренажер Вертелка используется так: ноги ставятся на круглый диск на равном расстоянии. Руки ставятся на рукоятки. После этого делаются повороты туловища на 90 градусов влево и вправо от начальной позиции.     
*Цели и задачи*   
Общее оздоровление организма.    
Укрепление мышц туловища и ног.    
Развитие координации движений.    
Тренировка вестибулярного аппарата.    
Формирование у детей стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом.   
*Методические указания*   
Занятие делится на три части.   
В начале занятия проводится небольшая разминка, длительностью не более 3 минут. Она включает ходьбу в разном темпе, постепенно переходящую в бег (продолжительность непрерывного бега составляет 1,5 минуты), упражнения на дыхание.    
В основную часть включены упражнения на тренажере длительностью - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд.    
В конце занятия с детьми проводят комплекс упражнений на расслабление, во время которого дети выполняют движения: расслабленное поднимание, разведение, выпрямление рук из разных положений, махи в медленном темпе, вращение кистями рук; наклоны туловища вперед, в стороны; вращения, приседания и т.д.   
*Виды упражнений*   
Исходное положение: встать на диск, ноги на ширине плеч, руки на рукоятках. Начинаем делать движение ногами вправо-влево.    
Исходное положение: встать одной ногой на диск (другая согнута или на полу). Начинаем выполнять вращательные движения влево-вправо.    
Исходное положение: встать на диск на четвереньки, опереться руками на раму тренажера. Начать вращаться влево-вправо.    
Исходное положение: встать на диск двумя ногами. Оттолкнуться от рукоятки и начать вращаться по кругу сначала в одну, затем в другую сторону.   
Количество повторений: 7 - 10 раз.   
Подходит для детей в возрасте 6-11 лет   
Вес тренажера 12,9 кг   
Размеры тренажера 86 x 58 x 23 см   
Максимальный вес пользователя 65 кг

**Тренажер для детей Байдарка**

Детский тренажер Байдарка - это тренажер для проведения тренировок в игровой форме. Он укрепляет сердечно-сосудистую систему, позволяет активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса. Разноцветная раскраска привлечет внимание детей и сделает спортивные занятия веселыми и увлекательными. Тренажер для детей    Байдарка имеет независимые рукоятки и удобное скользящее сиденье. Каждая ручка имеет отдельную настройку и покрыта мягкой оббивкой. На дисплее показывается время тренировки, пройденное расстояние и количество потраченной энергии.  
Байдарка имеет независимые рукоятки и удобное скользящее сиденье. Каждая ручка имеет отдельную настройку и покрыта мягкой оббивкой. На дисплее показывается время, пройденное расстояние и количество потраченной энергии.  
Подходит для детей в возрасте 6-11 лет  
Вес тренажера 12,9 кг Размеры тренажера 86 x 58 x 23 см  
Максимальный вес пользователя 65 кг

Занятия физической культуры - ключ к успеху в укреплении здоровья детей*.* Ведущей системой в организме ребёнка является скелетно - мышечная, а все остальные развиваются в прямой зависимости от неё. Процессы жизнедеятельности, прежде всего, зависят от двигательной активности. Другими словами, ***чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек.***

Нагружая мышечную систему, вы не только воспитаете ребёнка сильным и ловким, но и разовьёте его сердце, лёгкие, все внутренние органы. Бег, например, заставляет быстрее биться сердце. Естественно, с большим напряжением в это время работают лёгкие, почки, печень, так как усиливаются обменные

процессы. ***Включение скелетно-мышечной системы в напряжённую работу ведёт к совершенствованию всех органов и систем****,* к созданию тех резервов мощности и прочности организма, которые определяют меру здоровья.

Для развития двигательных навыков полезно использовать детские физкультурно-оздоровительные тренажеры, которые отвечают основным педагогическим требованиям:

* доступностью детям всех уровней физической подготовленности;
* позволяют создавать игровые ситуации сюжетного характера;
* учитывают особенности психофизического развития и образного восприятия дошкольников;
* соответствуют ростовым характеристикам детей и их функциональным возможностям.

В процессе работы на тренажерах развиваются такие физические качества как сила, быстрота движений, ловкость, гибкость и общая выносливость. Кроме того, занятия на тренажерах активизируют познавательную деятельность детей; формируют их нравственно - волевые качества (выдержку, настойчивость, дисциплинированность, решительность, смелость); развивают эмоциональность, любознательность и воображение, а также упражняют в способах общения со сверстниками.

Проведение занятий с использованием тренажеров способствует достижению таких позитивных проявлений как:

• снятие статического напряжения позвоночника;

• улучшение кровообращения головного мозга;

• совершенствование функции правильного дыхания;

• тренировке мышц.

Занятия на тренажерах направлены на коррекцию и профилактику осанки и плоскостопия, развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса. Коррекция достигается подбором упражнений, при которых распределение мышечного тонуса способствует выравниванию имеющейся деформации, а также воздействием мышечной тяги на опорно-двигательный аппарат.

Коррекционные задачи использования тренажеров различного типа:

* Исправление недостатков физического и биологического развития;
* Совершенствование функциональных возможностей организма;
* Выравнивание дефектов физического развития.

Всем известна народная мудрость, которая гласит, что здоровье - всему голова, ведь физически неразвитый человек не может ощущать себя абсолютно здоровым. Использование тренажеров в оздоровительных целях существенно повышает резервы организма, это надежное средство профилактики гипокинезии и гиподинамии. Особая ценность состоит в том, что, включая те или иные упражнения, можно их дозировать по силе, темпу, амплитуде движения; одновременно происходит разгрузка позвоночника, а это особенно благоприятно влияет на детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

***Упражнения на снятие напряжения и усталости***

1. **И. п.**- стоя. Напряженные вытянутые руки упираются в воображаемое стекло. Пальцы расставлены, давят на препятствие с усилием до ощущения мелкой дрожи от перенапряжения.Далее - резкое расслабление.
2. **И. п.** - сидя на стульчике. Ноги на носках, пальцы с силой вдавливаются в пол (или: подъем пяток с усилием, носки не отрываются от пола). Далее - резкое расслабление.
3. **«Астры».**Инструктор предлагает детям взяться за руки так, чтобы получился круг, а затем присесть на корточки. Далее он говорит: «Представьте, что вы - астры и растете на клумбе». После этого ребята выполняют упражнения под текстовое сопровождение:

Мы астры, астры, астры

На клумбе вырастаем.

*(Дети медленно привстают с корточек, затем поднимают руки.)*

Нас любят не напрасно,

Когда мы расцветаем.

*(Ходьба по кругу, взявшись за руки.)*

Мы - красивые цветы,

Мы - веселые цветы.

*(Махи руками вперед и назад, 2-3 раза.)*

**4. «Саранча».**И. п. - лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты за головой.

1. - оттянуть пальцы ног, потянуть пальцы рук;
2. - и. п.

Выполнять 3-4 раза по 8 секунд. На вдохе вытянуть позвоночник, на выдохе расслабиться.

**5.** **«Червячок».**Сидя на пятках, руки лежат на коленях.

1 - развести колени в стороны, руки согнуть в локтях; 2 -локти положить на пол, голову наклонить;

3-4 - и. п.

Повторить 2-3 раза. Ладони рук параллельно, голову на пол не опускать.

**6**. **«Черепашка».**Сидя на пятках, руки опущены вдоль туловища.

1. - руки вытянуть вперед и положить на колени;
2. - голову опустить к коленям; 3-4 - и. п.

Повторить 2-3 раза. Туловище от пяток не отрывать. Спина круглая.

1. **«Дерево».** Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуть друг к другу. Тянуться всем телом вверх. Спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут. Через 10-15 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки. Это упражнение способствует росту ребенка.
2. **«В кукольном театре».**

Инструктор. Бом, бом, бом! Это волшебные часы. Когда они пробьют двенадцать раз, куклы оживут. Здесь светло, задуйте свечи и поставьте их на стол. Встаньте в круг подальше один от другого, чтобы не мешать друг другу. Покажите, как движутся стрелки на волшебных часах. Согните руки в локтях перед собой. Руки-стрелки движутся то в одну сторону, то в другую. Тик-так, тик-так, бом, бом! Слышите? Часы бьют! Давайте вместе сосчитаем до двенадцати. Первыми ожили куклы бибабо. Каждому на руку я надену веселого Петрушку *(воображаемого).*Поиграйте пальчиками, чтобы руки и голова у Петрушки задвигались. Какой веселый Петрушка!

А теперь вы сами стали куклами бибабо. Наклоните голову, поздоровайтесь так, как Петрушка. Представьте, как сгибается и разгибается ваш палец, когда на него надета голова куклы. Разведите руки в стороны. Руки прямые, напряженные. Хлопните в ладоши. Петрушка танцует! Поклонитесь зрителям, как это делает Петрушка: руки и голова повисли, расслабились.

**9. «Встреча с Дюймовочкой».**

Инструктор. Посмотрите направо: нет ли там кого? А теперь налево: сначала вверх - на ветки деревьев, потом вниз -на траву. Что-то зашуршало? Спрячьтесь, втяните шею. Давайте еще раз выглянем и посмотрим: кто же там? Никого! Выходите, не бойтесь - это ветер играет листвой. Ну и озорник! Расслабьте шейку, покатайте головку по плечикам. Шея - как ниточка: болтается, легкая-легкая. Устала напрягаться, выглядывать из-за куста.

А вот и подоконник, на котором в ореховой скорлупке спит Дюймовочка. Представьте, что вы стали такими же маленькими, как Дюймовочка, и спите в скорлупке грецкого ореха. Ложитесь на коврики. В скорлупке так тесно - подогните ноги, руки сложите, ладошки под щеку. Долго так не проспишь: ноги и руки затекут. Потянитесь хорошо, еще раз и еще. Выпрямите затекшие ноги, руки, спину. Вставайте! Хватит спать! Скорлупка Дюймовочки и наши скорлупки закачались. Возьмитесь парами за руки, как будто вы колыбелька, и покачайтесь. Ноги расставлены. Колыбелька то тихо качается, то сильно. Она так сильно раскачалась, что даже закружилась на одном месте: то в одну сторону крутится, то в другую. На подоконник за Дюймовочкой прилетел майский жук. Ж-ж-ж. Он перевернулся на спину.

Лежит и шевелит лапками, не может перевернуться. Но вот жуку удалось перевернуться, он полетел. Легко, свободно летит жук, громко жужжит.

**10 .«Котята отправляются в путешествие».**Инструктор. Сейчас я дотронусь до каждого, произнесу волшебное заклинание, и вы превратитесь в маленьких котят. Вижу, вы готовы к путешествию. Впереди забор, через него надо перепрыгнуть. Только так тихо, чтобы мама-кошка не услышала и не оставила нас дома. А за забором - ручей. Котята не любят воды. Давайте перейдем его по камешкам. Шагайте за мной. Будьте внимательны! Наступайте только на камешки. Всё, мы на другом берегу. Обрадовались котята, что перебрались через ручей. Расслабили усталые лапки, спинку. Как ниточки, висят лапки, спинка расслаблена, плечи опущены. Хорошо, приятно! Отдохнули? И снова в путь! А на пути большая гора. Что делать? Я вижу узкий проход. Втянули животики, вытянулись в струночку и боком протискиваемся в узкий проход. Я пойду первой, а вы за мной. Какие вы молодцы, котята! Все перешли на другую сторону горы! Что здесь нас ждет? Надо быть осторожными! Давайте встанем на четыре лапки и подкрадемся к кусту: лапки мягкие, спинки прогнулись. Смотрите по сторонам: что же там такое? Любопытные котята, все им интересно! Какой-то шорох! Кто в кустах? Прислушайтесь, замрите, вытяните шейки, навострите ушки. Тс-тс-тс! Вроде никого. Давайте еще раз послушаем. Ква-ква-ква! Да это же большая жаба! Испугались котята, спрятались под куст. Свернулись клубочком, нос в лапки спрятали, почти не дышат. Давайте посмотрим: ускакала жаба или нет? Уф, наконец-то она ускакала, можно расслабиться и спокойно осмотреться по сторонам.