

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Гнездышко»

РАССМОТРЕНА  
на педагогическом совете  
МАДОУ «ДС «Гнездышко»  
протокол №1 от 31.08.2021

УТВЕРЖДЕНА ДС  
приказом директора  
МАДОУ «ДС «Гнездышко»  
№ 125 от 31.08.2021



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
(физкультурно-спортивной направленности)  
**«Мой друг - тренажерик»**

ФИО педагога: Фаткуллина В.И.  
Должность: инструктор по физической культуре  
Срок реализации: 1 год  
Возраст детей: 5-6 лет

г. Новый Уренгой  
2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи реализации Программы.....	4
1.3. Принципы формирования Программы.....	4
1.4. Предполагаемые результаты .....	5
<b>2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>5</b>
2.1.Характеристики особенностей развития детей старшей группы.....	5
2.2.Содержание программы.....	6
<b>3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>10</b>
3.1.Материально-техническая база.....	10
<b>ЛИТЕРАТУРА.....</b>	<b>11</b>

# І.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Одним из актуальных социальных вопросов в настоящее время является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Как для отдельного человека, так и для общества в целом самое дорогое богатство – здоровье. В основе здоровья лежит способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды. Фундамент здоровья и формирования тела закладывается уже в дошкольном возрасте. Целенаправленное развитие функциональных возможностей детского организма обеспечивает повышение его устойчивости к неблагоприятным воздействиям.

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

Главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Быстроразвивающиеся технологии, современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния дошкольников, к их общекультурной готовности, особенно в период подготовки к школьному обучению. В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность, но и одновременно развивать умственные познавательные способности.

Поэтому в качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении являются занятия с использованием тренажеров. Используются как простейшие тренажеры, так и тренажеры сложного устройства.

Современные детские тренажеры являются эффективным и многофункциональным помощником при решении не только ряда задач направленных на укрепление физического развития, но и коррекцию имеющихся нарушений у воспитанников специального (коррекционного) учреждения. Так как нарушение осанки и степень ее выраженности в значительной степени обусловлена наличием различных зрительных диагнозов и слабым развитием глазодвигательных функций, то выполняя упражнения на тренажерах, ребенок непроизвольно сосредотачивается и прослеживает траекторию движения, тем самым активизируя зрительные функции, тренируя глазодвигательные мышцы. Таким образом многофункциональность, доступность, инновационность тренажерного оборудования обуславливает необходимость и эффективность применения его на практике в специальном (коррекционном) учреждении.

Наиболее целесообразны и полезны занятия с использованием тренажеров для детей старшего дошкольного возраста. К этому времени дети достаточно хорошо владеют сложными видами движений и способами их выполнения. В этом возрасте интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам. Старшие дошкольники обладают хорошей способностью адаптироваться к физическим нагрузкам разного характера, оказывающим тренирующее воздействие. Вместе с тем переносимые физические нагрузки должны находиться в зоне «умеренного напряжения». Рассматриваемый возрастной период в жизни детей 5-6 лет наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых способностей, силы, выносливости и гибкости.

## 1.2. Цели и задачи реализации программы

**Занятия на тренажерах позволяют решать следующие задачи:**

- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности;
- Развитие мелкой моторики и речи;

**Цель программы:**

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и дозирование физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребёнка.

**Задачи программы:**

- Обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка (сердечно-сосудистой, и дыхательной систем, обменных и терморегляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки.
- Укреплять мышечный тонус в двигательной активности.
- Укрепить мышечный тонус ребёнка путём интенсификации его двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру.
- Удовлетворять естественную потребность ребёнка в разных формах двигательной активности.
- Развитие общей выносливости организма ребёнка и его физических качеств.
- Научить детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами.

**Условия реализации программы:**

Программа составлена с учетом возрастных и психологических особенностей дошкольников с нарушением зрения, уровня их знаний и умений.

При реализации программы должны решаться проблемы тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной и зрительной систем, следовательно, дать должный эффект в укреплении здоровья каждого отдельного индивидуума. Следует отказаться от жесткой методики проведения физкультурных занятий, от их однообразия. Нормативы физической подготовленности должны учитывать уровень физического развития детей, запас их сил, состояния здоровья.

## 1.3. Принципы к формированию Программы

**Основные принципы программы:**

- Учёт индивидуальных особенностей детей, показатели их развития, уровня развития физических качеств, рекомендации врачей;
- Занятия строятся с постепенным уменьшением нагрузки за счёт уменьшения дозировки и интенсивности работы на тренажерах;
- Занятия носят систематический характер (проводятся 2 раза в неделю);
- Тренажеры регулируются, что позволяет использовать их в работе с детьми разной физической подготовки.

## 1.4. Предполагаемые результаты

Дети должны научиться:

- \*правильно выполнять упражнения на тренажерах;
- \*знать несколько дыхательных упражнений;
- \*сохранять правильную осанку;
- \*проявлять творчество в двигательной деятельности;
- \*уметь расслаблять и восстанавливать свой организм после физической нагрузки;
- \*знать несколько упражнений массажа.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Характеристики особенностей развития детей старшей группы

Возраст 5-6 лет – период стремительного роста ребенка. В этом возрасте ежегодные прибавки роста составляют 8-10 см. Наиболее быстро растут нижние конечности. Интенсивно протекает окостенение скелета. Вместе с тем скелет ребенка еще достаточно эластичен.

С усложнением центральной нервной системы и развитием мелкой мускулатуры у детей 5-6 лет совершенствуются мышечные движения. На основе расширения и обогащения двигательного опыта совершенствуется координация движений. Активно развиваются основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание. Продолжается увеличение массы сердца, но его мышцы еще слабы, и поэтому существует опасность перегрузки сердца работой. Улучшается состав крови. Жизненная емкость легких увеличивается. Продолжает развиваться нервная система.

#### Структура занятий по программе

Данная программа рассчитана на 1 учебный год

Программа ориентирована на дошкольников 5-6 лет, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Количество занятий- (2 раза в неделю).

Длительность занятия-25-30 минут.

Место проведения: - спортивный зал МАДОУ «ДС «Гнездышко».

#### **Структура занятий**

Вводная часть – разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. Ей отводится до 3-5 минут.

Основная часть включает комплекс ОРУ, упражнения на тренажерах и подвижную игру. После выполнения ОРУ дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажерах. Способ организации детей – *круговая тренировка*, которая достаточно эффективна для данного вида занятий. Для проведения круговой тренировки организуются так называемые станции – несколько групп тренажеров в количестве от 4-х до 8 и общим количеством тренажеров на них в соответствии с количеством детей в группе. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребенок упражняется последовательно на каждом виде тренажеров, причем сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребенку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определенное количество повторений упражнения или дается временной коридор для выполнения данного задания. От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. Так, на первом занятии дети выполняют упражнение минимальное

количество раз и минимальное время – 1 минута, а на каждом последующем занятии время выполнения увеличивается и доводится до 2 минут на каждой «станции» – тренажере. По сигналу дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определенного времени по сигналу дети переходят к смене «станций», тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения.

По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы зрительной гимнастики, самомассажа, пальчиковой гимнастики, психогимнастические этюды, а также упражнения на релаксацию, которые разучивались на предыдущих занятиях и поэтому уже хорошо знакомы детям и могут проводиться ими самостоятельно.

Рабочая программа дополнительного образования включает в себя контрольные испытания в начале и конце учебного года, с целью выявления физических качеств у воспитанников.

### ***Результаты мониторинга***

отслеживаются в соответствии с таблицами оценок физической подготовленности детей.

## **2.2. Содержание программы**

### ***Содержание работы с детьми***

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. На первых двух занятиях каждого блока детей знакомят с четырьмя новыми упражнениями на каждом из занятий; на третьем совершенствуют навыки выполнения всех восьми упражнений, на четвертом занятии закрепляют выполнение всего комплекса упражнений.

### **Тематический план**

*Задачи для каждого номера любого блока:*

#### ***1-е занятие:***

- Познакомить с первыми четырьмя упражнениями определённого комплекса
- Познакомить с техникой выполнения упражнений на определённых тренажёрах, используя метод круговой тренировки

#### ***2-е занятие:***

- Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса
- Разучить упражнения на тренажёрах, с которыми работали на предыдущем занятии.

#### ***3-е занятие:***

- Закреплять навыки выполнения всего комплекс упражнений
- Закреплять навык выполнения упражнений на тренажёрах

#### ***4-е занятие:***

- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.
- Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажёрах

Помимо этого на каждом занятии реализуются и общие задачи, такие как совершенствование опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей всех органов и систем, развитие мышления, глазных мышц, воображения, воспитание положительных моральных качеств и взаимоотношений. Дети продолжают переходить от одного упражнения на тренажерах («станциях») к другому, передвигаются по кругу, выполняя, таким образом, все предложенные педагогом упражнения.

После завершения круговой тренировки организуется подвижная игра, которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учетом их пожеланий. В процессе игры ребенок учится добиваться успеха, подчинять свои желания правилам игры.

Третьей, заключительной части занятия на тренажерах отводится не более 3-4 минут. Она включает элементы зрительной и 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 для выполнения основных движений на физкультурном занятии: фронтальный и поточный, предполагающие выполнение одного движения или упражнения всеми детьми одновременно или поочередное выполнение нескольких движений друг за другом.

### Учебный план

<b>Октябрь</b>				
Неделя	I часть	II часть	III часть	Подвижная игра
<b>1</b>	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки	Самомассаж ног	Подвижная игра «Колдуны» Игра малой подвижности «Фигуры»
<b>2</b>	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Ходьба по залу. Упражнение на расслабление	Подвижная игра «Найди свой цвет» Игра малой подвижности «Затейники»
<b>3</b>	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки	Зрительная гимнастика	Эстафета с обручами.
<b>4</b>	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Зрительная гимнастика. Медленный бег. Ходьба.	Подвижная игра «Хрюкай, свинка, хрюкай»
<b>Ноябрь</b>				
<b>1</b>	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражн-е «Заблудился»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки		Подвижная игра «Вороны и гнёзда».
<b>2</b>	Ходьба по залу. Дыхательное упражн-е на восстановление дыхания.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Ходьба по залу. Упражнения в расслаблении мышц на фитболе.	Игра малой подвижности .«Совушка». Подвижная игра «У медведя во бору»
<b>3</b>	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед: мелкие (зайчики) и длинные(кенгуру)	Подвижная игра «Зайцы и медведь». Ходьба по залу. Упражнения на расслабление глазных мышц

4	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки	Ходьба по залу. Лёгкий бег. Упражнения в расслаблении мышц на фитболе.	Подвижная игра «Карусель» Подвижная игра «Ловишка с ленточками»
<b>Декабрь</b>				
1	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражн-е.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Ходьба враспы-ю по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.	Подвижная игра «Дискоотека с фитболом»
2	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Ходьба обычная. Самомассаж ног. Зрительная гимнастика	Подвижная игра «Салки с мячом»
3	Игровое упражнение «Катушка» Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Игра-упражнение «Ходим в шляпах». Самомассаж ног	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»
4	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки	Разновидности ходьбы и бега. Зрительная гимнастика	Подвижная игра «Дискоотека с фитболом»
<b>Январь</b>				
1	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге (правой, левой), продвигаясь вперёд. Дыхательные упражнения.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки	Ходьба по залу. Упражнение на расслабление	Подвижная игра «Фитбол-задорная игра»
2	Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. Дыхательное упражнение в ходьбе по залу	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Ходьба по залу враспынную. Глазодвигательные упражнения	Подвижная игра «Мороз-Красный нос»
3	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки поочерёдно на правой и левой ноге. Дыхательное упражн-е.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Игровое упражнение «Два и три»	Подвижная игра «Удочка»
4	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Игровое упражн-е «Жучок на спине» Релаксация для глаз	Подвижная игра «Хитрая лиса»
<b>Февраль</b>				
1	Игровое задание «Пауки и мухи». Игра «Узнай по голосу»	Работа на тренажерах по методу	Упражнение на снятие напряжения	Подвижная игра «Волк во рву»



		круговой тренировки.	и усталости «Червячок»	
2	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Упражнение на расслабление. Игровое упражн-е «Нос-пол потолок» (для глаз)	Подвижная игра «Найди себе пару»
3	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Ходьба враспы-ю по залу между фитболами. Упр-е в расслаблении мышц на фитболе.	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»
4	Разновидности ходьбы и бега.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Ходьба обычная. Самомассаж глаз Самомассаж ног.	Подвижная игра «Самолёты»
<b>Март</b>				
1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательные упражнения.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Котята отправляются в путешествие»	Подвижная игра «Ловишка с ленточками»
2	Ходьба, бег. Дыхательное упражн-е «Пловец кролем» Распределение детей по тренажерам.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Дерево». Глазодвигательные упражнения	Подвижная игра «Найди себе пару»
3	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Игра малой подвижности «Воротца»	Подвижная игра «Мы-весёлые ребята»
4	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Игровое упражнение «Балерина» Зарядка для глаз	Подвижная игра
<b>Апрель</b>				
1	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастим большими» Распредел-е детей по тренажерам.	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка». Тренировка глазодвигательных мышц	Подвижная игра «Мы - весёлые ребята»
2	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение « Поедем на автомобиле»	Работа на тренажерах по методу	Упражнение на снятие напряжения и усталости	Подвижная игра «Перелёт птиц»

		круговой тренировки.		
3	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Каша кипит»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки	Релаксация «Встреча с Дюймовочкой»	Подвижная игра «Водяной, водяной...»
4	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Упражнение на снятие напряжения глаз и усталости.	Подвижная игра «Караси и щука»

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Материально-техническая база

- Музыкальный центр
- Ноутбук
- Телевизор
- Перечень тренажеров:



**Воздушная Прогулка**

#### Волшебная Дорожка



**Велотренажер для детей Малявка**



**Тренажер для детей Степпер**



**Детский тренажер Лодочка**



**Детский тренажер Вертелка**



**Тренажер для детей Байдарка**

## **Литература**

1. Власенко Н.Э Фитнес в детском саду – Пралеска, 2006, №7.
2. Власенко Н.Э С физкультурой в дружбе – Пралеска, 2008, №3.
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. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят – Феникс, 2004.
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. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2005.
9. Общероссийский общественный Фонд «Социальное развитие России».
10. Чечета М.В. Фитбол – гимнастика в детском саду, 2003.