

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мой тренажер» реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью. В основу программы положена методика М.А.Руновой «Использование тренажеров в детском саду». Программа составлена в соответствии с требованиями нормативных документов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г. (Распоряжение Правительства РФ от 4 марта 2022 г. № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

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.

Программа служит механизмом реализации Стандарта дошкольного образования и раскрывает принципы организации, методы, приемы, техники, порядок организации совместной, коллективно-распределенной, партнерской деятельности детей и взрослых на занятиях по реализации задач ОО «Физическое развитие» с использованием тренажеров.

**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:**

**Обучающие:**

- Научить детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами.
- Обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка (сердечно-сосудистой, и дыхательной систем, обменных и терморегуляционных 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.

### ***Воспитательные***

- Воспитывать в ребенке уверенность в своих силах, стойкий характер.
- Воспитывать желание заниматься спортом.

### ***Развивающие***

Развитие общей выносливости организма ребёнка

Весь период обучения дошкольников работе на тренажерах можно разделить на *три этапа*:

**На первом этапе** обучения проводится ознакомление с тренажерами, а также первоначальное разучивание упражнения с ними. **На втором этапе** упражнение на тренажере разучивается углубленно – уделяется внимание технике выполнения упражнения. **На третьем этапе** происходит закрепление навыка выполнения упражнений на тренажерах и совершенствование техники выполнения.

Общее количество учебных занятий в год – 28. Общая длительность занятий по физической культуре на тренажерах составляет: для воспитанников 5-6 лет – 25 минут, для воспитанников 6-7 лет – 30 минут.