

Муниципальное казенное учреждение
«Управление образованием Мысковского городского округа»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №21 «Рощица»

Рекомендована к реализации
Педагогическим советом
Протокол №1
от 30 августа 2023 года

Утверждаю

Заведующий МБДОУ №21
«Рощица»



М.П. Полковникова

Приказ № 103 от 31.08.23

Мой тренажер

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
направленность: физкультурно-спортивная
уровень программы: ознакомительный
возраст учащихся: 6-8лет.
срок реализации: 1 год

Разработчик:

Откидач Светлана Петровна, старший
воспитатель

Мысковский городской округ, 2023

Содержание

1. «Комплекс основных характеристик программы»	3
Пояснительная записка (направленность программы, нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программы, новизна программы, актуальность программы, педагогическая целесообразность, цель и задачи программы, уровни сложности программы, отличительные особенности программы, возраст учащихся с особенностями приема, объем и сроки освоения программы, формы и методы организации занятий, особенности организации образовательного процесса, режим организации занятий, планируемые результаты освоения программы и система их оценивания, формы аттестации)	3
Учебно - тематический план	7
Содержание программы	10
2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	14
Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы	14
Материально-техническое обеспечение общеобразовательной программы	14
Список используемой литературы для педагога	20
3. Приложения	21
Гезаурус	21
Уровень сформированности ЗУН учащихся в процессе освоения содержания образовательной программы»	22
Мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения ДООП	23
Контрольно-измерительные материалы к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе	26
Игровые задания	28

1. «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

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"».

Программа «Мой тренажер» разработана для детей дошкольного возраста и направлена на совершенствование у детей физических качеств.

Актуальность данной программы состоит в том, что целью физического развития 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.

Новизна программы

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.

Программа может корректироваться в связи с изменениями: нормативно - правовой базы дошкольного образования, образовательного

запроса родителей, видовой структуры групп; если её реализация не даёт ожидаемых результатов и др.

Программа ориентирована на детей в возрасте от пяти до восьми лет и реализуется на государственном языке Российской Федерации.

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 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.

Воспитательные

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

Развивающие

- Развитие общей выносливости организма ребёнка и его физических качеств.

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 тренажёрах;
- Занятия носят систематический характер (проводятся раз в неделю);
- Тренажёры регулируются, что позволяет использовать их в работе с детьми разной физической подготовки.

Особенности организации образовательного процесса

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. 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.

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. В основу организации физкультурных занятий с тренажерами положен индивидуально-дифференцированный подход к детям (проводятся по подгруппам).

Форма обучения: очная

Для реализации программы используются следующие методы:

1. Словесный метод:

— беседа (сформировать тему беседы; обсуждение вопросов; формулирование выводов – вместе с детьми подводим итоги; стараться, чтобы был диалог);

— диалог;

— опрос;

— объяснение.

2. Наглядный, или демонстрационный метод.

— Показ

— Демонстрация иллюстраций

— Демонстрация схем, алгоритмов выполнения упражнений

3. Практический метод.

— упражнения (обучение начинается с простых упражнений с постепенным усложнением их; используется сменяемость упражнений с образцом правильного выполнения);

— подвижные игры;

— игры-упражнения.

Планируемые результаты и система их оценивания:

- Осознанное отношение к собственному здоровью
- Владение доступными способами его укрепления
- Формирование потребности в ежедневной двигательной активности
- Развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год: вводная – в сентябре, итоговая – в мае.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью

диагностических тестов на физическую подготовленность, предложенные М.А.Руновой в методических рекомендациях «Использование тренажеров в детском саду».

Основные направления педагогического мониторинга

- «Уровень сформированности физических качеств»
- «Уровень сформированности положительных качеств личности, нравственных установок и норм»
(Мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения им ДООП)
- Спортивные достижения обучающихся (внутри учреждения, на муниципальном, областном, всероссийском, международных уровнях)

Учебно - тематический план

№ п.п.	Наименование разделов, тем	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Знакомство	1	1		беседа
2.	Октябрь	4	1	3	задание
2.1	Колдуны	1	8 мин	22 мин	
2.2	Затейники	1	8 мин	22 мин	
2.3	Быстрые	1	7 мин	23 мин	
2.4	Свинки	1	7 мин	23 мин	
3.	Ноябрь	4	20 мин	100 мин	упражнение
3.1	Вороны	1	5 мин	25 мин	
3.2	Совушка	1	5 мин	25 мин	
3.3	Зайцы	1	5 мин	25 мин	
3.4	Карусель	1	5 мин	25 мин	
4.	Декабрь	4	20 мин	100 мин	задание
4.1	Дискотека	1	5 мин	25 мин	
4.2	Салки	1	5 мин	25 мин	
4.3	Рыбаки	1	5 мин	25 мин	
4.4	Ловкачи	1	5 мин	25 мин	
5.	Январь	4	20 мин	100 мин	игра
5.1	Фитбол	1	5 мин	25 мин	
5.2	Мороз	1	5 мин	25 мин	
5.3.	Удочка	1	5 мин	25 мин	
5.4	Хитрая лиса	1	5 мин	25 мин	
6.	Февраль	4	20 мин	100 мин	игра
6.1	Волк	1	5 мин	25 мин	
6.2	Пловцы	1	5 мин	25 мин	
6.3	Рыбки	1	5 мин	25 мин	
6.4.	Самолет	1	5 мин	25 мин	
7.	Март	4	20 мин	100 мин	игра
7.1	Ловишки	1	5 мин	25 мин	
7.2.	Пары	1	5 мин	25 мин	
7.3	Веселые ребята	1	5 мин	25 мин	
7.4	Балерина	1	5 мин	25 мин	
8.	Апрель	4	20 мин	100 мин	игра
8.1	Вырастим	1	5 мин	25 мин	
8.2.	Перелет птиц	1	5 мин	25 мин	
8.3	Водяной	1	5 мин	25 мин	
8.4	Караси	1	5 мин	25 мин	
	Итого:	29	6	23	

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 общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажерах и подвижную игру. В старшей группе это займет 10 минут, в подготовительной – 15 минут. После выполнения общеразвивающих упражнений 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 для старшей группы – 4-6 видов, для подготовительной 6-8 видов). 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.

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.

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.

Содержание программы

Содержание программы включает восемь 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.

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 комплекса 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.

Месяц	Блок	Содержание занятий
Октябрь	1	1. Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Колдуны» Игра малой подвижности «Фигуры» 2. Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди свой цвет» Игра малой подвижности «Затейники» 3. Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Эстафета с обручами.

		<p>Медленный бег. Ходьба. Зрительная гимнастика 4. Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хрюкай, свинка, хрюкай» Зрительная гимнастика</p>
Ноябрь	2	<p>1. Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Вороны и гнёзда». 2. Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки. Игра малой подвижности. Игра «Совушка». Дыхательное упражнение на восстановление дыхания. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «У медведя во бору» Ходьба по залу. Упражнения в расслаблении мышц на фитболе. 3. Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд: мелкие (зайчики) и длинные (кенгуру) Дыхательное упражнение. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Зайцы и медведь» Ходьба по залу. Упражнения на расслабление глазных мышц. 4. Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Карусель» Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточками» Ходьба по залу. Лёгкий бег. Глазодвигательные упражнения</p>
Декабрь	3	<p>1. Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Дискотека с фитболом» Ходьба враспынную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе. 2. Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Салки с мячом» Ходьба обычная. Самомассаж ног. 3. Зрительная гимнастика Игровое упражнение «Катушка» Дыхательное упражнение. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки» Игра-упражнение «Ходим в шляпах». Самомассаж ног 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</p>
Январь	4	<p>1. Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге (правой, левой), продвигаясь вперёд. Дыхательные упражнения. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.</p>

		<p>Подвижная игра «Фитбол-задорная игра» Ходьба по залу. Упражнение на расслабление 2. Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. Дыхательное упражнение в ходьбе по залу. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мороз-Красный нос» Ходьба по залу в рассыпную. Ходьба. Глазодвигательные упражнения 3. Разновидности ходьбы и бега. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. Дыхательное упражнение. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Удочка» Игровое упражнение «Два и три» 4. Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Хитрая лиса» Игровое упражнение «Жучок на спине» Релаксация для глаз</p>
Февраль	5	<p>1. Игровое задание «Пауки и мухи». Игра «Узнай по голосу» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Волк во рву» Упражнение на снятие напряжения и усталости «Червячок» 2. Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару» Упражнение на расслабление. Игровое упражнение «Нос-пол-потолок»(для глаз) 3. Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки» Ходьба в рассыпную по залу между фитболами. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе. 4. Разновидности ходьбы и бега. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Самолёты» Ходьба обычная. Самомассаж глаз Самомассаж ног.</p>
Март	6	<p>1. Разновидности ходьбы и бега. Дыхательные упражнения. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка с ленточками» Упражнение на снятие напряжения и усталости «Котята отправляются в путешествие» 2. Ходьба, бег. Дыхательное упражнение «Пловец кролем» Распределение детей по тренажерам. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару» Упражнение на снятие напряжения и усталости «Дерево». Глазодвигательные упражнения 3. Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»</p>

		<p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы-весёлые ребята» Игра малой подвижности «Воротца» 4. Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра Игровое упражнение «Балерина» Зарядка для глаз</p>
Апрель	7	<p>1. Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастим большими» Распределение детей по тренажерам. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы- весёлые ребята» Упражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка». Тренировка глазодвигательных мышц 2. Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение « Поедем на автомобиле» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Перелёт птиц» Упражнение на снятие напряжения и усталости 3. Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Каша кипит» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Водяной, водяной...» Релаксация «Встреча с Дюймовочкой» 4. Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается» Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Караси и щука» Упражнение на снятие напряжения глаз и усталости.</p>

2. «Комплекс организационно-педагогических условий» Методическое обеспечение программы

Название раздела, темы	Форма занятий	Методы и приемы обучения	Методическое обеспечение	Материально-техническое обеспечение	Формы подведения итогов
Все предусмотренные разделы и темы	Комбинированное	Наглядный (показ), словесный, практический	Конспект	Физкультурный зал, оборудование, маска-шапочка, тренажеры	Задание, упражнение, игра

Информационно-методическое обеспечение

Для успешной реализации программы требуются ресурсы:

- 1) физкультурный зал в соответствии с требованиями и нормами САНПиНа;
- 2) инвентарь (физкультурное оборудование, тренажеры);
- 3) дидактический материал (карточки, схемы, алгоритмы выполнения упражнений на тренажерах).

Материально-техническое обеспечение

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

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. Рекомендуемая 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.

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. Велотренажер обеспечивает максимальный комфорт благодаря эргономичному дизайну сиденья, рукояток и педалей. У этого велотренажера 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. 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.

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 поднятие, разведение, выпрямление рук из разных положений, махи в медленном темпе, вращение кистями рук; наклоны туловища вперед, в стороны; вращения, приседания и т.д.

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.

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.

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.

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.

Список используемой литературы для педагога

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.

Тезаурус

Детский тренажер- тренажер для тренировок в игровой форме. Детские тренажеры созданы для развития и укрепления выносливости детского организма. Также тренажеры призваны прививать любовь к спорту с раннего детства.

Подвижная игра – это сознательная двигательная активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению П. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни.

Дыхательное упражнение – упражнение, которое увеличивает объем легких, укрепляет дыхательную мускулатуру, увеличивает приток кислорода в организм, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы и внутренних органов под воздействием массажа брюшной полости диафрагмой.

Релаксационные упражнения - это произвольное расслабление мышц.

Упражнения для глаз – способствуют профилактике возникновения близорукости, дальнозоркости и их развития, снимают утомление глаз после зрительной нагрузки.

Физические качества. Двигательные качества, характеризующие двигательные возможности организма принято называть физическими качествами. Основными физическими качествами являются сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление.

Мониторинговая программа

1. «Уровень сформированности ЗУН учащихся в процессе освоения содержания образовательной программы»

Показатели	Критерии		Параметры	Методы изучения	инструментарий	Периодичность
	Теоретическая подготовленность	Практическая подготовленность				- в начале года - по итогам года

Показатели: Подготовленность по программе (по разделам, темам)

Критерии:

- Теоретическая подготовленность по программе (основные теоретические знания по темам программы – то, что должен знать ребенок на конец каждого периода обучения).

- Практическая подготовленность по программе – то, что должен уметь ребенок на конец каждого периода обучения.

Методы диагностики: метод наблюдения, задание, упражнение, игра.

Инструментарий: практические задания, диагностическая карта наблюдения.

Периодичность: периоды проведения контроля (аттестации): в начале года (входной), по итогам года (итоговый).

Оценка осуществляется по трем уровням (высокий, средний, низкий).

Уровень сформированности	Количество учащихся	% от общего числа учащихся
Высокий		
Средний		
Низкий		

Низкий уровень

Теория:

Владеет менее чем 1/2 объема теоретических знаний, предусмотренных программой; избегает употреблять специальные термины; осознает взаимосвязи только некоторых понятий; слабое понимание правил деятельности; путает последовательность действий.

Практика:

Овладел менее чем 1/2 умений и навыков, предусмотренных программой; учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; учащийся способен выполнить лишь простейшие практические действия.

Средний уровень

Теория: Объем освоенных теоретических знаний составляет более ½; учащийся сочетает специальную терминологию и бытовую; с помощью педагога может определить.

Практика:

Объем освоенных умений и навыков составляет более ½; работает с оборудованием с помощью педагога; учащийся выполняет задание на основе образца.

Высокий уровень

Теория:

Освоен практически весь объем теоретических знаний, предусмотренных программой; специальные термины употребляет осознанно и в их полном соответствии с содержанием; учащийся может установить причинно-следственные связи между понятиями; умеет объяснить правила деятельности и обосновать последовательность действий.

Практика:

Освоены практически все умения и навыки, предусмотренные программой; не испытывает особых затруднений; выполняет практические задания и применяет их в игре.

Мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения ДООП

2. «Уровень сформированности положительных качеств личности, нравственных установок и норм».

№ п/п	Параметры	Критерии	Уровни	Методы
1. Организационно-волевые качества				
1.1	Терпение	Способность переносить нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	Высокий: терпения хватает на все занятие; Средний: терпения хватает больше, чем на ½ занятия; Низкий: терпения хватает меньше, чем на ½ занятия	Наблюдение
1.2	Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Высокий: волевые усилия побуждаются самим учащимся; Средний: волевые усилия	Наблюдение

			побуждаются периодически; Низкий: волевые усилия побуждаются с помощью педагога	
1.3	Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	Высокий: учащийся контролирует себя сам; Средний: учащийся периодически контролирует себя сам; Низкий: учащийся постоянно находится под воздействием контроля извне	Наблюдение
2. Ориентационные качества				
2.1	Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная; Нормальная; Заниженная;	Наблюдение
2.2	Интерес к занятиям	Осознанное участие учащихся в освоении программы	Высокий: интерес постоянно поддерживается самостоятельно; Средний: интерес периодически поддерживается самим учащимся; Низкий: интерес к занятиям продиктован извне	Наблюдение
3. Поведенческие качества				
3.1	Конфликтность	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	Высокий: пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты;	Наблюдение Беседа

			Средний: сам в конфликтах не участвует; старается их избежать; Низкий: периодически провоцирует конфликты сам	
3.2	Тип сотрудничества	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	Высокий: инициативен в общих делах; Средний: участвует при побуждении извне; Низкий: избегает участия в общих делах	Наблюдение

3. Спортивные достижения учащихся д/о _____

Учебный год

Ф.И. обуч.	Уровень ДОУ	Муниципальный уровень	Областной уровень	Российский уровень	Международный уровень	Особые достижения

Приложение 3

Контрольно-измерительные материалы к ДООП

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

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

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

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

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

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

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

Тесты для определения ловкости и координационных способностей

Челночный бег 3 раза по 10 м

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

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

Тест на координационные способности

Сохранение равновесия Ребенок встает в стойку (носок сзади стоящей ноги примыкает к пятке впереди стоящей ноги) и пытается при этом сохранить

равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания

Тест на гибкость

Наклон вперед из положения стоя

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

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

Игровые задания

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.

7. **«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.

8. «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 листвою. 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 проспите: ноги и рукизатекут. 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 дотронуся 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, наострите 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