

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши»

СОДЕРЖАНИЕ:

Раздел	Разделы программы	Страница
1	Комплекс основных характеристик программы:	
	Пояснительная записка	
1.1	Актуальность,	2
1.2	Нормативно-правовая база программы	4
1.3	Цель и задачи программы	6
1.4	Адресная направленность программы: назначение, последовательность, сроки реализации программы,	7
	Особенности физического развития детей 5 - 7 лет	8
1.5	Организация и проведение занятий с использованием тренажеров	11
1.6	Используемые педагогические технологии при реализации программы	13
1.7	Планируемые результаты реализации программы	14
1.8	Формы и средства отслеживания результативности	14
1.9	Условия реализации программы	15
1.10	Учебный план	18
2	Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1	Календарный учебный график	16
2.2	Условия реализации программы	17
2.3	Формы, периодичность и методы проведения педагогической диагностики (*мониторинга) воспитанников	21
2.4	Карта-схема педагогического мониторинга (в соответствии с ФГОС ДО) дополнительного образования по программе « Малыши-крепыши»	22
2.5	Комплексно-тематическое планирование	24
III	Список литературы	32
IV	Приложение	
4.1	Характеристика и особенности работы на спортивных тренажерах	32
4.2	Календарное планирование к программе «Малыши-крепыши»	

I Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка:

1.1. Актуальность.

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.

Согласно ФГОС ДО «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 наносящим ущерба организму, выполнением движений».

Целенаправленное развитие функциональных возможностей детского организма обеспечивает повышение его устойчивости к неблагоприятным воздействиям.

Комплексному решению всех этих задач способствует использование тренажеров в работе с детьми. 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. 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,

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши»

смелость, любознательность, воображение, формируют умение бережно обращаться с пособиями, управлять своим поведением и обращаться со сверстниками. Таким образом многофункциональность, доступность, инновационность тренажерного оборудования обуславливает необходимость и эффективность применения его на практике в специальном (коррекционном) учреждении.

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 5 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.

Занятия с тренажерами оказывают тренирующее воздействие на организм. Тренирующий эффект достигается 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. Нагрузки при этом даются кратковременные (длительность непрерывной работы – 2-3 минуты).

Занятия на тренажерах позволяют решать следующие задачи:

- Развить двигательных качеств;
- Обучить основным двигательным действиям;
- Развить и совершенствовать координации движений и равновесия;
- Укрепить мышечный корсет, создать навыка правильной осанки;
- Улучшить функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Нормализовать работу нервной системы, стимулировать нервно-психического развития;
- Улучшить кровоснабжение позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- Улучшить коммуникативную и эмоционально-волевыми сферами;
- Стимулировать развитие анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности;
- Развить мелкую моторику и речь.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши»

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

Работа по программе физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши» является инновационной, технологичной и перспективной.

1.2. Нормативно-правовая база.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши» (далее «Программа «Малыши-крепыши»») - это нормативный документ, определяющий содержание дополнительного образования ознакомительного уровня программы; его цели, задачи; способы организации образовательного процесса, ожидаемые результаты деятельности и технологии, используемые при организации дополнительного образования.

Программа «Малыши-крепыши» - разработана, принята и утверждена Муниципальным бюджетным дошкольным образовательным учреждением города Магадана «Центр развития ребенка – детский сад № 46» на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р;
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши»

(рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

7. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

13. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

14. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам (ДОП)».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши»

15. Лицензией на право ведения образовательной деятельности № 446 от 22 января 2015 года (серия 49ЛО1 № 0000365);

16. Уставом МБДОУ № 46

1.3. Цели и задачи программы.

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; формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи программы:

- Обогащать детей элементарными знаниями о многообразии физических и спортивных упражнений;
- Обогащать двигательный опыт детей через занятия на различных детских тренажерах, развивать двигательные умения и навыки. Удовлетворять естественную потребность ребёнка в разных формах двигательной активности
- Формировать и укреплять разные группы мышц опорно-двигательного аппарата (*крупные, средние, мелкие*);
- Развивать у детей основные физические качества (*силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.*) и умение рационально использовать их в различных условиях;
- Совершенствовать у детей такие качества личности, как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива, самостоятельность, умение правильно оценить свои действия;
- Знакомить детей с правилами безопасного поведения во время занятий на тренажерах, учить соблюдать эти правила;
- Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.
- 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.

1.4. Адресат программы: назначение, последовательность и сроки реализации программы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Малыши – крепыши» предназначена для использования в работе с детьми старшего дошкольного возраста. Учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет. Реализуется за пределами основной общеобразовательной программы. Включена в Учебный план на 2022 – 2023 учебный год в качестве вариативной части (части формируемой участниками образовательных отношений). Направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Индивидуальный отбор на обучение по программе проводится в целях выявления лиц, не имеющих противопоказаний и лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта (в ред. Федерального закона от 26.07.2019 N 232-ФЗ).

Прием на обучение по программе физкультурно-спортивной направленности проводится на основании результатов медицинских заключений, при отсутствии противопоказаний к занятиям с использованием спортивных тренажеров, наличии письменного заявления родителей (законных представителей) воспитанников, с оформлением сертификатов дополнительного образования.

Реализация программы рассчитана на 2 года:

1 год обучение: старшая групп (дети 5-6 лет);

2 год обучения: подготовительная группа (дети 6-7 лет).

На первом году обучения воспитанники знакомятся со спортивными тренажерами, усваивают технику безопасности при работе на них. Разучивают, закрепляют и совершенствуют навыки и умения выполнения комплексов упражнений с использованием спортивных тренажеров.

На втором году обучения закрепляют технику безопасности при выполнении упражнений с тренажерами и выполняют круговые тренировки, подобранные инструктором физической культуры с учетом физических и индивидуальных возможностей каждого ребенка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши»

Программа реализуется в форме кружковой работы во вторую половину дня, с учетом СП 2.4.3648-20 и Гигиенических нормативов (СанПиН 1.2.3685- 21).

Программа предполагает при организации кружковой работы проведение одного занятия в неделю; 3 занятий в месяц. Общее количество учебных занятий в год – 36. Общая длительность занятий по физической культуре на тренажерах составляет 25 минут в старшей группе и 30 минут в подготовительной группе. В основу организации физкультурных занятий с тренажерами положен индивидуально-дифференцированный подход к детям (проводятся по подгруппам).

Медицинский контроль за состоянием здоровья детей осуществляется старшей медицинской сестрой учреждения 2 раза в год. Осуществляет медицинский контроль состояния детей.

Старший воспитатель дошкольного учреждения регулярно проводит наблюдения за организацией оптимальных санитарно-гигиенических условий (обеспечение влажной ежедневной уборки физкультурного зала, соблюдение воздушно-теплого режима, кварцевание спортивного зала) и соблюдением методических требований проведения тренировок.

Педагогические наблюдения и контроль осуществляются постоянно, в течение всего периода работы по программе (ноябрь – апрель).

Педагогические наблюдения включают систематическое отслеживание состояния здоровья детей на занятиях физической культурой. Осуществляется визуальный контроль за занимающимися, их поведением, эмоциональными проявлениями, освоением учебного материала, индивидуальной реакцией на различные задания, физическую нагрузку, методические приемы.

1.5. Особенности физического развития детей 5 - 7 лет.

Физическое развитие детей от 5 до 7 лет. К шести годам рост детей достигает 111—121 см, масса тела — 19,0—24,1 кг, окружность грудной клетки — 57—58 см.

Возрастает роль коры головного мозга в регуляции поведения детей. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности. Начинается замена молочных зубов на постоянные. Значительно увеличивается подвижность детей, они успешно овладевают основными видами физических упражнений, стремятся добиться качественных показателей (далее

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши»

прыгнуть, метнуть), показать при выполнении движений ловкость, быстроту, силу, выносливость.

Продолжает нарастать мускулатура как верхних, так и нижних конечностей. Относительно хорошо в этот период развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, чего нельзя сказать о мелкой мускулатуре рук, кистей. Совершенствуется сердечно-сосудистая система воспитанника. Функциональные возможности детского организма в этот период создают базис для формирования физической и умственной работоспособности. У детей возникает желание быть красивыми, здоровыми, сильными и ловкими.

Двигательная активность детей этого возраста высока и совершенно естественна. Происходят изменения и в работе органов внутренней секреции. С активизацией работы щитовидной железы связываются характерные для этого периода эмоциональная неустойчивость и быстрая смена настроения.

Темпы роста и развития отдельных органов и функциональных систем несколько снижаются по сравнению со средним дошкольным возрастом, однако остаются достаточно высокими. Отмечено, что характерной особенностью процесса роста детского организма является неравномерность и волнообразность.

Костная система характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Длина тела увеличивается в этот период в большей пропорции, чем его масса.

Ежегодный прирост тела в длину составляет 4-5 см, массы тела – 2-3 кг, а обхват грудной клетки – 1,5-2 см. В возрасте 6-7 лет наблюдается значительный рост позвоночного столба. Кости детей, по сравнению с костями взрослых, содержат меньше минеральных веществ и легко поддаются деформации. Процесс окостенения позвоночного столба происходит поэтапно. В 6-7 лет образуются самостоятельные центры окостенения для верхней и нижней поверхности тел позвонков, концов остистых и поперечных отростков. Шейный лордоз и грудной кифоз формируются до 7-ми лет. Кости таза в 7 лет только начинают срастаться и при сотрясении могут смещаться.

Полноценная опорно-двигательная функция во многом связана с формированием стопы. Детская стопа по сравнению со стопой взрослых относительно короткая и суженная в области пятки. Анатомически суставно-связочный аппарат сформирован уже у новорожденного, но дальнейшее морфологическое и функциональное совершенствование его продолжается в детском возрасте. Суставы очень подвижны, связочный аппарат.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши»

В этот период у детей наиболее интенсивно увеличивается подвижность позвоночника, а также плечевых и тазобедренных суставов. Мышечная система детей развита еще слабо. Мышцы имеют тонкие волокна, содержащие в своем составе небольшое количество белка и жира. Отношение мышечной массы к весу всего тела в этот возрастной период составляет около 1/4. У детей этого возраста мышцы развиваются неравномерно: сначала мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, а позднее – мелкие мышцы.

У детей наблюдается постепенное совершенствование мышечной системы и двигательных функций. Вместе с ростом мышечной массы значительно улучшается координация движений. В это время интенсивно формируются психомоторные функции, связанные со скоростью и точностью движения. Мышечная работоспособность у мальчиков 6-7 лет больше, чем у девочек этого же возраста.

В этом возрастном периоде наблюдается относительная слабость дыхательных мышц. В связи с этим грудная клетка принимает незначительное участие в акте дыхания, которое осуществляется, в основном, за счет опускания диафрагмы. Поэтому работа, затраченная на дыхание, у детей значительно больше по сравнению с взрослыми.

Сердечная мышца ребенка 6-7 лет еще сравнительно слабая. Однако снабжение кровью всех тканей тела происходит в два раза быстрее, чем у взрослых благодаря большей частоте сердечных сокращений (ЧСС) и более быстрому кровообращению. Тем самым обеспечивается более интенсивный обмен веществ. ЧСС в возрасте 6-7 лет колеблется в пределах 76-92 уд / мин.

Особенности психофизиологического развития. Происходит перестройка мозговой активности, мозг ребенка работает на опережение. Важным новообразованием является установление межполушарной асимметрии. У девочек левое полушарие созревает раньше, чем у мальчиков (левое полушарие отвечает за произвольные, осознаваемые акты, словесно-логическую память, рациональное мышление, положительные эмоции; правое — за реализацию произвольных интуитивных реакций, иррациональное мышление, образную память, отрицательные эмоции). А возникновение условного коркового торможения обеспечивает новые возможности в регуляции поведения и психической деятельности. Ребенок готов к интеллектуальным нагрузкам, к длительному погружению в специально организованную учебную деятельность.

К слабым сторонам психофизиологии шестилеток относятся неустойчивость основных свойств нервных процессов, внимания, быстрое

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши»

утомление, истощение второй сигнальной системы. В поведении ребенка появляются суетливость, беспокойство, неуправляемая физическая активность.

1.6. Организация и проведение занятий с использованием тренажеров.

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

На первом этапе обучения проводится ознакомление с тренажерами, а также первоначальное разучивание упражнений с ними. Это необходимо для того, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажере в частности. С этой целью на ОД 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.

На втором этапе упражнение на тренажере разучивается углубленно. Инструктор уделяет внимание технике выполнения упражнения.

На третьем этапе происходит закрепление навыка выполнения упражнений на тренажерах и совершенствование техники выполнения.

Структура проведения игровой деятельности на тренажерах:

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

2. **Основная часть** включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажерах и подвижную игру.

Комплекс упражнений проводится с предметами: мячи, гимнастические палки, обручи и другое. С целью развития у дошкольников чувства ритма, артистичности, творческих способностей используется музыкальное сопровождение.

После выполнения ОРУ дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажерах.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши»

Способ организации детей – круговая тренировка, которая эффективна для данного вида ОД.

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 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, т.е. предлагается выполнить определённое количество повторений упражнения или даётся временной коридор для выполнения данного задания.

От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. Так, на первой ОД 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» - тренажёре.

По сигналу инструктора дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определённого времени инструктор подаёт сигнал о смене «станции» - тренажёра, тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения.

По окончании выполнения каждого задания на «станциях», 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.

Дети продолжают переходить от одного упражнения на тренажёрах - «станциях» к другому, передвигаются по кругу, выполняя, таким образом, все предложенные инструктором упражнения.

Особенно важно обеспечить индивидуальный подход к детям, так как ОД на тренажёрах является достаточно сложной для освоения дошкольниками и требует учёта возрастных, половых особенностей и возможностей каждого ребёнка.

После завершения круговой тренировки инструктор организует подвижную игру, которая подбирается с учётом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учётом их пожеланий.

3. Заключительной части ОД на тренажёрах отводится не более 3 – 4 минут. Она включает элементы дыхательной гимнастики, самомассажа,

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши»

упражнения – релаксации, игровые упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, игр и упражнений для развития творческих способностей детей.

Постоянно осуществляется визуальный контроль за занимающимися, их поведением, эмоциональными проявлениями, освоением учебного материала, индивидуальной реакцией на различные задания, физическую нагрузку, методические приемы.

Схема внешних признаков утомления.

Наблюдаемые признаки и состояние ребёнка	Степень утомления	
	небольшая	значительная
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение
Выражение лица	Спокойное	Напряженное
Потоотделение	Незначительное	Выраженное
Дыхание	Несколько учащенное	Резко учащенное, поверхностное
Движения	Бодрые, задания выполняются четко	Резко учащенное, поверхностное
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в ногах, сердцебиение, одышку. Небольшая сутулость, снижение интереса к окружающему. Отказ от дальнейшего выполнения заданий
Внимание	Четкое; безошибочное выполнение заданий	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления движения
Пульс, уд/ мин	110-150	160-180

1.7. Используемые педагогические технологии при реализации программы:

- Игровые технологии
- Имитационное моделирование

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши»

- Здоровьесберегающие технологии
- Технологии сохранения и стимулирования здоровья
- Технологии обучения здоровому образу жизни
- Технология раскрепощённого развития детей
- Социально-педагогические и психолого-педагогические

технологии

(технологии деятельности направленные на ребёнка)

- Технология индивидуального образовательного маршрута.

1.8. Планируемые результаты реализации программы.

При реализации программы у детей формируется устойчивый интерес к знаниям, потребность в выполнении физических упражнений. Предполагается снижение показателя низкого уровня физической подготовленности. Формируются нравственно-волевые качества – дисциплинированность, честность, настойчивость, решительность.

Дети должны иметь представления:

- Дети имеют доступные их возрасту представления об основах ЗОЖ.
- Дети имеют представление о многообразии физических и спортивных упражнений.

Дети должны знать:

- Знают назначение тренажерного зала и правила поведения в нем.
- Знают о назначении различных тренажеров.
- Знают правила безопасности при выполнении физических упражнений.
- Знают некоторые способы укрепления собственного здоровья.

Дети должны уметь:

- Умеют владеть своими движениями.
- Умеют ориентироваться в тренажерном зале.
- Умеют самостоятельно выполнять простейшие двигательные задания по картам-схемам.

1.9. Учебный план

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши» (принята решением педагогического совета протокол № 7 от 18.05.2022 года; утверждена приказом № 78 от 24.05.2022 года). Программа реализуется в старшей и подготовительной группах с детьми без ОВЗ с использованием современного детского тренажёрного оборудования и является эффективным и многофункциональным помощником при реализации образовательной области «Физическое развитие».

Кружковая работа организована в старшей, подготовительной группе с учетом требований Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». Продолжительность занятий кружка в неделю согласно **таблице 6.6** «Требования к организации образовательного процесса» составляет:

- старшая группа – 25 минут 1 раз в неделю;
- подготовительная группа 30 минут 1 раз в неделю.

Окончание кружковых занятий при реализации дополнительных образовательных программ, деятельности кружков, спортивных секций для детей до 7 лет не позднее 19.30. Согласно режиму дня временной отрезок проведения дополнительных образовательных услуг в режиме дня составляет:

Режимный момент в режиме дня	Возрастная группа	Время проведения кружковых занятий в режиме дня	Норматив окончания занятий при реализации: (таблица 6.6. «Гигиенические нормативы»)
Кружковая работа (1 раз в неделю)	- старшая группа - подготовительная группа	16.15 - 16.40 15.40 - 16.15	дополнительных образовательных программ (до 7 лет) не позднее 19.30

Кружковая работа проводится в форме бесед, теоретических и практических занятий, сюжетно-ролевых игр, игр-драматизаций, физкультурных игр, занятий на физкультурных тренажерах, конкурсов во вторую половину дня в свободной деятельности.

Организованная дополнительной образовательной деятельности

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши»

Возраст детей	Длительность одного кружкового занятия	Количество занятий кружка в неделю	Количество занятий кружка в месяц	Общее количество занятий кружка в год
5–6 лет	25 мин	1	3	36
6-7лет	30 мин	1	3	36

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график МБДОУ № 46

Обозначение времени начала и конца учебного года	Учебный год начинается с 01 сентября и заканчивается 31 апреля ежегодно
Режим работы дошкольного учреждения МБДОУ № 46	Понедельник Вторник Среда Четверг Пятница } 7.30 – 19.30
Каникулярный период	3,4,5,6 января – новогодние каникулы
Праздничные дни.	7 января – Рождество Христово 23 февраля – День Защитника Отечества 8 март – Международный женский день 1 мая – Праздник весны и труда 9 мая – День Победы 12 июня – День России 4 ноября – День народного единства.
Продолжительность учебного года (количество недель в учебном году)	48 недель: Сентябрь – 4 недели Октябрь – 5 недели Ноябрь – 4 недели Декабрь – 5 недель Январь – 3 недели Февраль – 4 недели

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши»

	Март – 4 недели Апрель – 4 недели Май – 3 недели Июнь – 4 недели Июль - 4 недели Август - 4 недель *Занятия кружка проводятся в зимний и летний период согласно учебному плану.		
Общее количество занятий кружка в год	3 раза в месяц. 9 занятий в квартал. 36 занятий в год .		
Объем недельной образовательной нагрузки	Группа	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю/мес
	Старшая группа комбинированной направленности	1	25 мин/ 75 мин
	Подготовительная группа комбинированной направленности	1	30мин/ 90 мин.
Сроки проведения педагогической диагностики (мониторинга*)	15 сентября – 25 сентября 23 апреля – 31 апреля		

2.2. Условия реализации программы.

1. Наличие в спортивном зале тренажерной зоны

Дизайн и конструкция тренажеров должны соответствовать условиям эксплуатации в закрытых помещениях.

Рациональное размещение тренажеров осуществляется в соответствии с методическим вариантом, т.е. методикой, реализуемой на занятиях по физической культуре. При этом следует соблюдать санитарно-гигиенические требования и профилактические меры, предупреждающие травматизм среди детей.

Перечень физкультурного оборудования для тренажерного зала

Тип оборудования	Основной набор	Назначение
-------------------------	-----------------------	-------------------

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши»

1.Тренажеры простейшего типа	Детские гантели	Для укрепления мышц рук и плечевого пояса
	Детские эспандеры	Для развития мышц плечевого пояса
	Мячи – массажеры	Для массажа кистей рук
	Фитболы: большие мячи – массажеры	Для массажа мышц разных частей тела
2. Тренажеры	<p>Спортивный тренажер «Ножницы» (1 тренажёр)</p> <p>Технические характеристики: подходит для детей в возрасте 4-11 лет; вес тренажера 6,7 кг; размеры тренажера 75 х 38 х 90 см; максимальный вес пользователя 65 кг.</p>	<p>Сочетает в себе одновременную тренировку ног и рук. Помогает с координацией и улучшает мускулатуру рук.</p> <p>Нагрузка на нем создается путем попеременного сжимания и разжимания «ножниц» усилиями рук и ног. Нажимая на себя руль, ребенок одновременно двигает ногами.</p>
	<p>Спортивный тренажер «Малявка» (2 тренажёра)</p> <p>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.</p>	<p>Позволяет проводить тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует развитию выносливости.</p> <p>Работа на велотренажере осуществляется путем имитации езды на велосипеде длительностью. Нагрузка на нем создается путем попеременного поднятия и опускания педалей, при их вращении, под собственным весом занимающихся.</p>
	<p>Спортивный тренажер «Байдарка» (2 тренажёра)</p>	<p>Занятия на тренажере способствуют оздоровлению организма, укреплению мышц туловища и ног, развитию</p>

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши»

	<p>Технические характеристики: подходит для детей в возрасте 4-11 лет; вес тренажера 8,2 кг; размеры тренажера 38 х 30 х 88 см; максимальный вес пользователя 65 кг</p>	<p>координации движений, тренирует вестибулярный аппарат. Нагрузка на нем создается путем</p>
	<p>Спортивный тренажер «Лодочка». (1 тренажёр)</p> <p>Технические характеристики: подходит для детей в возрасте 3-8 лет; вес тренажера 7,6 кг; размеры тренажера 94 х 34 х 37 см; максимальный вес пользователя 65 кг.</p>	<p>Укрепляет сердечно-сосудистую систему, позволяет активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса. Оборудован ремнями, которые удерживают ноги, для предотвращения их скольжения во время занятий. На ручке имеется регулируемая шкала нагрузки. Нагрузка на нем создается путем</p>
	<p>Спортивный тренажер «Степпер-ноги» (2 тренажёра)</p> <p>Технические характеристики: подходит для детей в возрасте 4-11 лет; вес тренажера 8,2 кг; размеры тренажера 38 х 30 х 88 см; максимальный вес пользователя 65 кг</p>	<p>Занятия на тренажере способствуют оздоровлению организма, развивают координацию, укреплению мышц туловища и ног, развитию координации движений, тренирует вестибулярный аппарат, способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы. Нагрузка на нем создается путем попеременного опускания и поднятия педалей, под собственным весом.</p>
	<p>Спортивный</p>	<p>Занятия на тренажере</p>

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши»

	<p>тренажер «Вертелка» (1 тренажёр)</p> <p>Технические характеристики: подходит для детей в возрасте 6-11 лет; вес тренажера 12,9 кг; размеры тренажера 86 х 58 х 23 см; максимальный вес пользователя 65 кг.</p>	<p>способствуют общему оздоровлению организма, укреплению мышц туловища и ног, развивает координацию движений, тренирует вестибулярный аппарат, помогает формированию у детей стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом.</p> <p>Нагрузка на нем создается путем выполнения последовательности действий: 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.</p>
	<p>Спортивный тренажер «Силач» (1 тренажёр)</p> <p>Технические характеристики: подходит для детей в возрасте 3-8 лет; вес тренажера 6,7 кг Размеры тренажера 82 х 34 х 36 см; максимальный вес пользователя 65 кг.</p>	<p>Занятия на тренажере способствуют укреплению мышечной системы ног, пресса и рук.</p> <p>Нагрузка на нем создается путем тяги на себя специально созданных мягкие ручки, прилагая усилия.</p>
<p>3. Гимнастический комплекс</p>	<ul style="list-style-type: none"> - коврик массажный - тренажер «Каток» - мяч-ёжик - тренажер «Ступня» (косточный) - набор «Камешки» - коррекционные ступни (резиновые) - доска ребристая - валики 	<p>Для развития мышц рук, ног, координационных способностей и используются для упражнений с лазанием.</p>

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши»

	пластмассовые, деревянные	
4. Разное	Массажные дорожки; Мячи-ёжики; Доска ребристая; Валики массажные; «Сухой» бассейн	Для массажа рук, ступней ног, профилактики и коррекции плоскостопия. Для снятия мышечного, психоэмоционального напряжения

2. Технические средства обучения: (аудио проигрыватель, видеокамера, фотоаппарат, мультимедийное оборудование).

3. Наглядные пособия (схемы, картотеки, фотоальбомы, видеоматериалы, мультимедийные презентации).

2.3. Формы, периодичность и методы проведения педагогической диагностики (*мониторинга) воспитанников

В соответствии с ФГОС ДО (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 года № 1155) «При реализации программ может проводиться оценка индивидуального развития детей. Оценка проводится педагогическими работниками в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий, лежащих в основе их планирования). Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться для решения образовательных задач: индивидуализации и оптимизации работы с группой детей».

Форма проведения педагогической диагностики	<p>Форма проведения педагогической диагностики преимущественно представляет собой:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сравнительный анализ двигательной активности на традиционном физкультурном занятии и занятии на тренажерах, • сравнительный анализ показателей уровней двигательного развития (начало и конец учебного года), • визуальный контроль за занимающимися детьми: их поведением, эмоциональными проявлениями, индивидуальной реакцией на различные задания; выявление интересов, склонностей, способностей детей • мониторинг с целью выявления основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения, установления особенности развития у детей физических качеств.
--	--

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши»

	<ul style="list-style-type: none"> • протоколы соревнований.
Периодичность проведения педагогической диагностики	Педагогическая диагностика проводится в возрастных группах два раза в год (сентябрь и апреле). В начале года педагогическая диагностика направлена на выявление стартовых возможностей обучающихся, в конце учебного года - наличие динамики в развитии.
Методы проведения педагогической диагностики	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдения, - изучение продуктов детской деятельности; - выполнение игровых заданий - проведение педагогических срезов овладения деятельностью; - собеседование с детьми, другими педагогами, родителями; - анализ документации педагога.

2.4. Карта-схема педагогического мониторинга (в соответствии с ФГОС ДО) дополнительного образования по программе «Малыши-крепыши»

<u>№</u> <u>п/п</u>	Ф.И. ребенка	Виды деятельности	Оценка индивидуального развития ребенка (уровень развития)	
		программа дополнительного образования «Малыши-крепыши»		
			Сентябрь	Апрель

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши»

1	<ul style="list-style-type: none"> • Имеет представления о многообразии физических и спортивных упражнений, об основах ЗОЖ, некоторые способы укрепления собственного здоровья. • Ориентируется в тренажерном зале, знает правила поведения в нем. • Знаком с имеющимися тренажерами их названиями, знает правила безопасности при выполнении физических упражнений на них. • Спортивный тренажер «Ножницы» • Спортивный тренажер «Малявка» • Спортивный тренажер «Байдарка» • Спортивный тренажер «Степпер-ноги» • Спортивный тренажер «Вертелка» • Спортивный тренажер «Силач» • Спортивный тренажер «Лодочка». • Владеет способами работы с тренажерами простейшего типа, тренажерами гимнастического комплекса, тренажерами массажного типа, фитболла. • Умеет владеть своими движениями, самостоятельно выполнять простейшие двигательные задания. 		
	ИТОГО:		
2			

Контрольные тесты

по итогам реализации программы

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши»

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».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши»

2.5. Комплексно-тематическое планирование

Перспективное планирование по реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Малыши - Крепыши» в старшей группе общей направленности

№ Занятия	Тема тренировки	Задачи	Оборудование
Сентябрь			
№ 1	Ознакомление с тренажерным залом; правила безопасности при нахождении в тренажерном зале; проведение подвижных игр и игровых упражнений на тренажере.	Провести знакомство воспитанников с тренажерным залом; показать важность занятий на тренажерах для здоровья; провести инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале	Все тренажеры спортивного зала, инструктаж по технике безопасности
№ 2	Мониторинг качеств физической подготовленности воспитанников	Провести инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале; проведение мониторинга качеств физической подготовленности воспитанников	Критерии мониторинга
№ 3	Знакомство с комплексом упражнений №1 на тренажере «Малявка»; познакомить с принципом работы тренажера «Малявка»	Провести инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале; познакомить с принципом работы тренажера «Малявка»	Тренажер №1 «Малявка» 2 шт.
Октябрь			
№ 4	Закрепление навыков выполнения комплекса упражнений №1 на тренажере «Малявка» Разучивание комплекса упражнений №2 на тренажере «Байдарка»; Знакомство с техникой выполнения упражнений на тренажере «Байдарка». Работа в подгруппах.	Провести инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале; закрепить навыки выполнения упражнений на тренажере «Малявка»; разучить и ознакомиться с техникой выполнения упражнений на тренажере «Байдарка»	Тренажер №1 «Малявка» 2 шт. Тренажер №2 «Байдарка» 2шт.
№ 5	Совершенствование умений выполнения комплексов №1 на тренажере «Малявка» и на тренажере «Байдарка»	Провести инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале; совершенствование умений работы на тренажерах: «Малявка» и «Байдарка»	Тренажер №1 «Малявка» 2 шт. Тренажер №2 «Байдарка» 2шт.
№ 6	Продолжение совершенствования умений выполнения комплексов №1 на тренажере «Малявка» и на	Провести инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале; продолжать совершенствовать умения выполнения комплексов №1 на тренажере «Малявка» и на	Тренажер №1 «Малявка» 2 шт. Тренажер №2 «Байдарка»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши»

	тренажере «Байдарка»; Разучивание комплекса упражнений №3 на тренажере «Степпер». Знакомство с техникой выполнения упражнений на тренажере «Степпер».	тренажере «Байдарка»; разучить комплекс упражнений №3 на тренажере «Степпер»	2шт. Тренажёр №3 «Степпер» 2шт.
Ноябрь			
№ 7	Совершенствование комплексов упражнений №1, №2, №3. Проведение круговой тренировки.	Провести инструктаж по технике безопасности в тренажёрном зале; Совершенствование комплексов упражнений №1, №2, №3 на тренажерах методом круговой тренировки.	Тренажер №1 «Малявка» 2 шт. Тренажёр №2 «Байдарка» 2шт. Тренажёр «Степпер» 2шт.
№ 8	Совершенствование комплексов упражнений №1, №2, №3. Тренажеры: «Малявка», «Байдарка», «Степпер». Разучивание комплекса упражнений №4 на тренажёре «Ножницы». Знакомство с техникой выполнения упражнений на тренажёре «Ножницы»	Провести инструктаж по технике безопасности в тренажёрном зале; продолжать совершенствовать комплексы: №1, №2, №3. Разучить №4 комплекс упражнений на тренажёре «Ножницы»	Тренажер №1 «Малявка» 2 шт. Тренажёр №2 «Байдарка» 2шт. Тренажёр №3 «Степпер» 2шт. Тренажёр №4 «Ножницы» 1шт.
№ 9	Продолжение совершенствования комплексов упражнений №1, №2, №3. Тренажеры: «Малявка», «Байдарка», «Степпер». Закрепление комплекса упражнений №4 на тренажёре «Ножницы»	Провести инструктаж по технике безопасности в тренажёрном зале; продолжать совершенствовать комплексы упражнений №1, №2, №3. Тренажеры: «Малявка», «Байдарка», «Степпер»; закрепить комплекс упражнений 4 на тренажёре «Ножницы»	Тренажер №1 «Малявка» 2 шт. Тренажёр №2 «Байдарка» 2шт. Тренажёр №3 «Степпер» 2шт. Тренажёр №4 «Ножницы» 1шт.
Декабрь			
№ 10	Совершенствование комплексов упражнений №1, №2, №3, №4. Тренажеры: «Малявка», «Байдарка», «Степпер», «Ножницы». Проведение круговой тренировки.	Провести инструктаж по технике безопасности в тренажёрном зале; продолжать совершенствовать комплексы упражнений №1, №2, №3, №4 методом круговой тренировки. Тренажеры: «Малявка», «Байдарка», «Степпер», «Ножницы»;	Тренажер №1 «Малявка» 2 шт. Тренажёр №2 «Байдарка» 2шт. Тренажёр №3 «Степпер» 2шт. Тренажёр №4 «Ножницы» 1шт.
№ 11	Совершенствование комплексов упражнений №2, №3, №4. Тренажеры: «Байдарка», «Степпер»,	Провести инструктаж по технике безопасности в тренажёрном зале; продолжать совершенствовать комплексы упражнений №2, №3, №4; разучить комплекс	Тренажёр №2 «Байдарка» 2шт. Тренажёр №3 «Степпер»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши»

	«Ножницы» Разучивание комплекса упражнений №5 на тренажёре «Вертелка». Знакомство с техникой выполнения упражнений на тренажёре «Вертелка».	упражнений №5 на тренажёре «Вертелка»	2шт. Тренажёр №4 «Ножницы» 1шт.Тренажёр №5 «Вертелка» 1шт.
№ 12	Продолжать совершенствовать комплексы упражнений №2, №3, №4. Тренажеры: «Байдарка», «Степпер», «Ножницы» Закрепление комплекса упражнений №5 на тренажёре «Вертелка»	Провести инструктаж по технике безопасности в тренажёрном зале; продолжать совершенствовать комплексы упражнений №2, №3, №4; закрепить комплекс упражнений №5 на тренажёре «Вертелка»	Тренажёр №2 «Байдарка» 2шт. Тренажёр №3 «Степпер» 2шт. Тренажёр №4 «Ножницы» 1шт. Тренажёр №5 «Вертелка» 1шт.
Январь			
№ 13	Совершенствование комплексов упражнений №2, №3, №4, №5 Тренажеры: «Байдарка», «Степпер», «Ножницы», «Вертелка». Проведение круговой тренировки.	Провести инструктаж по технике безопасности в тренажёрном зале; совершенствовать комплексы упражнений №2, №3, №4, №5 методом круговой тренировки.	Тренажёр №2 «Байдарка» 2шт. Тренажёр №3 «Степпер» 2шт. Тренажёр №4 «Ножницы» 1шт. Тренажёр №5 «Вертелка» 1шт.
№ 14	Продолжать совершенствовать комплексы упражнений №1, №2, №3, №4, №5 Тренажеры: «Малявка» «Байдарка», «Степпер», «Ножницы», «Вертелка». Проведение круговой тренировки.	Провести инструктаж по технике безопасности в тренажёрном зале; продолжать совершенствовать комплексы упражнений №1, №2, №3, №4, №5 методом круговой тренировки.	Тренажер №1 «Малявка» 2 шт. Тренажёр №2 «Байдарка» 2шт. Тренажёр №3 «Степпер» 2шт. Тренажёр №4 «Ножницы» 1шт. Тренажёр №5 «Вертелка» 1шт.
Февраль			
№ 15	Продолжать совершенствовать комплексы упражнений №1, №2, №3, №4, №5 Тренажеры: «Малявка» «Байдарка», «Степпер», «Ножницы», «Вертелка». Разучивание комплекса упражнений №6 на тренажёре «Лодочка». Знакомство с техникой выполнения упражнений на тренажёре	Провести инструктаж по технике безопасности в тренажёрном зале; продолжать совершенствовать комплексы упражнений №1, №2, №3, №4, №5; разучить комплекс упражнений №6 на тренажёре «Лодочка»	Тренажер №1 «Малявка» 2 шт. Тренажёр №2 «Байдарка» 2шт. Тренажёр №3 «Степпер» 2шт. Тренажёр №4

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши»

	«Лодочка».		«Ножницы» 1шт. Тренажёр №5 «Вертелка» 1шт. Тренажёр №6 «Лодочка» 1шт.
№ 16	Продолжать совершенствовать комплексы упражнений №1, №2, №3, №4, №5 Тренажеры: «Малявка» «Байдарка», «Степпер», «Ножницы», «Вертелка». Проведение круговой тренировки.	Провести инструктаж по технике безопасности в тренажёрном зале; продолжать совершенствовать комплексы упражнений №1, №2, №3, №4, №5 методом круговой тренировки.	Тренажёр №1 «Малявка» 2 шт. Тренажёр №2 «Байдарка» 2шт. Тренажёр №3 «Степпер» 2шт. Тренажёр №4 «Ножницы» 1шт. Тренажёр №5 «Вертелка» 1шт.
№ 17	Продолжать совершенствовать комплексы упражнений №1, №2, №3, №4, №5 Тренажеры: «Малявка» «Байдарка», «Степпер», «Ножницы», «Вертелка». Закрепление комплекса упражнений №6 на тренажёре «Лодочка»	Провести инструктаж по технике безопасности в тренажёрном зале; продолжать совершенствовать комплексы упражнений №1, №2, №3, №4, №5; закрепить комплекс упражнений №6 на тренажёре «Лодочка»	Тренажёр №1 «Малявка» 2 шт. Тренажёр №2 «Байдарка» 2шт. Тренажёр №3 «Степпер» 2шт. Тренажёр №4 «Ножницы» 1шт. Тренажёр №5 «Вертелка» 1шт. Тренажёр №6 «Лодочка» 1шт.
Март			
№ 18	Продолжать совершенствовать комплексы упражнений: №2, №3, №4, №5, №6 Тренажеры: «Байдарка», «Степпер», «Ножницы», «Вертелка», «Лодочка» Разучивание комплекса упражнений №7 на тренажёре «Силач». Знакомство с техникой выполнения	Провести инструктаж по технике безопасности в тренажёрном зале; продолжать совершенствовать комплексы упражнений №2, №3, №4, №5, №6; разучить комплекс упражнений №7 на тренажёре «Силач»	Тренажёр №2 «Байдарка» 2шт. Тренажёр №3 «Степпер» 2шт. Тренажёр №4 «Ножницы» 1шт. Тренажёр №5 «Вертелка» 1шт.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши»

	упражнений на тренажёре «Силач».		Тренажёр №6 «Лодочка» 1шт. Тренажёр №7 «Силач» 1шт.
№ 19	Продолжать совершенствовать комплексы упражнений: №2, №3, №4, №5, №6 Тренажеры: «Байдарка», «Степпер», «Ножницы», «Вертелка», «Лодочка» Закрепление комплекса упражнений №7 на тренажёре «Силач»	Провести инструктаж по технике безопасности в тренажёрном зале; продолжать совершенствовать комплексы упражнений №2, №3, №4, №5, №6; закрепить комплекс упражнений №7 на тренажёре «Силач»	Тренажёр №2 «Байдарка» 2шт. Тренажёр №3 «Степпер» 2шт. Тренажёр №4 «Ножницы» 1шт. Тренажёр №5 «Вертелка» 1шт. Тренажёр №6 «Лодочка» 1шт. Тренажёр №7 «Силач» 1шт.
№ 20	Совершенствование комплексов упражнений: №2, №3, №4, №5, №6, №7 Тренажеры: «Байдарка», «Степпер», «Ножницы», «Вертелка», «Лодочка», «Силач»	Провести инструктаж по технике безопасности в тренажёрном зале; продолжать совершенствовать комплексы упражнений №2, №3, №4, №5, №6; №7.	Тренажёр №2 «Байдарка» 2шт. Тренажёр №3 «Степпер» 2шт. Тренажёр №4 «Ножницы» 1шт. Тренажёр №5 «Вертелка» 1шт. Тренажёр №6 «Лодочка» 1шт. Тренажёр №7 «Силач» 1шт.
Апрель			
№ 21	Проведение круговой тренировки с использованием тренажеров: №2, №3, №4, №5, №6, №7 Тренажеры: «Байдарка», «Степпер», «Ножницы», «Вертелка», «Лодочка», «Силач»	Провести инструктаж по технике безопасности в тренажёрном зале; проведение круговой тренировки на тренажерах: №2, №3, №4, №5, №6; №7.	Тренажёр №2 «Байдарка» 2шт. Тренажёр №3 «Степпер» 2шт. Тренажёр №4 «Ножницы» 1шт. Тренажёр №5 «Вертелка» 1шт. Тренажёр №6 «Лодочка» 1шт. Тренажёр №7 «Силач» 1шт.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши»

№ 22	Проведение круговой тренировки с использованием тренажеров: №3, №4, №5, №6, №7, №1 Тренажеры: «Малявка», «Степпер», «Ножницы», «Вертелка», «Лодочка», «Силач»	Провести инструктаж по технике безопасности в тренажёрном зале; проведение круговой тренировки на тренажерах: №4, №5, №6, №7, №1; №2.	Тренажёр №1 «Малявка» 2шт. Тренажёр №3 «Степпер» 2шт. Тренажёр №4 «Ножницы» 1шт. Тренажёр №5 «Вертелка» 1шт. Тренажёр №6 «Лодочка» 1шт. Тренажёр №7 «Силач» 1шт.
№ 23	Мониторинг качества физической подготовки воспитанников при реализации Д.О.О.П. «Малыши – крепыши»	Проведение и обработка результатов мониторинга качества физической подготовки воспитанников при реализации Д.О.О.П. «Малыши – крепыши»	Критерии мониторинга
Май			
№ 24	Круговая тренировка с использованием тренажеров №1, №2, №3, №4, №5, №6	Провести инструктаж по технике безопасности в тренажёрном зале; проведение круговой тренировки на тренажерах: №1, №2, №3, №4, №5, №6	Тренажеры: №1, №2, №3, №4, №5, №6
№ 25	Круговая тренировка с использованием тренажеров №2, №3, №4, №5, №6, №7	Провести инструктаж по технике безопасности в тренажёрном зале; проведение круговой тренировки на тренажерах: №2, №3, №4, №5, №6, №7	Тренажеры: №2, №3, №4, №5, №6, №7
№ 26	Круговая тренировка с использованием тренажеров №3, №4, №5, №6, №7, №1	Провести инструктаж по технике безопасности в тренажёрном зале; проведение круговой тренировки на тренажерах: №3, №4, №5, №6, №7, №1	Тренажеры: №3, №4, №5, №6, №7, №1
Июнь			
№ 27	Круговая тренировка с использованием тренажеров №4, №5, №6, №7, №1, №2	Провести инструктаж по технике безопасности в тренажёрном зале; проведение круговой тренировки на тренажерах: №4, №5, №6, №7, №1, №2	Тренажеры: №4, №5, №6, №7, №1, №2
№ 28	Круговая тренировка с использованием тренажеров №5, №6, №7, №1, №2, №3	Провести инструктаж по технике безопасности в тренажёрном зале; проведение круговой тренировки на тренажерах: тренажеров №5, №6, №7, №1, №2, №3	Тренажеры: №5, №6, №7, №1, №2, №3
№ 29	Круговая тренировка с использованием тренажеров №6, №7, №1, №2, №3, №4	Провести инструктаж по технике безопасности в тренажёрном зале; проведение круговой тренировки на тренажерах: №6, №7, №1, №2, №3, №4	Тренажеры: №6, №7, №1, №2, №3, №4
Июль			
№30	Круговая тренировка с использованием тренажеров №7, №1, №2, №3, №4, №5	Провести инструктаж по технике безопасности в тренажёрном зале; проведение круговой тренировки на тренажерах: №7, №1, №2, №3,	Тренажеры: №7, №1, №2, №3, №4, №5

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши»

		№4, №5	
№ 31	Круговая тренировка с использованием тренажеров №1, №2, №3, №4, №5, №6	Провести инструктаж по технике безопасности в тренажёрном зале; проведение круговой тренировки на тренажерах: №1, №2, №3, №4, №5, №6	Тренажеры: №1, №2, №3, №4, №5, №6
№ 32	Круговая тренировка с использованием тренажеров №2, №3, №4, №5, №6, №7	Провести инструктаж по технике безопасности в тренажёрном зале; проведение круговой тренировки на тренажерах: №2, №3, №4, №5, №6, №7	Тренажеры: №2, №3, №4, №5, №6, №7
Август			
№ 33	Круговая тренировка с использованием тренажеров №3, №4, №5, №6, №7, №1	Провести инструктаж по технике безопасности в тренажёрном зале; проведение круговой тренировки на тренажерах: №3, №4, №5, №6, №7, №1	Тренажеры: №3, №4, №5, №6, №7, №1
№ 34	Круговая тренировка с использованием тренажеров №4, №5, №6, №7, №1, №2	Провести инструктаж по технике безопасности в тренажёрном зале; проведение круговой тренировки на тренажерах: №4, №5, №6, №7, №1, №2	Тренажеры: №4, №5, №6, №7, №1, №2
№ 35	Круговая тренировка с использованием тренажеров №5, №6, №7, №1, №2, №3	Провести инструктаж по технике безопасности в тренажёрном зале; проведение круговой тренировки на тренажерах: №5, №6, №7, №1, №2, №3	Тренажеры: №5, №6, №7, №1, №2, №3
№ 36	«Сильнее! Быстрее! Ловче!» Тренировка – досуг на тренажерах. Проведение круговой тренировки с элементами развлекательных элементов.	Совершенствование физических качеств воспитанников, через спортивные игры на тренажерах.	Тренажеры: №1, №2, №3, №4, №5, №6, №7

Календарный план по реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Малыши - Крепыши» в подготовительной группе общей направленности

№ Занятия	Тема тренировки	Задачи	Оборудование
Сентябрь			
№ 1	Ознакомление с тренажерным залом; правила безопасности при нахождении в тренажерном зале; проведение подвижных игр и игровых упражнений на тренажере.		Все тренажеры спортивного зала, инструктаж по технике безопасности
№ 2	Мониторинг качества физической подготовки воспитанников при реализации Д.О.О.П. «Малыши – крепыши»		Критерии мониторинга
№ 3	Круговая тренировка с использованием тренажеров №7, №1, №2, №3, №4, №5		Тренажеры: №7, №1, №2, №3,

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши»

			№4, №5
Октябрь			
№ 4	Круговая тренировка с использованием тренажеров №1, №2, №3, №4, №5, №6		Тренажеры: №1, №2, №3, №4, №5, №6
№ 5	Круговая тренировка с использованием тренажеров №2, №3, №4, №5, №6, №7		Тренажеры: №2, №3, №4, №5, №6, №7
№ 6	Круговая тренировка с использованием тренажеров №3, №4, №5, №6, №7, №1		Тренажеры: №3, №4, №5, №6, №7, №1
Ноябрь			
№ 7	Круговая тренировка с использованием тренажеров №4, №5, №6, №7, №1, №2		Тренажеры: №4, №5, №6, №7, №1, №2
№ 8	Круговая тренировка с использованием тренажеров №5, №6, №7, №1, №2, №3		Тренажеры: №5, №6, №7, №1, №2, №3
№ 9	Круговая тренировка с использованием тренажеров №6, №7, №1, №2, №3, №4		Тренажеры: №6, №7, №1, №2, №3, №4
Декабрь			
№ 10	Круговая тренировка с использованием тренажеров №7, №1, №2, №3, №4, №5		Тренажеры: №7, №1, №2, №3, №4, №5
№ 11	Круговая тренировка с использованием тренажеров №2, №3, №4, №5, №6, №7		Тренажеры: №2, №3, №4, №5, №6, №7
№ 12	Круговая тренировка с использованием тренажеров №3, №4, №5, №6, №7, №1		Тренажеры: №3, №4, №5, №6, №7, №1
Январь			
№ 13	Круговая тренировка с использованием тренажеров №4, №5, №6, №7, №1, №2		Тренажеры: №4, №5, №6, №7, №1, №2
№ 14	Круговая тренировка с использованием тренажеров №5, №6, №7, №1, №2, №3		Тренажеры: №5, №6, №7, №1, №2, №3
Февраль			
№ 15	Круговая тренировка с использованием тренажеров №6, №7, №1, №2, №3, №4		Тренажеры: №6, №7, №1, №2, №3, №4
№ 16	Круговая тренировка с использованием тренажеров №7, №1, №2, №3, №4, №5		Тренажеры: №7, №1, №2, №3, №4, №5
№ 17	Круговая тренировка с использованием тренажеров №1, №2, №3, №4, №5, №6		Тренажеры: №1, №2, №3, №4, №5, №6
Март			
№ 18	Круговая тренировка с использованием тренажеров №2, №3, №4, №5, №6, №7		Тренажеры: №2, №3, №4, №5, №6, №7
№ 19	Круговая тренировка с использованием тренажеров		Тренажеры: №3, №4, №5, №6, №7,

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши»

	№3, №4, №5, №6, №7, №1		№1
№ 20	Круговая тренировка с использованием тренажеров №4, №5, №6, №7, №1, №1		Тренажеры: №4, №5, №6, №7, №1, №1
Апрель			
№ 21	Круговая тренировка с использованием тренажеров №5, №6, №7, №1, №2, №3		Тренажеры: №5, №6, №7, №1, №2, №3
№ 22	Круговая тренировка с использованием тренажеров №6, №7, №1, №2, №3, №4		Тренажеры: №6, №7, №1, №2, №3, №4
№ 23	Круговая тренировка с использованием тренажеров №7, №1, №2, №3, №4, №5		Тренажеры: №7, №1, №2, №3, №4, №5
Май			
№ 24	Круговая тренировка с использованием тренажеров №6, №7, №1, №2, №3, №4		Тренажеры: №6, №7, №1, №2, №3, №4
№ 25	Круговая тренировка с использованием тренажеров №7, №1, №2, №3, №4, №5		Тренажеры: №7, №1, №2, №3, №4, №5
№ 26	Круговая тренировка с использованием тренажеров №1, №2, №3, №4, №5, №6		Тренажеры: №1, №2, №3, №4, №5, №6
Июнь			
№ 27	Круговая тренировка с использованием тренажеров №2, №3, №4, №5, №6, №7		Тренажеры: №2, №3, №4, №5, №6, №7
№ 28	Круговая тренировка с использованием тренажеров №3, №4, №5, №6, №7, №1		Тренажеры: №3, №4, №5, №6, №7, №1
№ 29	Круговая тренировка с использованием тренажеров №4, №5, №6, №7, №1, №2		Тренажеры: №4, №5, №6, №7, №1, №2
Июль			
№30	Круговая тренировка с использованием тренажеров №5, №6, №7, №1, №2, №3		Тренажеры: №5, №6, №7, №1, №2, №3
№ 31	Круговая тренировка с использованием тренажеров №6, №7, №1, №2, №3, №4		Тренажеры: №6, №7, №1, №2, №3, №4
№ 32	Круговая тренировка с использованием тренажеров №7, №1, №2, №3, №4, №5		Тренажеры: №7, №1, №2, №3, №4, №5
Август			
№ 33	Круговая тренировка с использованием тренажеров №1, №2, №3, №4, №5, №6		Тренажеры: №1, №2, №3, №4, №5, №6
№ 34	Круговая тренировка с использованием тренажеров №2, №3, №4, №5, №6, №7		Тренажеры: №2, №3, №4, №5, №6, №7
№ 35	Круговая тренировка с использованием тренажеров №3, №4, №5, №6, №7, №1		Тренажеры: №3, №4, №5, №6, №7, №1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши»

№ 36	Круговая тренировка с использованием тренажеров №4, №5, №6, №7, №1, №2	Тренажеры: №3, №4, №5, №6, №7, №1
---------	--	-----------------------------------

3. Список литературы

1. Власенко Н.Э. Фитнес для дошкольников – Содействие, 2008.
2. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
3. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ» Методическая библиотека. Москва, 2005г.
4. 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.
5. Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2007, №1.
6. Зимонина В.Н. Расту здоровым: Програм.- метод. пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 304с.
7. Кириллова Ю.А. «Программа дополнительного физического образования в детском дошкольном образовательном учреждении для детей 5-6 лет» «Дошкольная педагогика», № 1,2 – 2005 г.
8. Н. Ч. Железняк. Занятия на тренажёрах в детском саду. – М, 2009 г.
9. Рунова М.А. Движение день за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2007. – 96с.
10. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4 – 5 лет : Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2007. – 111с.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши»

11. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2005.

4. Приложение.

4.1 Характеристика и особенности работы на спортивных тренажерах

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.

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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши»

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 х 30 х 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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши»

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.

Тренажер 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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши»

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с использованием спортивных тренажеров для детей старшего дошкольного возраста «Малыши-крепыши»

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

4.2. Календарное планирование программы