

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Тренажёрник»

Педагог-руководитель:

Николаева Алсу Рафиковна, инструктор по физической культуре;
Красюкова Надежда Александровна, инструктор по физической культуре.

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок освоения программы: 2 года

Объем программы: 128 часов

- **Актуальность.** Быстроразвивающиеся технологии, современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния дошкольников, к их общекультурной готовности, особенно в период подготовки к школьному обучению. В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность, но и одновременно развивать умственные познавательные способности. Поэтому в качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении являются занятия с использованием тренажеров. В дошкольном учреждении используются тренажеры от простейших до тренажеров сложного устройства.
- Работа с детьми по использованию тренажеров выстроена в соответствии с методическими рекомендациями Н.Ч. Железняк «Занятия на тренажерах в детском саду», Н.С. Голицина «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении», Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина по программе «Старт», В.Т.Кудрявцева, Б.Б.Егорова «Развивающая педагогика оздоровления». А также органично впитала в себя основы хатха – йоги для детей, дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой, психогимнастики М.И. Чистяковой, массаж и самомассаж.
- Новизна программы состоит в том, что в ней представлено рациональное использование нетрадиционного физкультурного оборудования, позволяющее шире использовать различные упражнения, варьировать задания в педагогическом процессе, с целью совершенствования физических качеств, развития творческих способностей дошкольников.
- Необычные формы и красочность нестандартного оборудования, которое привлекает внимание детей и повышает их интерес к выполнению основных движений и упражнений, способствует высокому эмоциональному тону во время занятий.
- Нестандартное оборудование – это дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы. Поэтому оно никогда не бывает лишним и скучным.
- Использование тренажеров в деятельности с детьми способствует развитию как физических, так и личностных качеств ребенка, а так же познавательных интересов ребенка.

Цель оздоровительно – профилактических занятий: содействовать гармоничному физическому развитию ребёнка и своевременной коррекции психофизических нарушений; увеличить силу и выносливость мышц, подвижность суставов; вырабатывать правильную осанку; создавать условия для эмоциональной разрядки.

Данная программа способствует решению следующих задач:

- Обеспечивать тренировку всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через оптимальные для данного возраста физические нагрузки.
- Укреплять мышечный тонус в двигательной активности путем интенсификации и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру.
- Учить определенным двигательным умениям и навыкам, приемам страховки при работе с тренажерами.
- Приобретать навыки правильного дыхания.
- Прививать навыки элементарного самомассажа.
- Развивать интеллектуальные функции (мышления, памяти, воображения, внимания, восприятия, ориентировки в пространстве).

Наполняемость группы до 25 человек.

Состав группы: дети одного возраста (группа 5-6 лет, группа 6-7 лет).

Приём детей в группу осуществляется без вступительных испытаний, по заявлению родителей (законных представителей). Абсолютные противопоказания для использования тренажёров: хронические и острые заболевания почек, органов дыхания; большинство пороков сердца; значительная близорукость.

Тренажёры регулируются, что позволяет использовать их в работе с детьми разной физической подготовленностью.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса являются: методы развития силы; метод повторных усилий; метод развития динамической силы; метод изометрических усилий; методы развития быстроты движений; игровой метод; метод облегченных внешних усилий (уменьшение дистанции, высоты и т.д.); метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод и др.; методы развития выносливости; интервальный метод; метод игры скоростей (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения) и др.; методы развития гибкости – метод многократного растягивания; методы развития ловкости; соревновательный метод; пошаговая устная инструкция к выполнению упражнений.

Занятия носят практический, тренировочный характер.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 25 минут для группы детей 5-6 лет; 2 раза в неделю по 30 минут для группы детей 6-7 лет.

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательного процесса – индивидуальная, групповая и фронтальная.

Мониторинг результатов освоения программы осуществляется 2 раза в год посредством диагностических упражнений и их анализа. А также осуществляется текущий мониторинг в течение года посредством наблюдения за деятельностью детей.

Форма подведения итоговых результатов предполагает открытое занятие для родителей.

Планируемые результаты

К концу обучения ребенок 5-6 лет:	К концу обучения у ребенка 6-7 лет:
<ul style="list-style-type: none">- будет уметь работать на тренажерах;- расширит представления о взаимосвязи занятий на тренажерах с другими видами деятельности (математика, речь, игра, и т.п.);- будет обучен технике безопасности на занятиях в тренажерном зале;- получит навыки по приемам страховки при работе с тренажерами;- приобретет навыки правильного дыхания;- научится регулировать свою нагрузку (по пульсу, состоянию кожи);- иметь представление о навыках элементарного самомассажа;- будет стремиться укреплять мышечный тонус в двигательной активности путем интенсификации и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру.	<ul style="list-style-type: none">- будет сформировано осознанное отношение к собственному здоровью;- будут воспитаны волевые качества: выдержка, умение преодолевать трудности для достижения результата;- будут развиты физические качества: увеличены силовые показатели;- будет развита потребность обеспечивать тренировку всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, через оптимальные для данного возраста физические нагрузки;- будут сформированы интеллектуальные функции (мышления, памяти, воображения, внимания, восприятия, ориентировки в пространстве);