

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Берёзка»

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
МБДОУ «ДС «Берёзка»
протокол от 30.08.2018 №01



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Крепыш»**

Автор:	И.Л. Хоминич
Должность:	инструктор по физической культуре
Возраст детей:	5 – 7 лет
Срок освоения:	2 года

Новый Уренгой
2018

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Содержание	Страница
1.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Актуальность программы	2
1.3.	Цели и задачи работы	2
1.4.	Срок реализации программы	3
1.5.	Ожидаемые результаты	3
2.	Содержательный раздел	3
2.1.	Особенности организации образовательного процесса	3
2.2.	Учебный план образовательной деятельности	4
3.	Организационный раздел	
3.1.	Материально-техническое обеспечение программы	4
3.2.	Литература	5

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Одним из актуальных социальных вопросов в настоящее время остается охрана и укрепление здоровья детей. Фундамент здоровья и формирование тела закладывается уже в дошкольном возрасте. Забота о здоровье детей в этот период складывается из создания условий, а также мер, направленных на активизацию и совершенствование физических возможностей организма.

Особое значение для физического воспитания детей в условиях детского сада и семья имеет физкультурное и спортивно-игровое оборудование, которое способствует целенаправленному развитию моторной сферы детей, всестороннему развитию и формированию личности.

1.2. Актуальность программы

Двигательную деятельность старшие дошкольники не всегда могут развивать на должном уровне, поэтому важно целенаправленно руководить двигательной деятельностью детей. В настоящее время у современных детей формируются привычки малоподвижного образа жизни, так как они много времени проводят у компьютера, телевизора. Данные анкетирования родителей наших детей показывают, что в выходные дни просмотр телепередач, компьютерные игры составляют от 30 минут до 5 часов. Это может привести детей к нежелательным последствиям: перевозбуждению, переутомлению.

Обеспечение детей оптимальным уровнем двигательной активности может быть достигнуто путем широкого использования детских тренажеров. Существует много разнообразных тренажеров для детей дошкольного возраста. Но в теории и практике физического воспитания нет научно обоснованных медико-педагогических требований к ним и методики использования тренажеров в различных видах занятий по физической культуре. Предлагаемая программа использования детских тренажеров является попыткой обобщения и реализации в условиях малого тренажерного зала детского сада имеющихся методических пособий.

Цель программы: обеспечение детей старшего дошкольного возраста оптимальным уровнем двигательной активности.

Задачи:

- Обучение детей работе на тренажерах методом круговой тренировки подгруппами и индивидуально;
- Развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, умение регулировать свою нагрузку;
- Повышение способности к волевой регуляции двигательной активности, к преодолению определенных трудностей для достижения результата;
- Обучение соблюдению детьми техники безопасности при работе на разных тренажерах;
- Закаливание организма (разность температуры воздуха в групповом помещении и тренажерном зале);
- Обучение ОБЖ – «Познай своё тело, его возможности и развивай их»;
- Активизация познавательной деятельности.

1.3. Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы

Срок реализации данной программы рассчитан на два года обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 25 минут с детьми старшей группы (5 – 6 лет); 2 раза в неделю по 30 минут с детьми подготовительной к школе группы. Общее количество занятия в год: в старшей группе – 72 часа; в подготовительной к школе – 72 часа.

1.4. Ожидаемые результаты.

- умение детей работать на детских тренажёрах;
- развитие физических качеств: увеличение силовых показателей;
- дети могут регулировать свою нагрузку (по пульсу, состояние кожи);
- соблюдают технику безопасности;
- у детей сформированы волевые качества: выдержка умение преодолевать трудности для достижения результата;
- взаимосвязь занятий на тренажерах с другими видами деятельности (РЭМП, речевое развитие, игра, изобразительная и продуктивная деятельность).

2. Содержательный раздел

2.1. Особенности организации образовательного процесса

- Занятия на тренажерах проводятся по подгруппам 10 человек. Обучение детей работе на тренажёрах идёт методом круговой тренировки, поточным методом и индивидуально. На каждом занятии детей обучают соблюдению техники безопасности при работе на разных тренажёрах, объясняют назначение каждого тренажёра и влияние его на определённые группы мышц, развивают аэробные возможности организма, которые являются физиологической основой общей выносливости и физической работоспособности.

2.2. Учебный план образовательной деятельности

Занятия на тренажерах	Дети 5-6 лет		Дети 6-7 лет	
	Кол-во образовательной деятельности		Кол-во образовательной деятельности	
	В неделю	В год	В неделю	В год
	2	72	2	72
Длительность условного часа	25		30	

**Календарно – тематическое планирование
(см.приложение)**

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

- Для реализации программы "Крепыш" имеются следующие тренажеры: гребной тренажёр, «Наездник», «Мини твист», батут, мини степпер, беговая дорожка, велотренажёр, силовой тренажёр, «Бегущий по волнам».

3.2. Литература:

1. М.А. Рунова "Использование тренажёров в детском саду", 2003г.
2. О. Козырева, А. Капустина "Тренажёры по средам"- ж. "Обруч", 2008г.
3. О. Павших "Правильные скамейки"- ж. "Обруч", 2007г.
4. М.А. Рунова "Тренажёр - мой друг" - ж. "Дошкольное воспитание", 2008г.
5. Л.Жукова, Ю. Шершнёва "Занятие с тренажёрами"