Министерство общего образования молодежной политики Свердловской области
Управление образованием Качканарского городского округа
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Звездочка» комбинированного вида

Принято:
Педагогическим советом
МДОУ - детский сад «Звездочка»
Протокол от 14.08.2024 г. № 1

Утверждено:
Приказом МДОУ -
детский сад «Звездочка»
от 14.08.2024 № 150од
.

Дополнительная общеобразовательная программа

Физкультурно-оздоровительной направленности

«Малыш-Крепыш»

Разработчик:

Поскребышева Юлия Сергеевна

инструктор по физической культуре

г. Качканар

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка ……... 3

1.2 Цель и задачи развивающей услуги ……... 4

1.3 Принципы и подходы к организации фитнес занятий ……. 4

1.4 Возрастные и индивидуальные особенности детей 5-7 лет ……. 5

1.5 Планируемые результаты ……..... 7

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Содержание психолого-педагогической работы …….. 8

2.2 Формы организации занятий фитнесом …… 9

2.3 Учебный план реализации кружка «Фитнес» ……. 9

2.4 Перспективный план ……. 9

2.5 Структура занятия …… 10

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Режим дня в ДОУ …… 28

3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды …..... 28

3.3 Учебно-методическое обеспечение рабочей программы …… 29

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Программа кружка «Малыш-Крепыш» (занятия на тренажерах) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана как дополнительная платная развивающая услуга.

Дошкольный возраст - важный период в жизни человека. В этот период формируется человеческая личность, закладываются прочные основы физического, психического, нравственного и духовного здоровья детей, происходит функциональное совершенствование всех органов и систем организма.

В дошкольном возрасте закладываются жизненный уровень, биологический и социальный компоненты здоровья. Не воспитав у детей данного возраста осознанного отношения к своему организму через здоровый образ жизни, общество никогда не сохранит тот потенциал здоровья, который заложен у ребёнка при рождении.

С целью укрепления здоровья детей, формирования у них устойчивой потребности в регулярной физкультурной деятельности особую актуальность приобретает поиск средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с детьми в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития ребёнка. Необходимы новые формы работы с дошкольниками, способствующие стимуляции активности и самостоятельности в двигательной деятельности ребёнка, которые, действуя на мотивационно-эмоциональную сферу, создадут стойкий интерес к физкультурной деятельности и положительно повлияют на оптимальное развитие ребёнка, улучшат его физическую подготовку.

Занятия с тренажерами оказывают положительное эмоциональное воздействие на организм ребенка, укрепляют разные группы мышц и весь организм в целом, а также активизируют познавательную деятельность, развивают творческое воображение. Следует отметить также, что современные тренажеры, имея яркую и привлекательную окраску, побуждают детей к двигательной активности, что также способствует совершенствованию уровня физического развития детей.

Старший дошкольный возраст благоприятный период для развития у детей координационных и скоростно-силовых качеств: силы, выносливости, гибкости и дети в этом возрасте стараются проявить эти физические качества, тренажеры в этом им помогают. Дети могут сами контролировать свои действия и следить за своим самочувствием, поэтому перенагрузки на тренажерах можно не бояться. Тренажеры достаточно просты и удобны в обращении.

1.2. Цель и задачи

Цель: - развитие физических качеств детей через использование физкультурно-оздоровительных тренажеров.

Задачи: - развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость;

- совершенствовать двигательный опыт детей, повышать двигательную активность;
- тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную систему детского организма;

- укреплять здоровье детей через развитие общей выносливости и физических качеств;

- воспитывать у детей интерес к занятиям физическими упражнениями;

- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;

- развивать выдержку, смелость, самостоятельность, организованность, инициативность.

1.3. Принципы и подходы к организации занятий

1. Тренировка всех систем и функций организма (сердечно-сосудистая, дыхательная системы, обменные и терморегуляционные процессы) через организацию оптимальных для данного возраста физических нагрузок;

- укрепление мышечного тонуса путем интенсификации двигательной активности (ДА) и постепенного увеличения физической нагрузки на всю мускулатуру

- удовлетворение естественной потребности в разных формах ДА;

- развитие общей выносливости и физических качеств;

- овладение определенными двигательными умениями и навыками, приемами страховки и т.д.

2. Оказание тренирующего воздействия во время занятия на организм ребенка.

3. Аэробное воздействие на организм ребенка (развитие выносливости и работоспособности).

4. Нагрузка на занятии с тренажерами должна быть прерывистая (интервальная): чередование интенсивной непрерывной работы на сложных тренажерах (2-3 минуты) с активными упражнениями на простых тренажерах (2-3 мин.).

5. Использование упражнений на координацию движений, на равновесие, простейших упражнений на канате, веревочной лестнице, влияющих на развитие физических качеств, и на нервно-психические процессы.

6. Снятие эмоционального напряжения (упражнения на релаксации, малоподвижные игры).

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей 5-7 лет

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

В старшем дошкольном возрасте (пяти - семи лет) отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки, связанные с систематическим школьным обучением. Формируется физиологическая готовность к обучению в школе.

Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела.

Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Изменяются пропорции тела, вытягиваются конечности, соотношение длины тела и окружности головы приближается к параметрам школьного возраста. Подняв правую руку вверх, через голову ребенок может ее кистью перекрыть левую ушную раковину (Филиппинский тест). Все перечисленные позитивные изменения физического развития служат показателями биологической зрелости ребенка, необходимой для начала школьного обучения.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Говоря о физическом развитии, следует также отметить его успехи в освоении движений, появление полезных двигательных качеств (ловкости, быстроты, силы, точности, координации движений). В процессе разнообразных и специально подобранных упражнений развилась кисть, мелкая мускулатура пальцев рук.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

У ребенка формируются ценные гигиенические навыки и привычки (мыть руки, чистить зубы, следить за внешним видом и т. д.). Он получает первые представления о значении здоровья, режима дня, важности занятий спортом, утренней гимнастикой. Все это послужит первоосновой здорового образа жизни.

Так, благодаря правильному воспитанию, к концу дошкольного возраста у ребенка складывается общая физическая готовность к школе, без которой он не сможет успешно справиться с новыми учебными нагрузками.

1.5. Планируемые результаты

Воспитание здорового во всех отношениях человека,

Закаливание и укрепление физического и психического здоровья детей, повышение работоспособности, создание хорошего настроения, способствующего общению между детьми.

Повышение уровня физической подготовленности воспитанников,

Сформированность потребности к ежедневной двигательной деятельности,

Развитие спортивно-волевых качеств личности.

Одежда дошкольников во время занятий на тренажерах должна быть удобной, легкой и чистой (не из синтетики): спортивные шорты, майка, спортивная обувь.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержательный раздел включает:

1. Формы организации занятий фитнесом
2. Содержание психолого-педагогической диагностики
3. Годовое планирование
4. Перспективное планирование учебно-воспитательной работы с детьми по направлению развития

В соответствии с ФГОС, данная часть программы учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей.

2.1. Содержание психолого-педагогической работы

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие детей 5-6 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

2.2. Формы организации занятий фитнесом

Формы организации занятий на тренажерах являются гибкими и разнообразными (подгрупповые, индивидуальные, а также по методу круговой тренировки).

Для проведения фитнеса (занятий на тренажерах) в спортивном зале оборудовано место с разнообразными тренажерами (силовыми и кардио тренажерами).

2.3. Учебный план реализации кружка «Малыш-крепыш»

Возрастные группы	***Количество занятий в неделю***	***Количество занятий в месяц***	***Количество занятий в год***
Дошкольники 5-7 лет	1 (30 мин)	4 (120 мин)	36 (1080 мин)

2.4. Перспективный план

Месяц	**Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**	**Основные виды движений**	**Количество занятий**
Сентябрь	Комплекс ОРУ с мячами диаметром 20-25 см	Работа на тренажерах	4
Октябрь	Комплекс ОРУ на больших гимнастических мячах	Работа на тренажерах	4
Ноябрь	Комплекс ОРУ с гантелями (вес 0,2 кг)	Работа на тренажерах	4
Декабрь	Комплекс ОРУ с косичкой	Работа на тренажерах	4
Январь	Комплекс ОРУ с флажками	Работа на тренажерах	4
Февраль	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой	Работа на тренажерах	4
Март	Комплекс ОРУ с обручем	Работа на тренажерах	4
Апрель	Комплекс ОРУ на больших гимнастических мячах	Работа на тренажерах	4
Май	Комплекс ОРУ на гимнастических скамейках	Работа на тренажерах	4

2.5. Структура занятия

№	**Тема, содержание**	**Время**	**Примечания**

1.	Разминка	3 мин	Включает подготовительные упражнения, различные виды ходьбы и бега
2.	Общеразвивающие упражнения	7 мин	
3.	Релаксационные упражнения	3 мин	Включает упражнения, проводимые между тренажерами и в конце занятия
4.	Основные виды движений, работа на тренажерах	13 мин	
5.	Подвижные игры	4 мин	
	Итого	30 мин	

Занятие 1-4 (сентябрь)

Цель: развивать при работе на тренажерах разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; воспитывать чувство ответственности за свое здоровье.

Последовательность действий.

1 часть

- Построение в шеренгу
- Строевые упражнения
- Ходьба на носках, на пятках, со сменой положения рук
- Бег с высоким подниманием бедра, врассыпную, приставным шагом

Комплекс ОРУ с мячами диаметром 20-25 см

И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в обеих руках внизу 1-поднять мяч вверх 2-опустить мяч за голову 3-поднять мяч вверх 4-исходное положение (6-8 раз)

И.п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз)

И.п. стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону)

И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение. (6-8 раз)

И.п. стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный. (8-10 раз)

И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-2 присесть, мяч вынести вперёд 3-4 исходное положение (6 раз)

И.п. – стоя ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. Повторить 3-4 раза

2 часть

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки

1. Бегущий по волнам.

2. Твистер. Стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо.

3. Гребной тренажер. Усилие на 2-5 в зависимости от физической подготовки.

4.Беговая дорожка. Стоя, одна нога на полу, вторая на дорожке. Прокручивание ленты одной ногой.

5.Стэппер.

6.Тактильные диски. (ходьба наступая попеременно каждой ногой)

7. Тренажер для ног. (профилактика плоскостопия)

3 часть

Релаксация «В кукольном театре»

Инструктор: Бом-бом-бом! Это волшебные часы. Когда они пробьют 12, все куклы оживут. Здесь светло, задуйте свои свечи и поставьте на стол, возьмем их на обратном пути. Встаньте в круг подальше друг от друга, чтобы не мешать увидеть сказку. Покажите, как двигаются 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!»-забили часы. Давайте вместе сосчитаем до 12. Первыми ожили куклы би-ба-бо, которые одевают на руку. Давайте я каждому надену на руку веселого петрушку (воображаемого). Поиграйте пальчиками, чтобы задвигались руки и голова у петрушки. Какой веселый петрушка! А теперь вы сами стали куклами би-ба-бо (инструктор имитирует). Наклоните голову, поздоровайтесь, как это делает Петрушка. Представьте как сгибается и разгибается ваш палец, когда на нем голова куклы. Разведите прямые, напряженные руки в стороны. Хлопните в ладоши. Петрушка танцует. Поклонитесь зрителям. Петрушка кланяется низко. Тело, как из тряпочки. Наклонитесь, руки и голова повисли, расслабились.

Занятие 5-8 (октябрь)

Цель: Расширять представления о многообразии физических упражнений на тренажерах; учить регулировать ДА, чередуя интенсивные движения и отдых; развивать нравственно-волевые качества: смелость, решительность.

Последовательность действий:

1 часть.

- Построение в шеренгу
- Строевые упражнения
- Ходьба между предметами, скрестным шагом, обычная
- Бег между предметами с остановкой по сигналу, с подпрыгиванием

Комплекс ОРУ на больших гимнастических мячах

1. «Пружинка» - ребёнок, сидя на мяче, делает пружинистые движения.

2. «Лошадки» - пружинка с выпрямлением рук вперёд и пощёлкиванием языком.

3. «Бокс» - имитация движений рук при боксе.

4. «Хлопки» - руками над головой, сначала выполняем в медленном темпе, затем в быстром темпе.

5. «Юла» - переступая ногами, поворачиваться вокруг своей оси попеременно то в одну, то в другую сторону.

6. «Рыбка» - лёжа на мяче на животе, делается упор разведёнными руками и ногами о пол, голова опущена в низ, затем руки и голова одновременно поднимаются.

7. «Помашем хвостиком» - руки согнуты в локтях, чуть-чуть отведены в стороны, пальцы сжаты кулак. Вращательные движения тазом из стороны в сторону («виляем хвостиком»).

8. «Паук» - и. п.: лёжа на мяче на животе, руки и ноги прямые, расставлены в стороны. Раскачивание вперёд, назад, без отрыва рук и ног от пола, голова при этом движется вверх-вниз.

2 часть.

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки

1. Бегущий по волнам.

2. Твистер. Стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо.

3. Гребной тренажер. Усилие на 2-5 в зависимости от физической подготовки.

4.Беговая дорожка. Стоя, одна нога на полу, вторая на дорожке. Прокручивание ленты одной ногой.

5.Стэппер.

6.Тактильные диски. (ходьба наступая попеременно каждой ногой)

7. Тренажер для ног. (профилактика плоскостопия)

3 часть

Релаксация «Встреча с Дюймовочкой»

Инструктор: Посмотрите направо: нет ли там кого? А теперь налево-вверх на ветки деревьев – вниз на траву. Опять что-то зашуршало? Спрячьтесь, втяните шею. Давайте еще взглянем , посмотрим: кто же там? Интересно, выходите, не бойтесь, здесь никого нет. Это ветер играет листвой. Какой шалун! Расслабьте шею, покатайте голову по плечам. Шея, как ниточка болтается, легкая, легкая. Устала напрягаться, выглядывать из-за куста. А вот и подоконник на котором в скорлупке грецкого ореха 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 проспишь, руки и ноги затекут. Потянитесь хорошо, еще раз, еще. Выпрямите затекшие руки и ноги и спину. Вставайте, хватит спать. Скорлупка дюймовочки и наши скорлупки закачались. Возьмитесь по парам за руки, как будто вы колыбелька и покачивайтесь. Ноги расставлены. Колыбелька качается то тихо, то сильно. Колыбелька так сильно раскачалась. Что закрутилась 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. Шевелит лапками быстро-быстро, часто-часто. Но вот жуку удалось перевернуться и он полетел жужжа. Легко, свободно летит жук, громко жужжит. Летает по всей площадке.

Занятие 9-12 (ноябрь)

Цель: Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий; формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений; побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах.

Последовательность действий.

1 часть

- Построение в шеренгу
- Строевые упражнения
- Ходьба с заданием для рук (вперед, в стороны, вверх), со сменой ведущего.

- Бег приставным шагом, с выносом прямой ноги вперед

Комплекс ОРУ с гантелями

1. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – 2– встать на носки, гантели вверх; 3 - 4 – и. п.

2. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – выпад правой вперед, гантели вверх; 2 – и. п.;3 – 4 – то же с левой ноги.

3. И. п. – о.с., гантели вверх. 1 – 3 – пружинистые наклоны вперёд, гантели к плечам; 4 – и. п.

4. И. п. – о.с., гантели вниз. 1 – согнуть руки в локтях, гантели к плечам; 2 – и. п.

5. И. п. – сед, гантели вверх. 1 – 2 – лечь, гантели к плечам; 3 – 4 –и.п.

6. И. п. – лежа на спине, гантели в стороны. 1 – 2 – гантели вперед;3 – 4 – и. п.

7. И. п. – стойка ноги врозь, гантели к плечам. 1 – наклон вправо, левую руку вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же влево.

8. И. п. – о.с., гантели внизу. 1 – 4 – четыре прыжка на месте; 5 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 6 – прыжок ноги вместе, гантели вниз; 7 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 8 – прыжок ноги вместе, гантели вниз.

2 часть.

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки

1. Бегущий по волнам.

2. Твистер. Стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо.

3. Гребной тренажер. Усилие на 2-5 в зависимости от физической подготовки.

4.Беговая дорожка. Стоя, одна нога на полу, вторая на дорожке. Прокручивание ленты одной ногой.

5.Стэппер.

6.Тактильные диски. (ходьба наступая попеременно каждой ногой)

7. Тренажер для ног. (профилактика плоскостопия)

3 часть

Релаксация «Котята отправляются в путешествие».

Инструктор: Сейчас я дотронусь до каждого, произнесу волшебное заклинание, и вы превратитесь в маленьких котят. Вот теперь я вижу, что вы готовы к путешествию. Но впереди забор, и нам надо через него перепрыгнуть. Только тихо, чтобы мама кошка не услышала и не оставила нас дома. А за забором ручей. Котята не любят воды. Давайте перейдем ручей по камешкам. Шагайте за мной. Следите внимательно. Наступайте только на камешки. Все, перебрались. Обрадовались котята, что перебрались через ручеек. Расслабили усталые лапки. Спинку. Как ниточки висят лапки, спинка расслаблена, плечи опущены. Хорошо, приятно! Отдохнули? И снова в путь. А на пути большая гора! Как же нам пройти? Я вижу узкий проход. Втянули животики, вытянулись в струночку и боком протискиваемся в узкий проход. Я пойду первая, а вы за мной. Как струна, все натянулись, чтобы пролезть, а то можно застрять. Какие вы все молодцы, котята, все перешли на другую сторону горы! Но что здесь нас ждет? Надо быть осторожными. Давайте встанем на все четыре лапки и подкрадемся. Ступайте мягко. Лапки мягкие, спинки прогнулись. Смотрите по сторонам, что же там такое? Любопытные котята. Все им интересно. Какой то шорох. Кто же там в кустах? Прислушайтесь, замрите, вытяните шеи, навострите уши. Тссссс. Вроде никого. Давайте еще раз послушаем. Ква-ква-ква. Да это же страшная большая жаба. Испугались котята, спрятались под куст. Свернулись клубочком, нос в лапки спрятали, почти не дышат. Давайте расслабимся, посмотрим, ускакала жаба или нет? Уф, наконец-то, она ускакала, и можно спокойно осмотреться.

Занятие 13-16 (декабрь)

Цель: Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий; формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений; побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах.

Последовательность действий.

1 часть

- Построение в шеренгу
- Строевые упражнения
- Ходьба с заданием для рук (вперед, в стороны, вверх), со сменой ведущего.
- Бег приставным шагом, с выносом прямой ноги вперед

Комплекс ОРУ с косичкой

1. И. п. — стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение (5—6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение (5-7 раз).

3. И. п. — стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (10-12 раз). После серии из 4-5 прыжков пауза.

2 часть.

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки

1. Бегущий по волнам.

2. Твистер. Стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо.

3. Гребной тренажер. Усилие на 2-5 в зависимости от физической подготовки.

4.Беговая дорожка. Стоя, одна нога на полу, вторая на дорожке. Прокручивание ленты одной ногой.

5.Стэппер.

6.Тактильные диски. (ходьба наступая попеременно каждой ногой)

7. Тренажер для ног. (профилактика плоскостопия)

3 часть

Релаксация «Снежная баба».

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

Занятие 17-20 (январь)

Цель: Расширять представления о многообразии физических упражнений на тренажерах; учить регулировать ДА, чередуя интенсивные движения и отдых; развивать нравственно-волевые качества: смелость, решительность.

Последовательность действий:

1 часть.

- Построение в шеренгу
- Строевые упражнения
- Ходьба между предметами, скрестным шагом, обычная
- Бег между предметами с остановкой по сигналу, с подпрыгиванием

Комплекс ОРУ с флажками

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу. 1-правую руку в сторону 2-левую руку в сторону 3-правую вниз 4-левую вниз (8 раз)
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), основная стойка, флажки внизу 1-флажки в стороны 2-вверх 3-флажки в стороны 4-исходное положение
3. И.п. стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу 1-флажки вверх 2-наклон вправо (влево) 3-выпрямиться 4-исходное положение (по 3 раза)
4. И.п. лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой 1-согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен 2-вернуться в исходное положение (6 раз)
5. И.п. – стойка на коленях, флажки у плеч 1-2-поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону 3-4 вернуться в исходное положение (6 раз)
6. И.п. стойка ноги слегка расставлены, флажки у груди 1-2-присесть, флажки вынести вперёд 3-4-исходное положение (6-8 раз)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу 1-прыжком ноги врозь, флажки в стороны 2-исходное положение на счёт 1-8, повторить 2-3 раза.

2 часть.

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки

1. Бегущий по волнам.
2. Твистер. Стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо.
3. Гребной тренажер. Усилие на 2-5 в зависимости от физической подготовки.
4. Беговая дорожка. Стоя, одна нога на полу, вторая на дорожке. Прокручивание ленты одной ногой.
5. Стэппер.
6. Тактильные диски. (ходьба наступая попеременно каждой ногой)
7. Тренажер для ног. (профилактика плоскостопия)

3 часть

Релаксация «Птички»

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

Занятие 21-24 (февраль)

Задачи. Развивать разные группы мышц, выносливость, гибкость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью.

Последовательность действий:

1 часть.

Ходьба:

- на носках;
- высоко поднимая колени;
- «змейкой».

Бег:

- медленный;
-высоко поднимая колени;

Прыжки:

- приставным шагом;
- прыгают на одной ноге, энергично помогая руками.

Дыхательное упражнение:

- вдох, руки вверх;
- выдох, руки вниз.

Комплекс ОРУ с гимнастической палкой

1. И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить5- 6 раз.

2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить5- 6 раз.

3. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 – 4. – Выпрямиться.5 – 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 – 8. – И. п. Повторить 7- 8 раз.

4. И. п. – ноги врозь, палка вверху. 1 – 3. – Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

5. И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца. 1 – 2. – Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

6. И. п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1 – 2. – Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках). 3. – Держать.4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

7. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы.1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»). 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.

8. И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. – Поймать палку – и. п. То же правой ноге. Повторить 4- 6 раз.

9. И. п. – присед, палка под коленями. 1 – 3. – Сгибая руки в локтях, встать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

10.И. п. – основная стойка, палка спереди. 1. – Подбросить палку вверх. 2 – 3. – Присесть, поймать палку двумя руками.4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

11.И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку. 2. – Прыгнуть назад через палку в и. п. Повторить 4- 6 раз.

2 часть.

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки

1. Бегущий по волнам.

2. Твистер. Стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо.

3. Гребной тренажер. Усилие на 2-5 в зависимости от физической подготовки.

4.Беговая дорожка. Стоя, одна нога на полу, вторая на дорожке. Прокручивание ленты одной ногой.

5.Стэппер.

6.Тактильные диски. (ходьба наступая попеременно каждой ногой)

7. Тренажер для ног. (профилактика плоскостопия)

3 часть.

Релаксация «Замедленное движение»

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.
Замедляется движенье, исчезает напряженье.
И становится понятно – расслабление приятно!

Занятие 25-28 (март)

Задачи. Развивать разные группы мышц, выносливость, гибкость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью.

Последовательность действий:

1 часть.

Ходьба:

- на носках;
- высоко поднимая колени;
- «змейкой».

Бег:

- медленный;
-высоко поднимая колени;

Прыжки:

- приставным шагом;
- прыгают на одной ноге, энергично помогая руками.

Дыхательное упражнение:

- вдох, руки вверх;
- выдох, руки вниз.

Комплекс ОРУ с обручем

1. И. п.— основная стойка, обруч вниз, хват рук с боков. 1—обруч вперед; 2 — обруч вверх, вертикально; 3 — обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз)

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз, хват рук с боков. 1 — поворот туловища вправо, руки прямые; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1 —поднять обруч вверх; 2 —наклон вправо, руки прямые; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

4. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1-2 —наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носками ног; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. — основная стойка в обруче, обруч на полу, руки на пояс. 1 —присесть, взять обруч с боков; 2 — выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3 —присесть, положить обруч; 4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки на пояс, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3-4 раза).

2 часть.

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки

1. Бегущий по волнам.

2. Твистер. Стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо.

3. Гребной тренажер. Усилие на 2-5 в зависимости от физической подготовки.

4.Беговая дорожка. Стоя, одна нога на полу, вторая на дорожке. Прокручивание ленты одной ногой.

5.Стэппер.

6.Тактильные диски. (ходьба наступая попеременно каждой ногой)

7. Тренажер для ног. (профилактика плоскостопия)

3 часть.

Релаксация «Летний денек»

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.
Гремит гром, как барабан.

Занятие 29-32 (апрель)

Цель: Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий; формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений; побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах.

Последовательность действий.

1 часть

- Построение в шеренгу
- Строевые упражнения
- Ходьба с заданием для рук (вперед, в стороны, вверх), со сменой ведущего.
- Бег приставным шагом, с выносом прямой ноги вперед

Комплекс ОРУ на больших гимнастических мячах

1. *«Буратино»*.

И. п.: сидя на мяче, руки на бедрах. 1 - поворот головы вправо. 2-3 - медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4 - и. п. *(5 раз)*.

2. *«Колеса»*.

И. п.: сидя на мяче, руки согнуть в локти перед грудью. Вращение согнутых рук одна вокруг другой *(10 секунд)*

3. *«Часики»*.

И. п.; сидя на мяче, руки на поясе. 1 -наклон вправо *(влево)*; 2 - и. п. *(6 раз)*.

4. *«Черепашка»*.

И. п.: лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони. 1 -медленно поднять прямую правую *(левую)* ногу; 2 - и. п. *(3 раза)*.

5. *«Ленивец»*.

И. п.: сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой, подбородок - на ладони. Выполнение, покачивания на мяче вперед-назад *(5 раз)*.

6. *«Мячики»*.

И. п.: сидя на мяче, руки опустить. Выполнение, легкие подпрыгивания с движениями рук вперед-назад (качели, с хлопками перед собой и за спиной *(20 секунд)*.

7. *«Пловец»*.

И. п.: стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой. 1 — прокатить мяч вперед, выполнив руками движения пловца; 2 - и. п. *(6 раз)*.

8. *«Волна»*.

И. п.: сидя на пятках перед мячом, ладони на мяче. 1 - прокатить мяч вперед, опустив голову, и наклонить и. п. *(5 раз)*.

9. *«Силач»*.

И. п.: сидя на пятках, держать мяч двумя руками. 1 – встать, поднять мяч вверх, посмотреть на него. 2 - и. п. *(5 раз)*.

10. *«Мячики»*.

И. п.: сидя на мяче, руки на бедрах. Легкие покачивания на мяче с вынесением ноги вперед на пятку *(20 секунд)*.

2 часть.

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки

1. Бегущий по волнам.

2. Твистер. Стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо.

3. Гребной тренажер. Усилие на 2-5 в зависимости от физической подготовки.

4.Беговая дорожка. Стоя, одна нога на полу, вторая на дорожке. Прокручивание ленты одной ногой.

5.Стэппер.

6.Тактильные диски. (ходьба наступая попеременно каждой ногой)

7. Тренажер для ног. (профилактика плоскостопия)

3 часть

Релаксация «Бубенчик».

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика.

Занятие 33-36 (май)

Задачи. Развивать разные группы мышц, выносливость, гибкость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью.

Последовательность действий:

1 часть.

Ходьба:

- на носках;
- высоко поднимая колени;
- «змейкой».

Бег:

- медленный;
-высоко поднимая колени;

Прыжки:

- приставным шагом;
- прыгают на одной ноге, энергично помогая руками.

Дыхательное упражнение:

- вдох, руки вверх;
- выдох, руки вниз.

Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке

1. И. п. — стойка ноги врозь, скамейка между ног. *1-2* — дугами наружу руки вверх — вдох;*3-4* — и. п. — выдох.

2. И. п. — о. с, руки на пояс, скамейка впереди. 1-2 — присед, руки на край скамейки — выдох; 3-4 — встать, и. п. — вдох.

3. И. п. — о. с, руки за голову, скамейка впереди. *1* — наклон, ладони на скамейку; *2-3* — сгибая руки, пружинящие наклоны; *4* — и. п.

4. И. п. — сед продольно, держась руками за дальний край скамейки. *1-2* — сгибая ноги, стараться пятками коснуться переднего края скамейки; *3-4* — и. п.

5. И. п. — сед поперек, ноги врозь, руки на пояс. *1* — поворот туловища направо; *2* — и. п.;*3-4* — то же, поворот налево.

6. И. п. — левая нога на скамейке, руки на пояс. *1-7* — прыжки на правой; *8* — прыжком сменить положение ног; *9-16* — то же на левой ноге.

2 часть.

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки

1. Бегущий по волнам.

2. Твистер. Стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо.

3. Гребной тренажер. Усилие на 2-5 в зависимости от физической подготовки.

4.Беговая дорожка. Стоя, одна нога на полу, вторая на дорожке. Прокручивание ленты одной ногой.

5.Стэппер.

6.Тактильные диски. (ходьба наступая попеременно каждой ногой)

7. Тренажер для ног. (профилактика плоскостопия)

3 часть.

Релаксация «Слон»

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “грохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе “Ух!”.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Режим дня

Цикличность процессов жизнедеятельности обуславливают необходимость выполнение режима, представляющего собой рациональный порядок дня, оптимальное взаимодействие и определённую последовательность периодов подъёма и снижения активности, бодрствования и сна. Режим дня в детском саду организуется с учётом физической и умственной работоспособности, а также эмоциональной реактивности в первой и во второй половине дня.

При составлении и организации режима дня учитываются повторяющиеся компоненты:

- время приёма пищи;
- укладывание на дневной сон;
- общая длительность пребывания ребёнка на открытом воздухе и в помещении при выполнении физических упражнений.

Режим дня соответствует возрастным особенностям детей второй младшей группы и способствует их гармоничному развитию.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-развивающая среда спортивного зала в детском саду необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

содержательно-насыщенной, развивающей;

- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	4 шт.
Мячи: • маленькие (теннисные и пластмассовые), • средние (резиновые), • большие, • для фитбола	 20 шт. 20 шт. 20 шт. 8 шт.
Гимнастический мат	3 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	20 шт.
Скакалка детская	25 шт.
Кольцеброс	2 шт.
Кегли	20 шт.
Обруч пластиковый детский	20 шт.
Конус для эстафет	10 шт.
Дуга для подлезания	3 шт.
Кубики пластмассовые	40 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	20 шт.
Бубен	1 шт.
Батут (диаметр 95 см)	1 шт.
Твистер	1 шт
Бегущий по волнам	2 шт.
Беговая дорожка детская	2 шт.
Гребной тренажер	1 шт
Корзина для инвентаря пластмассовая	6 шт.
Рулетка измерительная (5м)	1 шт.
Свисток	1 шт.

3.3. Учебно-методическое обеспечение рабочей программы

1. Вавилова Е.Н. «Развитие основных движений у детей 3-7 лет», М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2008

2. Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду», М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2009

3. Железняк Е.Н., Желобкович Е.Ф. «100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования», М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2009

4. Зимонина В.Н. «Воспитание ребенка-дошкольника», М.: Владос, 2003

5. Маханева М.Д. «Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие», М.: АРКТИ, 2004

6. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», М.: Мозаика-Синтез, 2004

7. Рунова М.А. «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет», М.: Просвещение, 2005

8. Шебеко В.Н. «Физическое воспитание дошкольников», М.: Издательский центр «Академия», 2000

9. Шебеко В.Н. «Физкульт-ура!», М.: Мозырь, 2006

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 104855566202181833573441134405600184329778908 74

Владелец Скрябина Елена Евгеньевна

Действителен С 08.05.2024 по 08.05.2025