Масимова Светлана Новруз кызы

инструктор по физической культуре

МДОУ «Детский сад «Золотой петушок» (МДОУ Д/с «Золотой петушок»)

**Рабочая программа тренажерного зала**

**«Спортикус»**

 **Структура программы**

**I. Пояснительная записка.**

**II. Цель и задачи.**

**III. Условия реализации программы.**

 1 Наличие в спортивном зале тренажерной зоны.

 2. Оборудование тренажерной зоны.

 3. Технические средства обучения: (аудио проигрыватель, мультимедийное оборудование).

 4. Наглядные пособия (схемы, таблицы, плакаты, картотеки, фотоальбомы, дидактические игры).

 5. Средства отслеживания результативности.

**IV. Раздел «Дети».**

 1. Средства реализации программы.

 2. Формы работы с детьми.

 3. Примерный тематический план работы.

 4. Сопутствующие формы обучения.

 5. Методические рекомендации по организации и проведению занятий.

 6. Формы и средстваотслеживания результативности.

 7. Ожидаемые результаты.

**V. Раздел «Родители».**

1. Обеспечение родителей информацией о новых формах и методах работы с детьми пофизической культуре

 2. Формы работы с родителями.

3. Способы получения информации от родителей.

4. Обеспечение родителей информацией о достигнутых успехах детей.

**VI. Раздел «Педагоги».**

 1. Формы работы с педагогами.

**VII. Литература.**

I. Пояснительная записка.

Не воспитав у ребёнка осознанного отношения к своему организму через здоровый образ жизни, общество никогда не сохранит тот потенциал здоровья, который заложен у него при рождении.

 Дошкольный возраст - важный период в жизни человека, в нем закладываются жизненный уровень, биологические и социальные компоненты здоровья, поэтому к вопросам о физическом развитии и воспитании детей дошкольного возраста стоит подходить со всей серьезностью. Ни для кого не секрет, что здоровье детей из-за больших нагрузок и малоподвижного образа жизни ухудшается с каждым годом, и нет никаких тенденций, что условия жизни малышей будут меняться к лучшему в ближайшее время.

 В дошкольном образовании существует большой блок вариативных программ по физическому воспитанию разработанных на основе «Программы воспитания и обучения в детском саду».Эти программы демонстрируют разные подходы прохождения программного материала, но, несмотря на их многообразие актуальными остаются проблемы: правильного формирования и укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса, координационных способностей, коррекции имеющихся нарушений у детей. Реализация этих проблем осуществляется различными способами и средствами, которые не всегда удачно воплощаются на традиционных физкультурных занятиях в связи с индивидуальными особенностями, потребностями, склонностями детей. Поэтому особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с детьми в дошкольных учреждениях. Необходимы новые формы работы с дошкольниками, способствующие стимуляции активности и самостоятельности в двигательной деятельности, которые положительно повлияют на оптимальное развитие ребёнка, улучшат его физическую подготовку.

 Занятия физическими упражнениями на детских тренажерах, многостороннее воздействие которых по своей силе превышает эффективность других средств оздоровления, - это наиболее рациональный способ преодоления гиподинамии (недостаточность двигательной активности) и на этой основе формирования у детей необходимой скелетной мускулатуры, препятствующей нарушению осанки, появлению плоскостопия и других отклонений в состоянии здоровья.Поэтому, забота о физической культуре ребенка, направленная на гармоничное развитие и познание радости движения, - есть причина создания программы: «Остров тренажеров».

 Следует отметить, что дети современного общества, посещая с родителями тренажерные залы, подражая «супер-героям» мультипликационных фильмов, проявляют большой интерес к детским тренажерам, которые имеют привлекательный вид и побуждают детей к новым разнообразным видам двигательной активности.

 Кроме того, тренажеры простого и сложного устройства отвечают основным педагогическим требованиям, они

* + - * соответствуют ростовым характеристикам детей и их функциональным возможностям;
			* доступны для использования детьми всех уровней физической подготовленности

 (высокого, среднего, низкого);

* + - * моделируют движения общеразвивающего воздействия.

 Программа рассчитана на обучение детей 6-7 семи лет (подготовительная группа). Срок реализации программы – 1 год. Программа реализуется через систему занятий в тренажерной зоне спортивного зала, включенных в содержание основной. При правильной, четкой организации занятия имеют достаточную общую и моторную плотность.

 Очень важно, чтобы каждый ребенок находился на своей рабочей дистанции, поэтому индивидуальный дифференцированный подход в двигательной деятельности осуществляется с учетом индивидуальных особенностей ребенка:

* + возраста
	+ физического развития (гармоничность развития)
	+ группы здоровья (наличие хронических заболеваний)
	+ самочувствия (ребенок, ослабленный после болезни, часто болеющие дети и т.д.)
	+ уровня двигательной активности
	+ уровня физической подготовленности

 Эффективность оздоровительной тренировки сопряжена с последовательностью применения физических упражнений на тренажерах и постепенным увеличением физической нагрузки, особое внимание уделяется чередованию физических нагрузок с отдыхом. 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.), во время которых идет восстановление ЧСС. Тренирующее воздействие на организм ребенка (Г.П. Юрко, В.Г. Флоров, Е.Н. Вавилова, Ю.Ф. Змановский и др.) во время занятия для детей 6-7 лет достигается при среднем ЧСС 140 -160 ударов в минуту (допускается 160-180 ударов в минуту).

 Самостоятельная двигательная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Поэтому на занятиях отводится специальное время для самостоятельной деятельности, возникающей по инициативе детей. Процесс обучения не разрушается, а становится более доступным и увлекательным.

 Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию воображения, творческих двигательных способностей ребенка. Предлагаемая программа в своей основе гибка и рассчитана на то, чтобы не утомлять ребенка скучной одинаковостью занятий.

II. Цель и задачи.

**Цель программы:**

 Сохранение и укрепление здоровья детей путем использования детских тренажеров, формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

**Задачи:**

* 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,
* 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.

III. Условия реализации программы.

 **1. Наличие в спортивном зале тренажерной зоны.**

 Дизайн и конструкция тренажеров должны соответствовать условиям эксплуатации в закрытых помещениях. Их можно размещать в физкультурном зале в зоне площадью не менее 18 кв. м.

 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.

 **2. Оборудование тренажерной зоны.**

Перечень физкультурного оборудования для тренажерной зоны.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **тип оборудования** | **основной набор** | **назначение** |
| Тренажеры простейшего типа | - детские гантели (мягкие)- детский эспандер- диск «Здоровье»- малый мяч-массажер- большой мяч-массажер | для укрепления мышц рук и плечевого пояса для развития мышц плечевого пояса для укрепления мышц туловища и ног тренировки вестибулярного аппарата для массажа кистей рук для массажа мышц разных частей тела |
| Тренажерысложного типа | - «Бегущий по волнам»- «Мини-степлер»- «Скамья под штангу»- «Батут» | для развития моторно-двигательной системыдля развития выносливости и укрепления мышц ногдля развития мышц плечевого поясадля укрепления мышц туловища и ног тренировки вестибулярного аппарата  |
| Гимнастический комплекс. | - канат- верёвочная лестница- перекладина- кольца | для развития мышц рук, ног, координационных способностей и используются для упражнений с лазанием |
| Массажные тренажеры | - коврик массажный - тренажер «Каток»- мяч-ёжик- тренажер «Ступня» - массажная дорожка пластмассовая- массажная дорожка кожаная- набор «Камешки»- коррекционные ступни (резиновые)- доска ребристая- валики пластмассовые, деревянные | для массажа ступней ног, профилактики и коррекции плоскостопия  |
| Разное | -"сухой" бассейн- мяч «Антистресс»- батут- фитбол-мячи - мячи-прыгуны- мягкие модули | для снятия мышечного, психоэмоционального напряжениядля развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений, для профилактики плоскостопиядля формирования правильной осанки, развития чувства равновесия, координации движенийдля развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений |

 **3. Технические средства обучения:** (аудио проигрыватель, мультимедийное оборудование)**.**

 **4. Наглядные пособия** (схемы, таблицы, плакаты, картотеки, фотоальбомы, мультимедийные презентации).

IV. Раздел «Дети»

**1.Средства реализации программы.**

 В программу внесены нетрадиционные оздоровительные технологии (дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, психогимнастика, босохождение). Каждая из обозначенных технологий имеет оздоровительную направленность, а в комплексе здоровьесберегающая деятельность, в итоге, формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

 Для повышения эффективности учебно-познавательного процесса программой предусмотрено использование таких методов как: создание вариативности педагогических условий (за счет внесения нового тренажера, усложнения содержания двигательных заданий и т.д.), активизация мыслительной и двигательной деятельности детей, поощрение (фишки на кабинки, медали и др.)

 А также использование приёмов: создание поисковых ситуаций, предоставление ребенку самостоятельного выбора способа выполнения действий, включение наводящих вопросов для проявления воли, решительности, смелости и находчивости детей.

**2. Формы организации работы с детьми**.

 Данная программа предполагает групповые, подгрупповые, и индивидуальные формы организации работы.

**3. Сопутствующие формы обучения:**

* экскурсия в поселковый тренажерный зал для взрослых
* кружок по спортивной гимнастике «Ласточка»

  **4. Методические рекомендации по организации и проведению занятий с использованием тренажеров.**

 Занятия в тренажерном зале строятся аналогично занятиям общеразвивающего вида, т.е. состоят из трех частей. Проводятся с подгруппой детей (5-7 человек). Вводная часть - длительностью 3-5 мин. Основная часть занятия (20-25 мин.). Работа строится по методу круговой тренировки - дети переходят от одного тренажера к другому по команде педагога. Круговая тренировка способствует увеличению двигательной активности детей. Занятия в основном проводятся сюжетного характера, используются игровые приемы, предлагается выполнить имитационные движения, например: "Воздушные гимнасты" - упражнения на гимнастических кольцах, "Попрыгунчики" - прыжки на батуте, мячах-прыгунах и т.д. В каждое занятие включаются упражнения с простыми и сложными тренажерами. Для формирования правильной осанки используются упражнения у гимнастической стенки, а также детские гантели, эспандеры, фитбол-мячи. Количество тренажеров зависит от поставленных задач на занятии (2-4 тренажерах). Время работы на одном тренажере занимает 1-2 мин. Нагрузка определяется индивидуально для каждого ребенка. После работы на каждом тренажере проводятся упражнения на расслабление, восстановление дыхания, далее дети переходят на следующий тренажер. Большой интерес у детей вызывают упражнения на гимнастических кольцах, канате, веревочной лестнице, которые в обязательном порядке включаются в занятие. Заключительная часть (3-4 мин.) направлена на расслабление и восстановление. Проводятся малоподвижные игры и упражнения на релаксацию. Во время проведения физкультурных занятий внимание детей обращают на значение конкретного упражнения для развития определенной группы мышц, для работы различных систем организма.

 **5. Формы и средства отслеживания результативности.**

* 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,
* стенд «Мы спортсмены» (определение доминирующих двигательных заданий),
* стенд «Моё настроение» (определение динамики эмоционального состояния детей в ходе занятия),
* «Книга рекордов,
* продуктивная деятельность детей (выставки творческих работ «Дорога к собственному здоровью, изготовление коллажей «Мы растём здоровыми, крепкими, весёлыми»).

**7.Ожидаемые результаты.**

* у детей отмечается устойчивый интерес к знаниям, интерес и потребность в выполнении физических упражнений,
* снижен показатель низкого уровня физической подготовленности,
* у детей сформированы нравственно-волевые качества – дисциплинированность, честность, настойчивость, решительность,
* у детей, постоянно занимающихся в тренажерном зале, крепкое здоровье, они инициативны, отзывчивы,
* дети охотно продолжают заниматься спортом в школе и в других учреждениях дополнительного образования.

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 тренажерной зоны и правила поведения в ней,
* 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,
* владеют приемами и навыками самооздоравления,
* умеют ориентироваться в тренажерной зоне,
* умеют самостоятельно выполнять простейшие двигательные задания по картам-схемам.

V. Раздел «Родители»

**1. Обеспечение родителей информацией о новых формах и методах работы с детьми по физической культуре через:**

* представление «Визитной карточки», как письменной информации о деятельности детей в тренажерной зоне,
* «Спортивные вестники»,
* Информационные стенды в группах «Физкульт-ура!»,
* распространение буклета «Тренажерный зал – центр для развития двигательной активности детей»

2. **Формы работы с родителями:**

* «День открытых дверей» с просмотром и проведением разнообразных мероприятий в физкультурном зале и тренажерной зоне,
* индивидуальное консультирование родителей (по запросам),
* экскурсии в спортивный зал (тренажерную зону),
* родительский клуб «ЗОЖиК».

**3. Способы получения информации от родителей:**

* анкетирование,
* тестирование,
* индивидуальные беседы.

4. **Обеспечение родителей информацией о достигнутых успехах детей через:**

* спортивно-информационный стенд,
* «Книгу рекордов спортивных достижений»,
* использование в работе с детьми поощрительных фишек, вручение грамот и медалей, стикеров на футболки.

VI. Раздел «Педагоги»

 **Формы работы с педагогами:**

* консультативная помощь педагогам по вопросу сохранения и укрепления здоровья дошкольников,
* обзор новинок методической литературы по заданной теме,
* проведение викторины «Спартакиада» для педагогов ДОУ.

VII. Литература.

Э.Степаненкова «Методика физического воспитания» Москва «Воспитание дошкольника», 2005г.

Кириллова Ю.А.

«Программа дополнительного физического образования в детском дошкольном образовательном учреждении для детей 5-6 лет» «Дошкольная педагогика», № 1,2 – 2005 г.

Научно-практический журнал № 1-2004г. «Управление дошкольным образовательным учреждением». Тема номера: «Здоровье»

Статьи из опыта работы:

- Зарипова Т.П., Ушакова Т.Л. «Планирование оздоровительной работы»

- Панкратова И.В., Юдина И.И. «Растим здоровое поколение»

- Фомина Н.А. «Формирование основ ЗОЖ»

- Моханева М.Д. «Работа ДОУ с семьей по воспитанию здорового ребенка»

Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ» Методическая библиотека

Москва, 2005г.

Зимонина В.Н. Расту здоровым: Програм.- метод. пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,

 2004. – 304с.

Маханёва М. Д. Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2000. – 107с.

Рунова М.А. Дифферернцированные занятия по физической культуре с детьми 4 – 5лет : Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвищение, 2007. – 111с.

Рунова М.А. Движение день за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2007. – 96с.

 Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподователей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозайка – Синтез, 2000 – 256с.

 Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомедации. – М.: Мозайка – Синтез, 2006. – 96с.