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 |
| Тренажеры  сложного типа | - «Бегущий по волнам»  - «Мини-степлер»  - «Скамья под штангу»  - «Батут» | для развития моторно-двигательной системы  для развития выносливости и укрепления мышц ног  для развития мышц плечевого пояса  для 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 напряжения  для развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений, для профилактики плоскостопия  для формирования правильной осанки, развития чувства равновесия, координации движений  для 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.