

«Утверждаю»
Директор МКОУ «Львовская СОШ»
Д.А. Аскерханов
«25» 12.2023г. №71/1

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Нескучайка»



Пояснительная записка

Программа кружка «Нескучайка (занятия на тренажерах)» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. 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.

В связи с этим наш детский сад начал поиск решения этих проблем и остановился на использовании спортивных тренажеров. В детском саду начали проводить занятия на детских тренажерах. Наблюдая за детьми, мы выявили, что 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.

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;
- ▣ 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.

Формы организации занятий

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

График работы кружка

Вторник 15.05-15.30

Четверг 15.05-15.30

Перспективный план

Месяц	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные виды движений	Количество занятий
Сентябрь	Комплекс ОРУ с мячами диаметром 20-25 см	Работа на тренажерах	8
Октябрь	Комплекс ОРУ с кубиками	Работа на тренажерах	8
Ноябрь	Комплекс ОРУ с гантелями (вес 0,5 кг)	Работа на тренажерах	8
Декабрь	Комплекс ОРУ с косичкой	Работа на тренажерах	8
Январь	Комплекс ОРУ с флажками	Работа на тренажерах	8
Февраль	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой	Работа на тренажерах	8
Март	Комплекс ОРУ с обручем	Работа на тренажерах	8
Апрель	Комплекс ОРУ с косичками	Работа на тренажерах	8
Май	Комплекс ОРУ с кубиками	Работа на тренажерах	8

Структура занятия

№	Тема, содержание	Время	Примечания
1.	Разминка	3 мин	Включает подготовительные упражнения, различные виды ходьбы и бега
2.	Общеразвивающие упражнения	10 мин	
3.	Релаксационные упражнения	3 мин	Включает упражнения, проводимые между тренажерами и в конце занятия
4.	Основные виды движений, работа на тренажерах	10 мин	
5.	Подвижные игры	4 мин	
	Итого	30 мин	

Организация развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-развивающая среда наполнена следующим оборудованием.

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	4 шт.
Мячи: маленькие (теннисные и пластмассовые), средние (резиновые), большие, для фитбола	10 шт. 10 шт. 10 шт. 2 шт.
Флажки	10 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	10 шт.
Скакалка детская	10 шт.
Кольцесброс	2 шт.
Кегли	10 шт.
Обруч пластиковый детский	10 шт.
Конус для эстафет	4 шт.

Дуга для подлезания	3 шт.
Кубики пластмассовые	20 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	10 шт.
Бубен	1 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	1 шт.
Батут (диаметр 95 см)	1 шт.
Велотренажер детский	1 шт.
Беговая дорожка детская	1 шт.
Корзина для инвентаря мягкая	3 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая	3 шт.
Рулетка измерительная (5м)	1 шт.
Свисток	1 шт.

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