

УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего МАДОУ г.Нижевартовска
ДС №78 «Серебряное копытце»
Е.В. Кулябина
26. 05. 2021



Программа деятельности центра активности
«Тренажерная комната»

Составитель
инструктор физической культуры

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол №1
от 25. 05. 2021г.

г. Нижевартовск

Содержание

1.	Паспорт Программы	—
2.	Пояснительная записка	—
	2.1. Цели и задачи программы	—
	2.2. Планируемые результаты	—
	2.3. Объем образовательной нагрузки	—
3.	Содержание программы	—
4.	Организационно-педагогические условия	
	4.1. Учебный план	—
	4.2. Расписание занятий	—
	4.3. Календарный учебный график	—
	4.4. Программно-методическое обеспечение	—
	4.5. Материально-техническое обеспечение	—
5.	Мониторинг	—
6.	Список литературы	—

1. Паспорт Программы

Наименование Программы	Программа деятельности центра активности «Тренажерная комната»
Основание для разработки	Перечень нормативных документов: <ul style="list-style-type: none">• Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ• Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года №1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"• Устав МАДОУ г.Нижневартовска ДС №78 «Серебряное копытце»• Программа "Развитие образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города Нижневартовска детского сада №78 «Серебряное копытце» на 2021-2025годы"
Заказчики программы	МАДОУ г.Нижневартовска ДС №78 «Серебряное копытце», родители (законные представители)
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья детей путем использования детских тренажеров, формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none">▪ 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 (<i>крупные, средние, мелкие</i>);▪ развивать у детей основные физические качества (<i>силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.</i>) 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.
Ожидаемый результат	Создание условий для совмещения полноценного отдыха и укрепления здоровья детей. Воспитание волевых качеств: самостоятельности, настойчивости, самообладания, выдержки и воли к победе.

2. Пояснительная записка

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок.

Согласно ФГОС ДО «Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением движений».

Комплексному решению всех этих задач способствует использование тренажеров в работе с детьми. Современные тренажеры малогабаритны, легко устанавливаются, эстетичны и гигиеничны. Они достаточно просты и удобны в обращении: могут использоваться в образовательной деятельности по физической культуре, во время гимнастики как после дневного сна, так и утром, на физкультурных праздниках и досугах, в самостоятельной деятельности. Работа на них позволяет детям овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты движений, ловкости, гибкости и общей выносливости; удовлетворить их потребность в двигательной активности. Кроме того, эти упражнения значительно повышают эмоциональный тонус, активизируют познавательную деятельность, воспитывают выдержку, решительность, смелость, любознательность, воображение, формируют умение бережно обращаться с пособиями, управлять своим поведением и обращаться со сверстниками. Во время занятий с тренажерами старшие дошкольники стремятся не только поддерживать высокий уровень ДА, но и проявлять физические возможности – силу, ловкость, выносливость.

Диагностика физической подготовленности воспитанников нашего дошкольного образовательного учреждения из года в год показывает недостаточное развитие силы мышц рук детей старшего дошкольного возраста, которое имеет большое значение при поступлении ребенка в школу. Целенаправленная и систематическая работа на тренажерах будет способствовать решению данной *проблемы*. Но для того, чтобы работа на них оказывала положительное воздействие на организм ребенка, педагог четко должен знать организацию, содержание и методику работы с детьми на современных тренажерах.

2.1. Цели и задачи программы.

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.

2.2. Планируемые результаты.

- У детей отмечается устойчивый интерес к знаниям, интерес и потребность в выполнении физических упражнений;
- снижен показатель низкого уровня физической подготовленности;
- увеличен уровень физической подготовленности детей;
- у детей сформированы нравственно-волевые качества – дисциплинированность, честность, настойчивость, решительность;
- у детей, постоянно занимающихся в тренажерном зале, крепкое здоровье, они инициативны, отзывчивы;

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 тренажерного зала и правила поведения в нем;
- 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;
- умеют ориентироваться в тренажерном зале;
- умеют самостоятельно выполнять простейшие двигательные задания по картам-схемам.

2.3. Объем образовательной нагрузки.

Данная программа рассчитана на один год для детей среднего и старшего дошкольного возраста и предполагает подгрупповые формы организации работы. Нагрузка соответствует нормам и требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13. Реализация Программы осуществляется согласно программным мероприятиям. Проведение мероприятий осуществляется различными формами и методами. Занятия проводятся вне основной образовательной деятельности. Количество детей – 8-10 человек.

Возрастная категория детей	Объем нагрузки	Продолжительность нагрузки
Средний дошкольный возраст (4-5 лет)	1 раз в 2 недели	20 минут
Старший дошкольный возраст (5-6 лет)	1 раз в 2 недели	25 минут
Старший дошкольный возраст (6-7 лет)	1 раз в неделю	30 минут

3. Содержание программы.

Содержание программы включает семь блоков. Деление на блоки обусловлено тем, что от блока к блоку происходит постепенное усложнение упражнений на тренажерах – от самых простых к более сложным. Вместе с тем разнообразятся виды движений за счет введения новых тренажеров и времени работы на них. Каждый блок включает четыре занятия. На первых двух занятиях каждого блока детей *знакомят* с четырьмя новыми упражнениями на каждом из занятий; на третьем *совершенствуют* навыки выполнения всех восьми упражнений, на четвертом занятии *закрепляют* выполнение всего комплекса упражнений.

Весь период обучения дошкольников работе на тренажерах можно разделить на три этапа.

На первом этапе обучения проводится ознакомление с тренажерами, а также первоначальное разучивание упражнения с ними. Это необходимо для того, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажере в частности. С этой целью используется показ, объяснение и практическое апробирование тренажера самими детьми.

Таким образом, у детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения, и мышечными ощущениями.

На втором этапе упражнение на тренажере разучивается углубленно – уделяется внимание технике выполнения упражнения.

На третьем этапе происходит закрепление навыка выполнения упражнений на тренажерах и совершенствование техники выполнения.

Структура занятий с использованием тренажеров традиционная и включает вводную, основную и заключительную части, что позволяет рационально распределить учебно-тренировочный материал.

Вводная часть – разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. Ей отводится до 3-5 минут.

Основная часть включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажерах и подвижную игру.

После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажерах. Способ организации детей – круговая тренировка, которая достаточно эффективна для данного вида занятий.

Для проведения круговой тренировки организуются так называемые станции – несколько групп тренажеров в количестве от 4-х до 8 и общим количеством тренажеров на них в соответствии с количеством детей в группе. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребенок упражняется последовательно на каждом виде тренажеров, причем сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребенку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определенное количество повторений упражнения или дается временной коридор для выполнения данного задания. От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. Так, на первом занятии дети выполняют упражнение минимальное количество раз и минимальное время – 1 минута, а на каждом последующем занятии время выполнения увеличивается и доводится до 2 минут на каждой «станции» – тренажере.

По сигналу дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определенного времени по сигналу дети переходят к смене «станций», тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения.

По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, психогимнастические этюды, а также упражнения на релаксацию, которые разучивались на предыдущих занятиях и поэтому уже хорошо знакомы детям и могут проводиться ими самостоятельно.

Дети продолжают переходить от одного упражнения на тренажерах («станциях») к другому, передвигаясь по кругу, выполняя, таким образом, все предложенные педагогом упражнения.

После завершения круговой тренировки организуется подвижная игра, которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учетом их пожеланий.

Третьей, заключительной части занятия на тренажерах отводится не более 3-4 минут. Она включает элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения-релаксации, игровые

упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, игр и упражнений для развития творческих способностей детей.

Помимо круговой тренировки в занятии используются традиционные способы организации дошкольников для выполнения основных движений на физкультурном занятии: фронтальный и поточный, предполагающие выполнение одного движения или упражнения всеми детьми одновременно или поочередное выполнение нескольких движений друг за другом.

В основу организации физкультурных занятий с тренажерами положен индивидуально-дифференцированный подход к детям (проводятся по подгруппам).

Структура занятия.

1 часть – вводная в спортивном зале 5 минут

2 часть – в тренажерном зале – распределение по тренажерам методом круговой тренировки (на одном тренажере 1-2 мин). Затем упражнения на расслабление, восстановление дыхания (1 мин) и переход на другой тренажер.

3 часть – в спортивном зале – релаксация.

№ п/п	1 часть (вводная в спортивном зале)	2 часть (работа на тренажерах по методу круговой тренировки)
Средний и старший дошкольный возраст (4-5 лет, 5-6 лет)		
1-5	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.	
	<ul style="list-style-type: none"> • Построение в шеренгу • Строевые упражнения • Ходьба на носках, на пятках, со сменой положения рук • Бег с высоким подниманием бедра, враспынную, приставным шагом • Переход из физкультурного зала в тренажерный, распределение детей по тренажерам 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Велотренажер. Натяжение педалей отсутствует. Скорость – 20 ед. 2.Диск «Здоровье» Стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо. 3.Ролик гимнастический. Стоя, ноги на ширине плеч. Прокатывание ролика вперед-назад, вправо-влево (ноги в коленях не сгибать) 4.Беговая дорожка. Стоя, одна нога на полу, вторая на дорожке. Прокручивание ленты одной ногой. 5.Скамья для пресса. Лежа на скамье, руками держась за валик. Поднимание-опускание ног. 6.Силовой тренажер. Лежа на спине, ноги под нижним валиком. 1-выпрямление ног; 2-и.п. 7.Батут. Прыжки на месте. 8.Мяч массажер. Массаж рук. 9.Эспандер. Жгут за спиной.
Релаксация «В кукольном театре»		
6-10	Цель: Расширять представления о многообразии физических упражнений на тренажерах; учить регулировать ДА, чередуя интенсивные движения и отдых; развивать нравственно-волевые качества: смелость, решительность.	
	<ul style="list-style-type: none"> • Построение в шеренгу • Строевые упражнения • Ходьба между предметами, скрестным шагом, обычная • Бег между предметами с остановкой по сигналу, с подпрыгиванием 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед. 2.Диск «Здоровье». «Самокат»: стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо. 3 Ролик гимнастический. Стоя на одной ноге, другая на диске ролика. Прокатывание ролика вперед-назад. 4.Беговая дорожка. Бег. 5.Скамья для пресса. Лежа на скамье, руками

	<ul style="list-style-type: none"> • Переход из физкультурного зала в тренажерный, распределение детей по тренажерам. 	<p>держась за валик. Поднимание-опускание ног.</p> <p>6.Силовой тренажер. Лежа на скамье, руки со штангой согнуты в локтях.</p> <p>1-подъем штанги вверх;</p> <p>2-и.п.</p> <p>7.Батут. Прыжки с хлопком перед собой</p> <p>8.Мяч массажер. Массаж ног.</p> <p>9.Эспандер. Жгут перед собой.</p>
	Релаксация «Встреча с Дюймовочкой»	
11-15	<p><u>Цель:</u> 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.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Переход из физкультурного зала в тренажерный, распределение детей по тренажерам 	<p>1.Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед.</p> <p>2.Диск «Здоровье». «Самокат»: стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо.</p> <p>3 Ролик гимнастический. Стоя на одной ноге, другая на диске ролика. Прокатывание ролика вперед-назад.</p> <p>4.Беговая дорожка. Бег.</p> <p>5.Скамья для пресса. Лежа на скамье, руками держась за валик. Поднимание-опускание ног.</p> <p>6.Силовой тренажер. Лежа на скамье, руки со штангой согнуты в локтях.</p> <p>1-подъем штанги вверх;</p> <p>2-и.п.</p> <p>7.Батут. Прыжки с хлопком перед собой</p> <p>8.Мяч массажер. Массаж ног.</p> <p>9.Эспандер. Жгут перед собой.</p>
	Релаксация «Котята отправляются в путешествие».	
15-18	<p><u>Цель:</u> 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.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Переход из физкультурного зала в тренажерный, распределение детей по тренажерам 	<p>1.Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед.</p> <p>2.Диск «Здоровье». «Самокат»: стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо.</p> <p>3 Ролик гимнастический. Стоя на одной ноге, другая на диске ролика. Прокатывание ролика вперед-назад.</p> <p>4.Беговая дорожка. Бег.</p> <p>5.Скамья для пресса. Лежа на скамье, руками держась за валик. Поднимание-опускание ног.</p> <p>6.Силовой тренажер. Лежа на скамье, руки со штангой согнуты в локтях.</p> <p>1-подъем штанги вверх;</p> <p>2-и.п.</p> <p>7.Батут. Прыжки с хлопком перед собой</p> <p>8.Мяч массажер. Массаж ног.</p> <p>9.Эспандер. Жгут перед собой.</p>
	Релаксация «Котята отправляются в путешествие».	
Старший дошкольный возраст (6-7 лет)		
1-4	<p>Мониторинг. Выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе диагностики целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств. Вводный инструктаж по мерам личной</p>	

	безопасности во время проведения упражнений в тренажерной комнате и спортивном зале.	
5	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение на восстановление дыхания "Паровозик"	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с малым мячом. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра "Совушка - сова"
	Веселый тренинг "Солдатики - куклы"	
6	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение "Задувание свечи"	ОРУ с малым мячом. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра "Цапля на болоте" Медленный бег.
	Веселый тренинг "Деревца"	
7	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение "Вырасти большой"	ОРУ с гимнастической палкой. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра "Медведь и пчелы" Медленный бег.
	Ходьба. Пальчиковая гимнастика "Осенние листья"	
8	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение "Очищающее дыхание "	ОРУ с гимнастической палкой. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Гуси - лебеди»
	Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу»	
9	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение "Хлопок"	ОРУ с обручем. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Вороны и гнёзда».
	Ходьба по залу. Упражнение на коррекцию осанки "Пружинки"	
10	Ходьба и бег различными способами. Дыхательное упражнение на восстановление дыхания.	ОРУ с обручем. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «У медведя во бору»
	Ходьба по залу. Веселый тренинг "Стойкий оловянный солдатик"	
11	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Дыхательное упражнение "Маятник"	ОРУ без предметов. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Зайцы и медведь»
	Ходьба по залу с заданиями. Веселый тренинг "Качалочка"	
12	Разновидности ходьбы и бега с выполнением заданий для рук. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»	ОРУ без предметов. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка»
	Ходьба по залу. Лёгкий бег. Веселый тренинг "Самолет"	
13	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение "Сердитый ежик"	ОРУ с большим мячом. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Два Мороза»
	Ходьба в рассыпную по залу с выполнением заданий. Веселый тренинг "Снежок"	
14	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик»	ОРУ с большим мячом. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Салки с мячом»
	Ходьба с заданиями. Самомассаж ног.	

15	Игровое упражнение Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение "Бегемотик"	ОРУ с большим мячом. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы - веселые ребята»
	Ходьба с заданиями. Самомассаж ног.	
16	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге (правой, левой), продвигаясь вперед. Дыхательное упражнение "Чудо - нос"	ОРУ с гимнастической палкой. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Передай - встань»
	Ходьба по залу с заданиями. Пальчиковая гимнастика "Гвозди"	
17	Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. Дыхательное упражнение в ходьбе по залу	ОРУ с гимнастической палкой. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мороз-Красный нос»
	Ходьба по залу враспынную. Вис на гимнастической стенке.	
18	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. Дыхательное упражнение "Воздушный шар"	ОРУ с гимнастической палкой. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Удочка»
	Медленный бег. Веселый тренинг «Два и три»	
19	Разновидности ходьбы и бега. Игровое задание «Пауки и мухи»	ОРУ без предметов. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Волк во рву»
	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Червячок»	
20	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы»	ОРУ без предметов. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»
	Ходьба и медленный бег. Игровое упражнение «Нос-пол-потолок»	
21	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение "Подуем на..."	ОРУ со скакалкой. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»
	Ходьба враспынную по залу с заданиями. Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.	
22	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение "Плечи"	ОРУ со скакалкой. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Самолёты»
	Ходьба обычная. Веселый тренинг "Качалочка"	
23	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение "Волна"	ОРУ с малым мячом. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Жмурки»
	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Ветер»	
24	Ходьба, бег. Дыхательное упражнение «Пловец кролем»	ОРУ с малым мячом. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»
	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Дерево»	
25	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	ОРУ с гимнастической палкой. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

		Подвижная игра «Мы - весёлые ребята»
		Игра малой подвижности «Воротца»
26	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть»	ОРУ с гимнастической палкой. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра "Давайте здороваемся"
		Ходьба с выполнением заданий. Игровое упражнение «Балерина»
27	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастим большими»	ОРУ без предметов. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы- весёлые ребята»
		Упражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка».
28,29	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле»	ОРУ без предметов. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Перелёт птиц»
		Упражнение на снятие напряжения и усталости «Астры»
30,31	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Каша кипит»	ОРУ с обручем. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Водяной, водяной...»
		Ходьба с заданиями. Релаксация «Слушай внимательно»
32,33	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается»	ОРУ с обручем. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Утки и охотники»
		Веселый тренинг "Лягушата"
34-36	Мониторинг. Выявление основных показателей степени освоения программы. В ходе диагностики установить особенности развития у детей физических качеств, динамику этих показателей в течение года.	

4. Организационно-педагогические условия

4.1. Учебный план

№ п/п	Возрастная группа	Кол-во занятий в нед./год	Длительность в неделю	Длительность в год
1.	4-5 лет	0,5/18	20 мин	6 часов
2.	5-6 лет	0,5/18	25 мин	7,5 часов
3.	6-7 лет	1/36	30 мин	18 часов

4.2. примерное расписание занятий

Дни недели/ группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
4-5 лет (гр. А)					15. 20-15. 30 1,3 неделя
4-5 лет (гр. Б)					15. 20-15. 30 2,4 неделя
5-6 лет		16. 00-16. 25 2,4 неделя			
6-7 лет (гр. А)			15. 30-16. 00		
6-7 лет (гр. Б)			16. 00-16. 30		

4.3. Календарный учебный график

Модуль/блок	09	10	11	12	01	02	03	04	05	Всего занятий
Средний дошкольный возраст (4-5 лет)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Старший дошкольный возраст (5-6 лет)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Старший дошкольный возраст (6-7 лет)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36

4.4. Программно-методическое обеспечение

Наименование программы	На основании какой программы разработана и кем утверждена, рекомендована
Программа деятельности центра активности «Тренажерная комната»	От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. -368 с. Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2007, №1. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2005.

4.6. Материально-техническое обеспечение.

Перечень физкультурного оборудования для тренажерного зала:

Тип оборудования	Основной набор	Назначение
1.Тренажеры простейшего типа	Детские гантели	Для укрепления мышц рук и плечевого пояса
	Детские эспандеры	Для развития мышц плечевого пояса
	Диски «Здоровье»	Для укрепления мышц туловища и ног тренировки вестибулярного аппарата
	Мячи - массажеры	Для массажа кистей рук
	Большие мячи - массажеры	Для массажа мышц разных частей тела
2.Тренажеры сложного типа	«Велотренажер»	Для развития выносливости и укрепления мышц ног
	«Мини - твистер»	Для тренировки координационных способностей
	«Бегущий по волнам»	Для развития моторно-двигательной системы
	«Беговая дорожка»	Для развития выносливости и укрепления мышц ног
	«Мини - степпер»	Для развития выносливости и укрепления мышц ног
	«Универсальная силовая скамья»	Для развития мышц плечевого пояса
	«Гребля»	Для развития мышц плечевого пояса
	«Лихой наездник»	Для развития мышц плечевого пояса
	«Степпер с ручкой»	Для развития выносливости, для укрепления мышц ног
	«Гребной тренажер»	Для развития мышц плечевого

	«Мульти-Ровер»	Для развития выносливости
	«Виброплатформа»	Для оздоровительного воздействия на организм
	«Жим ногами»	Для развития мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса
	«Разгибание ног»	Для развития равновесия, укрепления мышц спины, ног, плечевого пояса и пресса
	«Тренажер для пресса»	Для укрепления верхних и нижних мышц живота
3. Гимнастический комплекс	Гимнастическая лестница; Перекладина	Для развития мышц рук, ног, координационных способностей и упражнений с лазанием
4. Разное	Массажные дорожки; Мячи-ёжики; Доска ребристая; Валики массажные;	Для массажа рук, ступней ног, профилактики и коррекции плоскостопия
	Батут	Для развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений, для профилактики плоскостопия
	Фитболы; Мячи прыгуны	Для формирования правильной осанки, развития чувства равновесия, координации движений, развития мышц ног

5. Мониторинг

Контроль реализации программы

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

Тесты для определения скоростно-силовых качеств:

Прыжок в длину с места

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека. Первый объясняет задание и следит за тем, чтобы ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй с помощью сантиметровой ленты замеряет длину прыжка.

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Педагог измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, в протокол заносится лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое

приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то засчитывается попытка и фиксируется тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких игрушек на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самой дальней из них.

Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя

По данному тесту также можно оценить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его из-за головы как можно дальше. При этом одна нога - впереди, другая - сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

Тесты для определения ловкости и координационных способностей:

Челночный бег 3 раза по 10 м

Данный тест помогает определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент педагог включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 штук). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Тест на координационные способности:

Сохранение равновесия

Ребенок встает в стойку (носок сзади стоящей ноги примыкает к пятке впереди стоящей ноги) и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания

Тест на гибкость:

Наклон вперед из положения стоя

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

Ребенок встает на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Дается задание наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать педагог). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотянулся до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Список литературы

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005
2. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду. М., 2003
3. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении //Дошкольное образование, 2004, №17-24
4. Власенко Н.Э. Фитнес в детском саду – Пралеска, 2006, №7.
5. Власенко Н.Э. С физкультурой в дружбе – Пралеска, 2008, №3.
6. Власенко Н.Э. Фитнес для дошкольников – Содействие, 2008.
7. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
8. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят – Феникс, 2004.
9. Железняк Н.Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования – ООО «ИД «Белый ветер», 2008.
10. Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2007, №1.
11. Осокина Т.Н., Рунова М.А., Тимофеева Т.А. Физкультурное и спортивное оборудование для дошкольных образовательных учреждений. М.1999
12. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2005.
13. Рунова М.А. Формирование двигательной активности у детей старшего возраста //Дошкольное воспитание 2000 №6.
14. Хакимова Г.А. Региональная Программа формирования здоровья детей старшего дошкольного возраста: Будь здоров, малыш! - Нижневартовск, 2004
15. Чечета М.В. Фитбол – гимнастика в детском саду, 2003.
16. Швецов А.Г. Формирование здоровья детей в дошкольных учреждениях. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006