

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 70 «Берёзка»**  
350040 Российская федерация, Краснодарский край, ул. им. Полины Осипенко, д.128  
тел./факс 8(861) 233-20-45, e-mail:[detsad70@kubannet.ru](mailto:detsad70@kubannet.ru)

***УТВЕРЖДАЮ:***

Заведующий муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида №70 «Берёзка»  
\_\_\_\_\_ М.И.Головченко  
«31» марта 2023года  
(протокол педагогического совета от 30.03.2023 года № 4)

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Веселый тренажер»  
физкультурно – спортивной направленности  
для детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет  
Срок реализации программы 1 год**

Автор-составитель  
Дубровская Мария Александровна  
инструктор по физической культуре

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Стр</b>
<b>I</b>	<b>Целевой раздел</b>	
1.1	<b>Пояснительная записка</b>	3
1.2	Цели и задачи программы	3
1.3	Принципы и подходы программы	4
1.4	Значимые для разработки и реализации характеристики , в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	5
1.5	Планируемые результаты	6
<b>II</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
2.1	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	6
2.2	Перспективно – тематический план	8
<b>III</b>	<b>Организационный раздел</b>	
3.1	Материально – техническое и методическое обеспечение	11
3.2	План образовательной деятельности	11
3.3	Развивающая предметно –пространственная среда	12
	Список литературы	13

## Паспорт программы

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная общеразвивающая программа «Веселый тренажер» физкультурно -спортивной направленности для детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет
<b>Основание для разработки программы</b>	Разработана на основе учебных пособий Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду», Москва – 2009г. ; Рунова М.А. «Движение день за днем». Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет. Линка –пресс, Москва – 2007г.; Л.Жукова
<b>Организация исполнитель программы</b>	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования г. Краснодар «Детский сад комбинированного вида №70 «Берёзка».
<b>Где, когда и кем утверждена дополнительная образовательная программа</b>	Принята на заседании педагогического совета от 30.03.2023г. протокол №4.
<b>Целевая группа</b>	Дети старшего дошкольного возраста.
<b>Ф.И.О. автора-составителя</b>	Инструктор по физической культуре Дубровская Мария Александровна

## 1.1 Пояснительная записка

Приоритетным направлением ДООУ является сохранение и укрепление здоровья детей. В детском саду имеются спортивный и тренажерный залы с тренажерами от простейших до тренажеров сложного устройства: мячи – фитболы, диски здоровья, резиновые эспандеры, велотренажер, скамья для пресса, беговая дорожка и другие. Главная цель физического воспитания в ДООУ – удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении и достижение всестороннего двигательного развития, что невозможно без поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы, способных не только повысить физическую подготовленность, но и развить умственные познавательные способности.

Одна из таких форм – занятие с использованием тренажеров. Использование занятий на тренажерах позволит тренировать как сердечно-сосудистую, так и дыхательную системы детского организма. А развитие общей выносливости и физических качеств, обучение двигательным умениям и навыкам будут способствовать укреплению здоровья детей.

Программа рассчитана на детей 5-6 лет используется в виде кружковой работы.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель:** Полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей.

*Образовательные задачи:*

- 1.Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
- 3.Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.
- 4.Обогащать детей элементарными знаниями о многообразии физических и спортивных упражнений;
- 5.Обогащать двигательный опыт детей через занятия на различных детских тренажерах, развивать двигательные умения и навыки
6. Укреплять мышечный тонус в двигательной активности путем интенсификации и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
- 7.Учить определенным двигательным умениям и навыкам, приемам страховки при работе с тренажерами.

*Воспитательные задачи:*

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.
3. Воспитывать положительные черты характера.
4. Воспитывать чувство уверенности в себе.

*Оздоровительные задачи:*

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.
4. Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью

### **1.3. Основные принципы и подходы**

**Принцип наглядности** тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

**Принцип научности** предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

**Принцип развивающего обучения** - от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

**Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков, непрерывность всего материала и повторение его на последующих занятиях.

**Принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

**Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания** предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир.

**Принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

**Принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

#### **1.4 Значимые для разработки и реализации характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста**

Старший дошкольный возраст характеризуется тем, что дети 5-6 лет достаточно хорошо владеют различными движениями, у них интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной систем к физическим нагрузкам. Старшие дошкольники стремятся не только удовлетворить потребность в активных движениях, но и показать свои физические возможности – силу, ловкость, смелость. В данном возрасте дети могут анализировать свои действия и действия сверстников, контролировать свое самочувствие, что очень важно при самостоятельном выполнении упражнений.

На шестом году жизни движения становятся более координированными и точными. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр, способен относительно быстро ориентироваться в пространстве.

Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных, к более быстрым движениям по заданию педагога. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды. Также у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат. На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте дети успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность.

## **1.5. Планируемые результаты освоения программы**

Использование тренажеров в физическом развитии и оздоровлении детей доказало эффективность и необходимость организации дополнительного образования в ДОУ, которое предоставляет неопределимые возможности для реализации поставленных задач. Применение тренажеров позволяет обеспечить развитие двигательных качеств и двигательных способностей у детей оптимальным способом, интересным и доступным им, дает возможность для формирования у детей правильных представлений о технике сложных двигательных действий.

Использование спортивных тренажеров:

1.Сыграет роль в обновлении содержания физкультурно-оздоровительной работы, к оптимизации двигательной активности дошкольников.

2.Поможет удовлетворить естественные потребности детей в движении, позволит детям овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению: мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

3.Разовьёт и улучшит: выносливость, быстроту движений, координацию, гибкость.

4.Значительно повысит эмоциональный тонус, активизируют познавательную деятельность.

5.Воспитает выдержку, решительность, смелость, любознательность, воображение.

6.Сформирует стремление к физическому самосовершенствованию, стойкую привычку к занятиям физкультурой и спортом.

К концу года:

- 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 в два раза;

- у детей сформированы нравственно-волевые качества – дисциплинированность, честность, настойчивость, решительность;

- у детей, постоянно занимающихся в тренажерном зале, крепкое здоровье, они инициативны, отзывчивы.

## **Содержательный раздел**

### **2.1 Формы реализации Программы**

Основной формой организации деятельности детей является групповая (занятие- игра). Организация образовательного процесса основана на индивидуальном и деятельностном подходе.

Программа ориентирована на детей 5-6 лет и рассчитана на 1 год обучения. Занятия рассчитаны на 9 месяцев 1 раз в неделю во второй половине

дня, продолжительность занятия – 25 минут. Наполняемость группы- 4,5,6 человек

### **Способы реализации Программы**

1. Показ с пояснениями. Пояснения, сопровождающие показ инструктора по физической культуре, разъясняют смысл, содержание упражнения. Если упражнение выполняется не в первый раз, объяснения могут быть и без показа.
2. Игровые способы. Использование тренажеров, картин, образных упражнений делают занятия по физической культуре более продуктивными, повышают активность детей, развивают сообразительность, а также закрепляют знания, полученные на предыдущих занятиях.
3. Оценка качества детского выполнения заданий должна зависеть от возраста детей, подготовленности. Неправильная оценка не помогает ребенку осознать и исправить свои ошибки, недостатки. Надо поощрять детей, вселять в них уверенность, но делать это деликатно.

### **Методы реализации Программы.**

Наглядный метод. Обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирует развитие его сенсорных способностей.

Словесный метод помогает детям понять поставленную перед ними задачу и способствует сознательному выполнению двигательных упражнений. Данный метод играет большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях.

Практический метод связан с практической двигательной деятельностью детей. Он обеспечивает действенную проверку правильности восприятия движений на собственных мышечно – моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой форме, использования элементов соревнования.

### **Средства реализации**

Для реализации программы необходимы следующие средства:

1. Технические средства: магнитофон, ноутбук
2. Информационные средства: книги, аудиозаписи, дидактический материал
3. Спортивные тренажеры
4. Наглядные пособия: схемы, картотеки, фотоальбомы, видеоматериалы, мультимедийные презентации.

## 2.2. Перспективно-тематическое план

месяц	№ п/п	Программное содержание и задачи	Оборудование
Сентябрь	Занятие 1	Познакомить с первыми четырьмя упражнениями определенного комплекса. Познакомить с техникой выполнения упражнений на определенных тренажерах, используя метод круговой тренировки.	Велосипед, коврик массажный
	Занятие 2	Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса. Разучить упражнения на тренажерах, с которыми работали на предыдущем занятии.	Велотренажер, коврик массажный, резиновый эспандер.
	Занятие 3	Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений. Закрепить навык выполнения упражнений на тренажерах.	Мяч – фитбол, резиновый эспандер, лестница
	Занятие 4	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажерах.	Резиновый эспандер, лестница.
Октябрь	Занятие 5	Познакомить с первыми четырьмя упражнениями определенного комплекса. Познакомить с техникой выполнения упражнений на определенных тренажерах, используя метод круговой тренировки.	Массажный мяч, лестница, детские гантели, батут
	Занятие 6	Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса. Разучить упражнения на тренажерах, с которыми работали на предыдущем занятии.	Резиновый эспандер, лестница, самокат.
	Занятие 7	Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений. Закрепить навык выполнения упражнений на тренажерах.	Лестница, самокат, детские гантели
	Занятие 8	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажерах.	Самокат, диск здоровья, ролик.
	Занятие 9	Познакомить с первыми четырьмя упражнениями определенного комплекса. Познакомить с техникой выполнения упражнений на определенных тренажерах, используя метод круговой тренировки.	Лестница, самокат, диск здоровья, велотренажер
Ноябрь	Занятие 10	Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса. Разучить упражнения на тренажерах, с которыми работали на предыдущем занятии.	Диск здоровья, скамейка, ходунки.
	Занятие 11	Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений. Закрепить навык выполнения упражнений на тренажерах.	Скамейка, велотренажер, батут.

	<b>Занятие 12</b>	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажерах.	Мяч массажный, батут, прыгалка.
	<b>Занятие 13</b>	Познакомить с первыми четырьмя упражнениями определенного комплекса. Познакомить с техникой выполнения упражнений на определенных тренажерах, используя метод круговой тренировки.	Диск здоровья, батут, ролик, батут
<b>Декабрь</b>	<b>Занятие 14</b>	Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса. Разучить упражнения на тренажерах, с которыми работали на предыдущем занятии.	велотренажер, беговая дорожка массажная
	<b>Занятие 15</b>	Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений. Закрепить навык выполнения упражнений на тренажерах.	Беговая дорожка, ходунки
	<b>Занятие 16</b>	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажерах.	Массажная дорожка, велотренажёр
	<b>Занятие 17</b>	Познакомить с первыми четырьмя упражнениями определенного комплекса. Познакомить с техникой выполнения упражнений на определенных тренажерах, используя метод круговой тренировки.	велотренажёр, скейт, ведра – ходули, батут
<b>Январь</b>	<b>Занятие 18</b>	Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса. Разучить упражнения на тренажерах, с которыми работали на предыдущем занятии.	Велотренажёр, скейт, диск здоровья.
	<b>Занятие 19</b>	Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений. Закрепить навык выполнения упражнений на тренажерах.	Скейт, диск здоровья, лестница.
	<b>Занятие 20</b>	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажерах.	Велотренажёр, беговая дорожка, детские гантели.
<b>Февраль</b>	<b>Занятие 21</b>	Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений. Закрепить навык выполнения упражнений на тренажерах.	Лестница, самокат, диск здоровья.
	<b>Занятие 22</b>	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажерах.	Резиновый эспандер, лестница, самокат.
	<b>Занятие 23</b>	Познакомить с первыми четырьмя упражнениями определенного комплекса. Познакомить с техникой выполнения упражнений на определенных тренажерах, используя метод круговой тренировки.	Велосипед, самокат, детские гантели
	<b>Занятие 24</b>	Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса. Разучить упражнения на тренажерах, с которыми работали на предыдущем занятии.	Детские гантели Коврик массажный Диск здоровья

<b>Март</b>	<b>Занятие 25</b>	Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений. Закрепить навык выполнения упражнений на тренажерах.	Мяч - футбол Диск здоровья Велотренажер
	<b>Занятие 26</b>	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажерах.	Батут Шведская стенка, резиновый эспандр
	<b>Занятие 27</b>	Познакомить с первыми четырьмя упражнениями определенного комплекса. Познакомить с техникой выполнения упражнений на определенных тренажерах, используя метод круговой тренировки.	эспандер Массажный мяч Мяч - футбол
	<b>Занятие 28</b>	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажерах.	Ведро -ходули Массажный мяч Мяч - футбол
<b>Апрель</b>	<b>Занятие 29</b>	Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений. Закрепить навык выполнения упражнений на тренажерах.	Детские гантели Коврик массажный Диск здоровья
	<b>Занятие 30</b>	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажерах.	Мяч - футбол Диск здоровья Велотренажер
	<b>Занятие 31</b>	Познакомить с первыми четырьмя упражнениями определенного комплекса. Познакомить с техникой выполнения упражнений на определенных тренажерах, используя метод круговой тренировки.	Батут Шведская стенка
	<b>Занятие 32</b>	Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса. Разучить упражнения на тренажерах, с которыми работали на предыдущем занятии.	Диск здоровья, скамейка, ходунки.
<b>Май</b>	<b>Занятие 33</b>	Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений. Закрепить навык выполнения упражнений на тренажерах.	Скамейка, велотренажер, батут.
	<b>Занятие 34</b>	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажерах.	Мяч массажный, батут, прыгалка.
	<b>Занятие 35</b>	Познакомить с первыми четырьмя упражнениями определенного комплекса. Познакомить с техникой выполнения упражнений на определенных тренажерах, используя метод круговой тренировки.	Диск здоровья, батут, ролик.
	<b>Занятие 36</b>	Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений. Закрепить навык выполнения упражнений на тренажерах.	Беговая дорожка, Массажная дорожка, велотренажер

### 3. Организационный раздел

#### 3.1 Материально- техническое и методическое обеспечение

**Технические средства обучения-** музыкальный центр, ноутбук

**Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы**

1. Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду», Москва – 2009г.
2. Рунова М.А. «Движение день за днем». Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет. Линка – пресс, Москва – 2007г.
3. Л.Жукова «Занятия с тренажерами. Старший дошкольный возраст» / Л. Жукова, Ю. Шершнева/. Дошкольное воспитание, № 1, 2007г.

**ЭОР:**

**Презентации**

1. «Здоровый дух – в здоровом теле»
2. «Скакалка»
3. «Физкультминутка»
4. «Легкая атлетика»
5. «Гимнатика»
6. «Летние иды спорта»
7. «Зимние виды спорта»
8. «Олимпийцы»
9. «Мой веселый мяч»

**Наглядные пособия-** схемы, картотеки, фотоальбомы, видеоматериалы, мультимедийные презентации).

#### 3.2 План образовательной деятельности.

Месяц	Тема, содержание	Количество часов
сентябрь	Разминка.	4
октябрь	Общеразвивающие упражнения.	5
ноябрь	Релаксационные упражнения.	3
декабрь	Подвижные игры.	5
январь	Работа на тренажерах.	8
февраль	Скамейка	2
март	Шведская стенка	3
апрель	Массажный мяч прыгун	3
май	Ведро - ходули	3
	<b>Итого часов:</b>	<b>36</b>

### 3.3. Развивающая предметно – пространственная среда

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для реализации программы в ДОУ создана развивающая предметно-пространственная среда для физического развития: имеются спортивный и тренажерный залы. В тренажерном зале имеются тренажеры, как простейшие, так и сложные.

Наименование	Назначение
Диски «Здоровье»	Для укрепления мышц туловища и ног, тренировки вестибулярного аппарата.
Детские гантели	Для укрепления мышц рук и плечевого пояса.
Коврик массажный	Для массажа ступней, профилактики плоскостопия.
Детский эспандер	Для развития мышц плечевого пояса.
Массажный мяч	Для массажа кистей рук, мышц разных частей тела.
Мяч - футбол	Для развития равновесия, координации, укрепления мышц спины и позвоночника.
Диск здоровья	Для тренировки вестибулярного аппарата.
Велотренажер	Для развития координации движений, мышц спины и ног.
Беговая дорожка	Для укрепления мышц ног, развития координации движений.
Бегущий по волнам	Для развития координации движений, мышц спины и ног.
Батут	Для тренировки мышц живота и бедер
Шведская стенка	Для развития всех групп мышц.

## Список литературы

1. Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 254 с.
2. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. Изд-во Скрипторий, 2003.
3. Жукова Л. «Занятия с тренажерами. Старший дошкольный возраст» /Л. Жукова, Ю. Шершнева/. Дошкольное воспитание, № 1, 2007г. возраст»
4. Железняк Н.Ч. «Разработка на основе учебных пособий «Занятия на тренажерах в детском саду», Москва – 2009г
5. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.
- 5.. Рунова М.А. «Движение день за днем». Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет. Линка –пресс, Москва – 2007г.;
6. Журнал Сила и красота N 8 2002 г.