

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Центр образования №9»

Рекомендовано

к принятию педагогическим советом

Протокол № 9 от «30» августа 2021г.

Утверждено

приказом № 172-Ф



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

физкультурно-спортивной направленности

«ЗДОРОВЕЙКА»

для воспитанников дошкольного отделения

Возраст обучающихся: 3 – 7 лет.

(стартовый уровень)

МО г. Новомосковск

2021 г.

Пояснительная записка

Потребность ребенка в движении – одна из важнейших биологических особенностей растущего организма, обязательное условие его нормального формирования и развития, причем как физического, так и интеллектуального: эти два аспекта у детей не просто взаимосвязаны, а составляют единое целое.

С каждым годом увеличивается количество детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Это, прежде всего, связано с недостаточной двигательной активностью («*гиподинамией*») детей. В результате анкетирования родителей было выявлено, что дома дети большую часть времени проводят в статическом положении: сидят за компьютером, смотрят телевизор. Таким образом, увеличивается статическая нагрузка на определенные группы мышц и вызывает их утомление, снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, так как родители не заинтересованы в физическом развитии и это сказывается на интересах детей и как следствие незаинтересованность в занятиях физической культурой.

Предлагаемая программа описывает курс работы на тренажерах с детьми 3-5 лет.

Актуальность программы заключается в возможности использовать в работе с детьми разнообразные развивающие формы оздоровительной работы, приобщение детей к физической культуре, а также в воспитании у дошкольников осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Все мы знаем о вреде пониженной двигательной активности, гипокинезии, особенно для здоровья детей. Недостаток движений приводит к нарушениям биологических законов развития организма ребёнка, ослаблению его сопротивляемости вредным факторам внешней и внутренней среды. Родители, как правило, излишне оберегают ослабленных детей от движений, не понимая, что это губит их здоровье. Исследования учёных доказали, что целенаправленные эмоциональные физические нагрузки, оказывая особое стимулирующее воздействие на организм, могут обеспечить ранее утраченное здоровье.

Цель:

Совершенствование физического развития детей и повышение их функциональных возможностей по средствам использования тренажеров.

Задачи:

1. Обеспечивать тренировку всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
2. Укреплять мышечный тонус в двигательной активности путем интенсификации и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;

Учить определенным двигательным умениям и навыкам, приемам страховки при работе с тренажерами

Основные ее принципы:

1. Учет индивидуальных особенностей детей, уровня развития их физических качеств, рекомендации врачей;
2. Постепенное уменьшение нагрузки за счет уменьшения дозировки и интенсивности работы на тренажерах;
3. Систематический характер;
4. Регулировка тренажеров, позволяющая использовать их в работе с детьми разной физической подготовки.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы - 1 год. Общее количество учебных недель в год- 33 (октябрь - май). Общее количество часов реализации программы- 66 часов.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год- 66 часов, в неделю- 2 часа (2 раза в неделю). Продолжительность занятий составляет от 15 до 25 минут. В основу физкультурных занятий с тренажерами положен индивидуально-дифференцированный подход. Занятия проводятся по подгруппам.

Программа предусматривает обучение детей от 3 до 7 лет (только воспитанники дошкольного отделения МБОУ «Центр образования №9»).

Состав группы: 12 -20 человек

Расписание занятий

I группа

Понедельник: 9.30-9.45

Пятница: 9.30-9.45

II группа

Понедельник: 15.20-15.50

Пятница: 15.20-15.50

Первую подгруппу составляют практически здоровые дети, имеющие средний и высокий уровень двигательной активности и хорошую физическую подготовленность.

Вторая подгруппа включают в себя детей второй и третьей групп здоровья (часто болеющие дети; дети, имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения) с низким уровнем двигательной активности и слабой физической подготовкой.

Это дает педагогу возможность осуществлять индивидуально-дифференцированный подход к проведению занятия, различающиеся по содержанию, объему физической нагрузки, а также методам и приемам руководства двигательной активности детей.

Планируемые результаты

В ходе реализации программы у дошкольников сформируется:

- осознанное отношение к собственному здоровью;
- овладение доступными способами его укрепления;
- потребность в ежедневной двигательной активности;
- координация, ловкость, гибкость, общая выносливость.

Реализация программы осуществляется поэтапно в соответствии с целями и задачами программы.

Материально-техническая база:

- Детские гантели, гири;
- малый мяч – массажер;
- Большой мяч – массажер;
- Гимнастические мячи;
- Велотренажер «*Велосипед*».
- Силовой тренажер.
- Бегущая по волнам.
- Гребля.
- Беговая дорожка.
- Гимнастический ролик.
- Детские гантели, гири.
- Малый мяч – массажер.
- Большой мяч – массажер.
- Гимнастические мячи и др.

Содержание:

- Подвижные игры - 6 ч.
- Эстафеты -10 ч.
- Дыхательная гимнастика- 1ч
- Пальчиковая гимнастика- 1ч.
- Занятия на тренажерах - 30 ч.
- Гимнастика на фитболах- 15 ч.
- Самомассаж- 2 ч
- Релаксация- 1ч.

Календарно-тематическое планирование для детей (3-7 лет)

| № /№ | Название темы занятия | Содержание занятия | Количество часов |
|------|--|---|------------------|
| 1 | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки | Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах через набивные мячи | 1 |
| 2 | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки | Разновидности ходьбы и бега | 1 |
| 3 | Работа на велотренажере | Медленный бег. Ходьба. Эстафета. | 1 |
| 4 | Работа на велотренажере | Разновидности ходьбы и бега | 1 |
| 5 | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки | Разновидности ходьбы и бега. Упражнения на коррекцию осанки | 1 |
| 6 | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки | Разновидности ходьбы и бега | 1 |
| 7 | Работа на массажере большой мяч | Разновидности ходьбы и бега. Упражнения в расслаблении мышц на фитболе | 1 |
| 8 | Работа на массажере большой мяч | Разновидности ходьбы и бега. Упражнения на коррекцию осанки. Игра малой подвижности «Фигуры». | 1 |
| 9 | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение | 1 |
| 10 | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки | Разновидности ходьбы и бега. Упражнения в расслаблении мышц на фитболе. | 1 |
| 11 | Работа на массажере малый мяч | Ходьба по залу. Упражнение на восстановление дыхания. Упражнения на коррекцию осанки. | 1 |
| 12 | Работа на массажере малый мяч | Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | 1 |
| 13 | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки | Разновидности ходьбы и бега. | 1 |
| 14 | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки | Ходьба по залу. Упражнение на восстановление дыхания. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед: мелкие (Зайчики) и длинные (Кенгуру). | 1 |
| 15 | Работа на велотренажере | Разновидности ходьбы и бега. Упражнения в расслаблении мышц на фитболе. | 1 |
| 16 | Работа на велотренажере | Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки. | 1 |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 17 | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки | Разновидности ходьбы и бега. Упражнение для расслабления мышц на фитболе. | 1 |
| 18 | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. | 1 |
| 19 | Работа на тренажере бегущая по волнам | Ходьба по залу. Самомассаж ног. | 1 |
| 20 | Работа на тренажере бегущая по волнам | Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Самомассаж ног. | 1 |
| 21 | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки | Ходьба по залу между фитболами. Упражнение для расслабления мышц на фитболе. | 1 |
| 22 | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки | Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Самомассаж ног. | 1 |
| 23 | Работа на тренажере беговая дорожка | Ходьба по залу. Игровое упражнение «Катушка». Упражнения на коррекцию осанки | 1 |
| 24 | Работа на тренажере беговая дорожка | Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Самомассаж ног. | 1 |
| 25 | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки | Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Ходьба по залу. Вис на гимнастической стенке | 1 |
| 26 | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки | Ходьба по залу. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Вис на гимнастической стенке. Упражнение для расслабления мышц на фитболе | 1 |
| 27 | Работа на массажере большой мяч | Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по залу между фитболами. Упражнение для расслабления мышц на фитболе | 1 |
| 28 | Работа на массажере большой мяч | Ходьба по залу. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Вис на гимнастической стенке. Упражнения на коррекцию осанки | 1 |
| 29 | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки | Разновидности ходьбы и бега. Игровое упражнение «Жучок на спине». Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Самомассаж ног | 1 |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 30 | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки | Разновидности ходьбы и бега. Игровое упражнение. Самомассаж ног | 1 |
| 31 | Работа на тренажере бегущая по волнам | Ходьба по залу. Игровое упражнение. Упражнение для расслабления мышц. | 1 |
| 32 | Работа на тренажере бегущая по волнам | Разновидности ходьбы и бега. Игровое упражнение. Ходьба обычная. Самомассаж ног | 1 |
| 33 | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки | Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Вис на гимнастической стенке. Упражнения на коррекцию осанки | 1 |
| 34 | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки | Разновидности ходьбы и бега. Ходьба обычная. Самомассаж ног. Релаксация | 1 |
| 35 | Работа на тренажере гребля | Разновидности ходьбы и бега. Игровое упражнение. Упражнения для снятия напряжения и усталости | 1 |
| 36 | Работа на тренажере гребля | Ходьба по залу. Игровое упражнение | 1 |
| 37 | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки | Разновидности ходьбы и бега. Игровое упражнение. Упражнения для снятия напряжения и усталости | 1 |
| 38 | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки | Ходьба по залу. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Игровое упражнение | 1 |
| 39 | Работа на велотренажере | Разновидности ходьбы и бега. Игровое упражнение. Вис на гимнастической стенке. Релаксация | 1 |
| 40 | Работа на велотренажере | Разновидности ходьбы и бега | 1 |
| 41 | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки | Ходьба по залу. Самомассаж ног | 1 |
| 42 | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки | Разновидности ходьбы и бега. Подвижная игра. Ходьба обычная. Самомассаж ног | 1 |
| 43 | Работа на тренажере беговая дорожка | Разновидности ходьбы и бега. Упражнение для расслабления мышц на фитболе | 1 |
| 44 | Работа на тренажере беговая дорожка | Ходьба по залу. Ходьба по залу между фитболами. Упражнение для снятия напряжения и усталости | 1 |
| 45 | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки | Разновидности ходьбы и бега. Игровое упражнение | 1 |
| 46 | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки | Разновидности ходьбы и бега. Упражнения на коррекцию осанки | 1 |
| 47 | Работа на массажере большой мяч | Медленный бег. Ходьба. Эстафета | 1 |

| | | | |
|----|--|--|---|
| 48 | Работа на массажере большой мяч | Игра-упражнение | 1 |
| 49 | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки | Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево | 1 |
| 50 | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки | Упражнение для снятия напряжения и усталости | 1 |
| 51 | Работа на массажере малый мяч | Игровое упражнение. Упражнения на коррекцию осанки | 1 |
| 52 | Работа на массажере малый мяч | Игровое упражнение | 1 |
| 53 | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки | Разновидности ходьбы и бега. Игровое упражнение | 1 |
| 54 | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки | Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Вис на гимнастической стенке. | 1 |
| 55 | Работа на тренажере бегущая по волнам | Упражнения в расслаблении мышц на фитболе | 1 |
| 56 | Работа на тренажере бегущая по волнам | Подвижная игра «Дискотека с фитболом». Упражнение для снятия напряжения и усталости | 1 |
| 57 | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки | Упражнение для снятия напряжения и усталости | 1 |
| 58 | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед: мелкие (Зайчики) и длинные (Кенгуру). | 1 |
| 59 | Работа на тренажере гребля | Ходьба по залу между фитболами. | 1 |
| 60 | Работа на тренажере гребля | Разновидности ходьбы и бега. Игровое упражнение . | 1 |
| 61 | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки | Прыжки на двух ногах через набивные мячи | 1 |
| 62 | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки | Разновидности ходьбы и бега Упражнения на коррекцию осанки | 1 |
| 63 | Работа на тренажере беговая дорожка | Ходьба по залу между фитболами. Подвижная игра | 1 |
| 64 | Работа на тренажере беговая дорожка | Разновидности ходьбы и бега. Игровое упражнение | 1 |
| 65 | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки | Упражнения для снятия напряжения и усталости.Самомассаж ног | 1 |
| 66 | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки | Разновидности ходьбы и бега. Игровое упражнение.Вис на гимнастической стенке. Релаксация | 1 |

Этапы проведения занятия на тренажёрах.

| | |
|---|---|
| <p style="text-align: center;">I этап. Вводная часть</p> | <p><u>Подготовка организма к физическим нагрузкам</u> В начале проводится небольшая разминка: ходьба в разном темпе, переходящая в бег, непрерывный бег, общеразвивающие упражнения</p> |
| <p style="text-align: center;">II этап. Основная часть</p> | <p><u>ОРУ с предметами и без них.</u> В основную часть включены упражнения на тренажерах длительностью – от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 – 40 секунд. Дети выполняют элементы самомассажа, упражнения на расслабление, восстановление дыхания (легкие поглаживания, похлопывания, пальчиковую гимнастику, психогимнастические этюды, а также упражнения на релаксацию, которые разучивались в предыдущих видах деятельности. После работы на каждом тренажере проводятся упражнения на расслабление, восстановление дыхания, далее дети переходят на следующий тренажер. На каждом занятии используются как знакомые детям, так и новые движения. Важно чередовать упражнения так, чтобы нагрузка в движениях, идущих друг за другом, не приходилась на одни и те же группы мышц. В процессе выполнения упражнений необходимо следить за состоянием самочувствия детей, не допускать перегрузок. Инструктор по физической культуре определяет индивидуальную нагрузку, следит за выполнением правил безопасного использования тренажёров</p> |
| <p style="text-align: center;">III этап. Заключительная часть</p> | <p>В заключительной части с детьми проводятся малоподвижные игры, комплекс упражнений релаксации, во время которого дети выполняют разнообразные движения на расслабление. Работу с использованием тренажеров следует проводить до двух раз <u>неделю</u>: одно в первой половине дня (включать в план учебных занятий, второе может – во второй половине дня и самостоятельные виды деятельности. В результате проводимой работы с использованием тренажеров у детей улучшается не только общая физическая подготовка, но и укрепляется здоровье в целом. Детские тренажеры – путь к здоровому детству и успеху во взрослой жизни</p> |

Этапы усвоения упражнений

| | |
|------------------------|--|
| <i>I ЭТАП</i> | <p>Познакомить детей с тренажёрами (описанием каждого конкретного тренажёра, названием, его предназначением)</p> <p>Создать целостное представление о движении на данных тренажёрах (показ и объяснение упражнения на каждом из имеющихся тренажёров)</p> <p>Начать разучивать движения (<i>самостоятельное воспроизведение действий на тренажёре</i>)</p> <p>Благодаря последовательности у детей формируется связь между зрительным образом, словами, и мышечными ощущениями</p> |
| <i>II ЭТАП</i> | <p>Углублённое разучивание действий, на каждом конкретном тренажёре задачи заключаются в том, чтобы уточнить правильность выполнения действий, исправить имеющиеся ошибки и добиться правильного выполнения действия в целом.</p> <p>В ходе обучения следует обращать внимание на правильность выполнения ими действий, и поощрять детей.</p> <p>На данном этапе работы возникает необходимость показа и объяснения действий. Для данного показа можно привлекать детей, которые хорошо, правильно выполняют это действие. Это активизирует процесс обучения</p> |
| <i>III ЭТАП</i> | <p>Закрепление и совершенствование техники упражнений на тренажёрах, стимулирование детей к самостоятельному выполнению движений и создание возможностей применения их в жизни (например, на тренажере «Велосипед» можно обучить ребенка езде на велосипеде).</p> <p>На данном этапе детям можно предлагать индивидуальные карточки со схематичным изображением одного или нескольких тренажёров, по которым дети занимаются индивидуально, что значительно сокращает время на объяснения (<i>на каком тренажере работать</i>)</p> |

Круговая тренировка - достаточно эффективна для данного вида деятельности. Сущность круговой тренировки заключается в том, что отдельный ребенок упражняется последовательно на каждом виде тренажеров, причем сложность движений и степень нагрузки предлагается в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей. Помимо круговой тренировки в НОД используются традиционные способы организации дошкольников для выполнения основных движений: фронтальный и поточный, предполагающие

выполнение одного движения или упражнения всеми детьми одновременно или поочерёдное выполнение нескольких движений друг за другом.

Количество используемых тренажеров зависит от поставленных задач по физической культуре.

Структура построения работы с использованием детских спортивных тренажеров традиционная и включает вводную, основную и заключительные части.

Структура работы на сложных тренажерах отвечает основным требованиям программы для детей среднего и старшего дошкольного возраста. По мере того, как ребёнок усваивает на тренажёре сложность выполнения упражнений, нагрузка увеличивается. Обучение детей упражнениям на спортивных тренажёрах проходит по следующим этапам.

Игры и игровые упражнения с мячом

Младший дошкольный возраст

Игра: "Спой, как я"

Цель: развивать длительный выдох, совершенствовать умение чётко произносить гласные звуки; учить энергично отталкивать мяч двумя руками в прямом направлении (к взрослому) из положения сидя ноги врозь, стоя на коленях или стоя с наклоном вперед.

Описание: взрослый катит мяч ребенку и длительно произносит гласный звук (А, О, У, Э, И, Ы). Ребенок повторяет действия взрослого.

Игра "Назови ласково"

Цель: содействовать называнию уменьшительно-ласкательной формы слова; учить передавать мяч друг другу из рук в руки, не прижимая к груди.

Описание: взрослый, передавая мяч ребенку, называет слово и просит ребенка произнести слово ласково: кот-котик, яблоко-яблочко, белка-белочка и т.д.

Игра "Кто как кричит?"

Цель: развивать слуховое внимание и закреплять произношение звукоподражаний; учить детей уверенно и точно бросать мяч друг другу и ловить его.

Описание: взрослый бросает мяч ребенку и предлагает угадать, кто зовет малыша. Вариант: взрослый, бросая мяч малышу, спрашивает, как кричит петух, собака, кошка и т.д.

Игра: "Чуткое ухо"

Цель: развивать фонематический слух; учить бросать мяч невысоко вверх и ловить.

Описание: взрослый предлагает подбросить мяч вверх, если дети услышат заданный звук среди других звуков или в словах

Игра: "Знатоки"

Цель: расширять словарный запас детей, закрепить обобщающие понятия; учить бросать вверх или отбивать мяч о землю и ловить его, несколько раз без остановки двумя руками, а затем одной.

Описание: Взрослый предлагает ребенку назвать пять (семь) предметов к обобщающему понятию, отбивая при этом мячом. Например: Я знаю пять (семь) овощей: капуста - раз, и т.д.

Игра: "Один - много"

Цель: закреплять правильное употребление существительных множественного числа в родительном падеже;

закреплять умение передавать мяч из рук в руки, не прижимая его к груди (мяч необходимо захватывать ладонью с разведенными пальцами).

Описание: взрослый передает мяч одному из детей и предлагает продолжить фразу: "У меня один карандаш, а у тебя много (чего?) - карандашей. Ребенок принимает мяч, передает его взрослому и отвечает на вопрос.

Игра: "Слово заблудилось"

Цель: учить детей подбирать рифму к слову;

закреплять умение детей уверенно и точно бросать мяч друг другу и ловить его (при ловле мяча следует вытягивать руки вперед).

Описание: взрослый предлагает найти "пропавшее слово" и бросает мяч ребенку. Ребенок отвечает и отбрасывает мяч взрослому.

Игра: "Загадки"

Цель: формировать навык образования сложных слов;

закреплять умение отталкивать мяч пальцами рук, оценивая направление и рассчитывая силу толчка.

Описание: дети сидят полукругом на коврике. Взрослый предлагает отгадать слово, которое состоит из двух других слов. Тому, кто догадался и поднял руку, взрослый катит мяч, ребенок возвращает мяч взрослому и отвечает. Например: сам и летать = самолет; сам и варить = самовар; листья и падать = листопад; овощи и резать = овощерезка и т.д.

Средний дошкольный возраст

Игра: "Строим мост"

Цель: развивать фонематическое восприятие и учить детей определять место звука в слове;

закреплять умение катить мяч, работая всей кистью руки, развивать глазомер.

Описание: дети играют в парах, для выполнения условий игры используется гимнастическая палка и небольшой мяч красного, синего или зеленого цвета (зависит от звука, с которым дети "дружат" на занятии). Взрослый называет слово, спрашивает, есть ли в слове заданный звук, и предлагает определить место звука в слове (начало, середина, конец).

Игра: "Скажи наоборот"

Цель: учить детей подбирать слова, противоположные по смыслу (антонимы);

учить бросать мяч под углом, чтобы его мог поймать играющий, стоящий напротив. Описание: взрослый бросает ребенку мяч с отскоком, называет слово и предлагает назвать слово, противоположное по смыслу: холодный - горячий, веселый - грустный, большой - маленький и т.д.

Игра: "Светофор"

Цель: развивать фонематическое восприятие и формировать навыки звукового анализа; закреплять умение бросать и ловить мяч левой и правой рукой.

Описание: взрослый предлагает ребенку определить, какой из согласных звуков (твердый или мягкий) "живет" в слове. Если в слове "живет" твердый согласный звук, то ребенок подбрасывает вверх мячик синего цвета. Если в слове "живет" его мягкая пара, то ребенок подбрасывает мячик зеленого цвета.

Игра: "Угадай, кто (что) это?"

Цель: учить подбирать качественные прилагательные к существительному и закреплять умение свободно бросать и ловить мяч, не прижимая его к груди, учить детей правильно рассчитывать и выполнять движения к мячу: шаг вперед или назад, в сторону, присесть или подпрыгнуть.

Описание: один из детей (ведущий) называет качественные прилагательные к предмету и бросает мяч другому ребенку, который должен определить, какой это предмет. Если ответ правильный, то ответивший становится ведущим. Например: маленький, круглый, живой, пушистый, желтый и т.д. (цыпленок). Аналогичные игры можно проводить для закрепления навыка образования относительных и притяжательных прилагательных.

Игра: "Кто больше знает слов?"

Цель: закреплять навыки звукового анализа; учить попадать в горизонтальную цель правой (левой) рукой с расстояния до 3-х метров.

Описание: взрослый предлагает детям подобрать слова с заданным звуком. Ребенок называет слово, берет мяч и бросает его в корзину. Знатоком считается тот, кто больше забросил мячей в корзину.

Игра: "Назови одним словом"

Цель: закреплять обобщающие понятия; закреплять умение бросать мяч вверх с хлопком.

Описание: взрослый называет несколько предметов, предлагает назвать их одним словом и бросает ребенку мяч. Например: "Сорока, ворона, синица, воробей, грач. Кто это?" Ребенок отвечает на вопрос и бросает мяч взрослому или другому ребенку с поворотом кругом.

Игра: "Доскажи словечко".

Цель: формировать навыки слогового анализа слова; автоматизировать силу удара мячом.

писание: Взрослый, бросая ребенку мяч с отскоком, произносит первый слог в слове и предлагает назвать вторую половину. Ребенок возвращает мяч тем же способом и произносит недостающую часть слова.

Игра: "Что делает?"

Цель: расширять глагольный словарь; закреплять умение точно перебрасывать мяч друг другу.

Описание: ведущий называет слово, дети подбирают к нему слова-действия, перебрасывая мяч друг другу через одного. Например: что делает кошка? Мяукает, спит, ловит, ласкается, ест, сидит и т.д.

Игра: "Строим башню"

Цель: формировать навыки лексико-синтаксического анализа;
закреплять умение отбивать мяч о землю одной рукой (правой или левой)

Описание: ведущий предлагает "положить столько кирпичиков" (столько отстучать по мячу), сколько слов "дружат" в предложении.

Игра "Мини - рассказы" (склонение словосочетаний)

Описание: повторяя заданное ведущим движение с мячом, ответить на вопрос, используя словосочетание. Например: пушистый котёнок. У меня есть (кто?)... Но я не ценила (кого?)... Я решила поиграть с (кем?)... Мне стало грустно (без кого?)... Я думаю (о ком?) ... Я нашла (кого?)... Миска с молоком стоит (перед кем?) ...

Методика проведения занятий

на тренажерах:

- Велотренажер «*Велосипед*»;
- Силовой тренажер;
- Бегущая по волнам;
- Гребля;
- Беговая дорожка.

Детские спортивные тренажеры позволяют:

- проводить занятия с детьми и использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- разнообразить физические упражнения, локально воздействующие на отдельные мышечные группы;
- развивать творчество детей;
- превратить занятия в интересную и разнообразную игру.

«Сухой бассейн» - способствует снятию эмоционального напряжения и обладает расслабляющим эффектом

Тренажер «Гребля» («лодочка») - способствует одновременной тренировке мышц живота, рук и ног, развивает выносливость

Основные упражнения :

Выполнение тяги горизонтальной (руками к груди), сидя, медленно.

Тяга к груди – отвод от груди – наклон назад и обратно.

Тяга к груди – руки захватывают рукоятку снизу.

Стоя – тяга к груди, прогнуться в пояснице.

Велотренажер способствует укреплению мышц ног, подготавливает ребёнка к успешному обучению езде на настоящем велосипеде, развития выносливости, тренировки дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Тренажер «Беговая дорожка» - способствует развитию силы ног, укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую систему

Основные упражнения:

Бег на месте (усиленный нажим ногами на платформу) руки на поясе или держатся за ручки.

Тренажер «Бегущая по волнам» - для мышц ног, спины, косых мышц живота, тренировки координации, имитация движений как при ходьбе на лыжах, тренировка координационных механизмов, укрепление связочно-суставного аппарата.

Одним из важных требований к отбору оборудования является обеспечение безопасности детей при его использовании. Каждое пособие должно быть устойчивое и прочное, иметь хорошие крепления и для профилактики травматизма гимнастические маты. Методика использования тренажеров разного вида предполагает следующее:

Допуск к занятиям на тренажерах должен быть только после определения врачом состояния здоровья детей и уровня их функциональной и физической подготовленности. В выполнении упражнений на тренажерах допускаются практически все дети, посещающие ДОУ.

Абсолютными противопоказаниями для занятий с использованием тренажеров являются: хронические и острые заболевания почек, органов дыхания, порока сердца.

Мониторинг

С целью выявления уровня развития физических качеств, двигательных навыков и умений детей старшего дошкольного возраста за основу были взяты современные методики А.А. Потапчук, М.Д. Дидур (2001 г.), О.В. Козыревой (2003г.), М.А.Руновой; тесты мотометрической шкалы Озерецкого – Гельница.

Задание №1: Оценивание силовой выносливости мышц спины.

Оценка силовой выносливости мышц спины производится из исходного положения: лежа на животе на полу (коврике), при этом верхняя часть туловища до гребней подвздошных костей находится на весу, руки на поясе. Ноги фиксирует инструктор. Дыхание произвольное. Время удержания туловища определяется по секундомеру.

Для повышения мотивации дошкольников в тестирование вводится игровая ситуация (Н.Н. Ефименко)

- *Игровая ситуация для мальчиков: «Маленький тюлененок высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему очередную рыбку».*
- *Игровая ситуация для девочек: «Божья коровка взлетела, плавно летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».*

Задание №2: Оценка силовой выносливости мышц брюшного пресса

производится в исходном положении: лежа на спине, руки вдоль туловища или на поясе. Необходимо медленно поднять обе прямые ноги до угла 45 градусов и удерживать на весу максимально возможное время.

- *Игровая ситуация для девочек и мальчиков: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один-единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайтесь его удержать как можно дольше»*

Инструктор следит за дыханием ребенка, оно должно быть ровным, произвольным без задержки.

Задание №3: Оценивание гибкости.

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок. Для оценки подвижности позвоночника - ребенок становится на гимнастическую скамейку. Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. Игровой момент - «достань игрушку».

Основой для выделения критериев, показателей уровня физического развития у детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата, явились теоретические основы и методические положения также А. А.Дубровского. Содержание заданий адаптировалось в соответствии с целью данной работы и возможностями детей.

Задание № 4: Обследование общей произвольной моторики.

С этой целью используются тесты мотометрической шкалы Озерецкого – Гельница. Обследуются статическая и динамическая координация, одновременность, отчётливость движений.

- Стояние с открытыми глазами в течение 10сек. попеременно на правой и левой ноге. Одна нога согнута под прямым углом в коленном суставе, руки вытянуты по швам.
- Попадание мячом в цель с расстояния в 7м (ст.гр);10 м (подг.гр.); 5м (ср.гр.) Задание считается выполненным, если из 3-х метаний правой рукой мальчики 2 раза попадут в цель (девочки – 2 раза из 4-х метаний).
- Перепрыгнуть с места без разбега через верёвку, натянутую на высоте 20см. При прыжке необходимо сгибать обе ноги и одновременно отделять их от земли. Из трёх проб испытуемый должен 2 раза перепрыгнуть веревку, не задев её. Задание считается не выполненным при касании руками пола, падении.
- Обследуемый марширует по комнате в любом темпе. Задание считается не выполненным, если обследуемый во время маршировки более трёх раз менял темп или проделывал задание разновременно. Допускается повторение 2 раза.

3 балла – с заданием справился;

2 балла – справился с помощью взрослого

1 балл- с заданием не справился;

Бланк мониторинга программы «Работа с детьми в тренажерном зале»

| № | Ф И ребенка | Г р. | Задание 1 | | Задание 2 | | Задание 3 | | Задание 4 | | итого |
|----|-------------|---------|-----------|---------|-----------|---------|-----------|---------|-----------|-----|-------|
| | | | Сент | Ма й | Сент | Ма й | Сент | Ма й | Сент | Май | |
| 1. | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | |