****

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1. Целевой раздел**

1. 1.Пояснительная записка

1.2. Цели и задачи программы

1.3 Принципы к формированию Программы

1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики

1.4.1. Характеристика физического развития детей 5-6 лет

1.4.2. Характеристика физического развития детей 6-7 лет

1.5. Целевые ориентиры

1.6 Взаимодействие с семьями воспитанников

**2. Содержательный раздел**

2.1.Структура работы кружка

2.2. Структура занятий

2.3. Контроль реализации программы

2.4. Планируемые результаты

**3. Организационный раздел**

3.1. Описание материально технического обеспечения программы

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

1. **Целевой раздел.**
	1. **Пояснительная записка.**

Приоритетным естественной биологической потребности детей в движении и направлением ДОУ является сохранение и укрепление здоровья детей, 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 5-7 лет (старшая, подготовительная группы), используется в виде кружковой работы.

Данная программа направлена на:

* Обеспечение тренировки всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
* Укрепление мышечного тонуса в двигательной активности путем интенсификации и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
* Обучение определенным двигательным умениям и навыкам, приемам страховки при работе с тренажерами.
	1. **Цели и задачи программы**

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

**Задачи:**

1. Создать условия для удовлетворения естественной потребности в движении с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребенка;
2. Обеспечивать тренировку всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
3. Укреплять мышечный тонус в двигательной активности путем интенсификации и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
4. Учить определенным двигательным умениям и навыкам, приемам страховки при работе с тренажерами.
	1. **Принципы к формированию программы**

*Принцип систематичности и последовательности* предполагает взаимосвязь знаний , умений , навыков.

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

*Принцип повторения умений и навыков –* один из важнейших , так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы

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

*Принцип успешности* заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания , которые он способен успешно выполнить

*Принцип активного обучения* обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества

*Принцип коммуникативности* помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья

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

**1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики**

**1.4.1. Характеристика физического развития детей 5-6 лет:**в старшем дошкольном возрасте изменения основных показателей физического развития протекают менее согласованно и плавно, чем в предыдущем возрастном периоде.

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишенные непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

***Примерный перечень основных движений***

 **Ходьба.**Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево.

**Бег.**Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе.

**Прыжки.**Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), продвигаясь вперёд. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком.

**Дыхательные упражнения.** « Осы», «Шарик», «Дятел», «Ежик», «Корова», «Паровозик», «Пловцы», «Вырастим большие», «Роза распускается», «Каша кипит», «Заблудился», «Пловец кролем».

**Подвижные игры** : «Вперед с мячом», «Ударь мяч и догони», « Колдуны»,

« Найди свой цвет», « Вороны и гнезда», « У медведя во бору», «Зайцы и медведь», «Ловишка с ленточками», «Салки с мячом», «Рыбаки и рыбки», «Удочка», «Хитрая лиса», « Волк во рву», «Самолеты», «Найди себе пару», «Мы веселые ребята», « Перелет птиц», «Караси и щука», «Фитбол- задорная игра», «Водяной, водяной» .

**Игры малой подвижности**. «Совушка», «Фигура», «Затейники»

**Игровые упражнения.** «Два и три», «Балерина», «Жучок на спине», «Нос-пол-потолок».

**Упражнения на снятие напряжения и усталости .** Упражнения на фитболах, «Червячок», «Котята отправляются путешествовать», «Астры», «Червячок», «Черепашка», «Дерево», «Водопад».

**1.4.2. Характеристика физического развития детей 6 -7 лет:**одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий.

К старшему дошкольному возрасту у ребенка накапливается достаточный опыт и знания о двигательных действиях, при этом ребенок опирается на зрительные, кожные, слуховые ощущения. 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 к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляться устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

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 предыдущем возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

***Примерный перечень основных движений***

**Ходьба.**Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедpa), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе.

**Бег.**Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий.

**Прыжки.**Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперёд. Подпрыгивание на двух ногах.

**Дыхательные упражнения.**  «Осы», «Шарик», «Дятел», «Паровозик», «Пловец кролем», «Корова», «Медвежата», «Одуванчик», «Ветерок», «Петух», «Каша кипит», «Ворона».

**Подвижные игры** : «Хитрая лиса», «Улитка», «Цветные автомобили», «Совушка»,» Самолеты», «Колдуны», У медведя во бору», «Кролики», «Жучки», «Вороны и гнезда», « Горелки», «Бездомный Заяц», 2 День- ночь», «Перелет птиц», «Пастух и стадо», «Пузырь», «Волк во рву», «Зайцы и волк», «Мы веселые ребята», «Найди свой цвет», «Лошадки».

**Игры малой подвижности**. «Фигуры», «Тишина», «Затейники».

**Игровые упражнения.** «Медвежата», «Мельница», «Муравьи», «Два- три».

**Упражнения на снятие напряжения и усталости :** «Астры», «Ловим комаров», Птицы», «Покажи нос», «Дуй сильнее», «Зайка», «Ветер и ветерок», «Лягушки», «Орешек».

**Работа на тренажерах по методу круговой тренировки:**

1. **Степпер с ручкой.**  На тренажере нужно шагать, как будто поднимаешься по лесенке. Педали, в зависимости от выставленной нагрузки, могут двигаться легко или, наоборот, так, что придется приложить некоторые усилия.
2. **Гребной тренажер.** Подвижное сиденье перемещается во время тренировки, при этом ноги надежно фиксируются лямками. Нагрузка регулируется (от 1 до 12 единиц).
3. **Тренажер «Бегущий по волнам».** Аэробный тренажер.
4. **Детская беговая дорожка.** Бег.
5. **Велотренажер.** Натяжение педалей №1, скорость 20 ед.
6. **Детская скамья для жима со штангой и нагружаемым керлом для ног.** Лежа на скамье , руки со штангой согнуты в локтях.

**-** подъем штанги вверх

**-** и. п.

Диски (веса) наполнены водой в зависимости от необходимости.

1. **Детский батут.** Прыжки – руки свободно. Прыжки с хлопком перед собой. Прыжки вокруг своей оси.
2. **Тренажер «Наездник».** Скачем на тренажере, как на лошадке, в разном темпе- неспешным прогулочным шагом или галопом.
3. **Диск «Здоровье».** Стоя на диске одной ногой (другая на полу), делаем вращение вправо-влево.

**1.5 Целевые ориентиры**

* У дошкольников наблюдается улучшение не только общей физической подготовленности, но и укрепляется здоровье в целом;
* Удовлетворяется биологическая потребность детей в движениях;
* Повышается эмоциональный тонус;
* Активизируется познавательная деятельность детей.

**1.6.** **Взаимодействие с семьями воспитанников**

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социальнo-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

.

**2.Содержательный раздел**.

**2.1. Структура работы кружка**

Занятия проводятся два раза в неделю ( во второй половине дня). Продолжительность занятий для детей 5-6 лет – 25 минут, 6-7 лет- 30 минут.

**2.2. Структура занятий**

Структура занятий с использованием тренажеров традиционная и включает вводную, основную и заключительную части.

**Вводная часть** – разминка (3-5 минут), целью которой является подготовка организма к более интенсивной работе в основной части занятия. Включает ходьбу в разном темпе, легкий непрерывный бег, подскоки, прыжки, дыхательные и игровые упражнения на внимание и ориентировку в пространстве. Дозировка физической нагрузки подбирается с учетом функциональных возможностей детей.

**Основная часть**– (18-20 минут) включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажерах и подвижную игру.

Комплекс упражнений проводится с предметами: набивными мячами, фитболами, лентами, платочками и др. С целью развития у дошкольников чувства ритма, артистичности, творческих способностей может быть использовано музыкальное сопровождение. Дети выполняют упражнения по показу в среднем темпе. Упражнения предусматривают постепенную физическую нагрузку на разные группы мышц рук, плечевого пояса, ног, живота, спины.

После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажерах. Способ организации детей – круговая тренировка.

Для проведения круговой тренировки организуются так называемые станции – несколько тренажёров. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребёнок упражняется последовательно на каждом виде тренажёров, причём сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребёнку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определённое количество повторений упражнения или даётся 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» - тренажёре.

По сигналу инструктора дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определённого времени инструктор подаёт сигнал о смене «станции», 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 тренажёрах («станциях») к другому, передвигаются по кругу, выполняя, таким образом, все предложенные инструктором упражнения.

Особенно важно обеспечить индивидуальный подход к детям, так как занятия на тренажёрах являются достаточно сложной для освоения дошкольниками и требует учёта возрастных, половых особенностей и возможностей каждого ребенка.

После завершения круговой тренировки инструктор организует подвижную игру, которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учетом их пожеланий.

**Заключительная часть** занятия (3-4 минуты) направлена на обеспечение плавного снижения физической нагрузки, на снятие возбужденности у детей. В эту часть занятия включают элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения – релаксации, малоподвижную игру.

**Работа на тренажерах по методу круговой тренировки:**

1. **Степпер с ручкой.**  На тренажере нужно шагать, как будто поднимаешься по лесенке. Педали, в зависимости от выставленной нагрузки, могут двигаться легко или, наоборот, так, что придется приложить некоторые усилия.
2. **Гребной тренажер.** Подвижное сиденье перемещается во время тренировки, при этом ноги надежно фиксируются лямками. Нагрузка регулируется (от 1 до 12 единиц).
3. **Тренажер «Бегущий по волнам».** Аэробный тренажер.
4. **Детская беговая дорожка.** Бег.
5. **Велотренажер.** Натяжение педалей №1, скорость 20 ед.
6. **Детская скамья для жима со штангой и нагружаемым керлом для ног.** Лежа на скамье , руки со штангой согнуты в локтях.

**-** подъем штанги вверх

**-** и. п.

Диски (веса) наполнены водой в зависимости от необходимости.

1. **Детский батут.** Прыжки – руки свободно. Прыжки с хлопком перед собой. Прыжки вокруг своей оси.
2. **Тренажер «Наездник».** Скачем на тренажере, как на лошадке, в разном темпе- неспешным прогулочным шагом или галопом.
3. **Диск «Здоровье».** Стоя на диске одной ногой (другая на полу), делаем вращение вправо-влево.

**2.3. Контроль реализации программы**

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводиться 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 придержать 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».

**2.4. Планируемые результаты**

Воспитание здорового во всех отношениях человека,

Закаливание и укрепление физического и психического здоровья детей, повышение работоспособности, создание хорошего настроения, способствующего общению между детьми.

Повышение уровня физической подготовленности воспитанников,

Сформированность потребности к ежедневной двигательной деятельности,

Развитие спортивно-волевых качеств личности.

**3.Организационный раздел**

**3.1 Описание материально технического обеспечения программы. *Методические материалы:***

1**.**Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду».

2. Мелехина Н.А., Колмыкова л.А. «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ».

3.ЖелезнякН.Ч., Желабкович Е.Ф. «100 комплексов ОРУ для старших дошкольников».

4. Голицина Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении».

**3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.**

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

**Детские тренажеры**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование** | **Назначение** |
| Степпер с ручкой | Для тренировки сердечно-сосудистой системы, мышц ног и таза,укрепляет мышцы живота. |
| Гребной тренажер  | Тренирует дыхательную и сердечно- сосудистую системы, развивает мышцы ног, спины, плечевого пояса и пресса. |
| Бегущий по волнам | Для укрепления мышц ног, координации движений , для развития чувства равновесия |
| Детская беговая дорожка с диском здоровья | Для улучшения работы сердечно- сосудистой и дыхательной систем, для укрепления разных мышц ног. А диск – для тренировки мышц брюшного пресса и спины. |
| Велотренажер | Для укрепления мышц ног, дыхательной и и сердечно- сосудистой системы организма. развития выносливости |
| Детская скамья для жима со штангой и нагружаемом керлом для ног | Для тренировки мышц рук и мышц верхней и нижней поверхности бедра |
| Детский батут | Для развития вестибулярного аппарата, для улучшения концентрации внимания |
| Тренажер «Наездник» | Для тренировки сердечно- сосудистой системы, дыхательной системы  |
| Диск «Здоровье» | Для укрепления позвоночника, для тренировки косых и прямых мышц пресса |
| Мяч- фитбол | Для развития равновесия, координации, укрепления мышц спины и позвоночника. |
| Массажный мяч | Для массажа кистей рук, мышц разных частейтела. |
| Шведская стенка | Для развития всех групп мышц. |