****

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения- одна из важнейших задач. В основе здоровья лежит способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды. Главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы. Основы здоровья человека закладываются в детстве, и важную роль в этом играет физкультурно- оздоровительная работа. В качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно- оздоровительной работы в дошкольном учреждении являются занятия с использованием тренажеров. Современные тренажеры малогабаритны. Легко устанавливаются, эстетичны и гигиеничны. Они регулируются, что позволяет использовать их в работе с детьми разной физической подготовки. В дошкольном учреждении используются тренажеры от простейших до тренажеров сложного устройства. Упражнения на тренажерах совершенствуют координацию движений, укрепляют суставный аппарат, улучшают гибкость позвоночника, развивается грудная клетка, совершенствуется осанка.

**Основные принципы программы:**

1. Учет индивидуальных особенностей детей, показатели их развития, уровня развития 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.

 **Цели:**

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Развитие у детей интереса к разным видам и формам двигательной активности и стремления к физическому самосовершенствованию;
3. Создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении ;
4. Развитие осознанного отношения к собственному здоровью через систему занятий с тренажерами;
5. Дозирование физической нагрузки с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребенка

 **Задачи:**

1. Обеспечить тренировку всех систем и функций организма ( сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов ) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
2. Укрепить мышечный тонус ребенка в двигательной активности;
3. Удовлетворять естественную потребность ребенка в двигательной активности через систему занятий с тренажерами;
4. Развивать общую выносливость и физические качества;
5. Научить детей определенным двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами;

 Данная программа предполагает проведение 2 занятий в неделю. Общее количество занятий в год- 62. Общая длительность занятий по физической культуре на тренажерах составляет 20-30 минут.

 **Предполагаемые результаты реализации программы:**

1. Осознанное отношение к собственному здоровью;
2. Овладение доступными способами его укрепления;
3. Формирование потребности в ежедневной двигательной активности;
4. Развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.

Рабочая программа была рассмотрена и утверждена на педагогическом совете № 1 от 31.08.2018 года.

**Содержание работы с детьми**

Основным принципом построения работы с детьми на тренажерах является развитие физических качеств и двигательной активности ребенка. Время работы на одном тренажере занимает 1-2 мин., начинается с простых упражнений.

Программа включает восемь блоков по четыре занятия в каждом. От блока к блоку происходит постепенное усложнение упражнений на тренажерах. Каждый блок включает три занятия.

**Задачи для занятий любого блока.**

1-е занятие :

 -- познакомить детей с тренажерами;

 -- первоначальное разучивание упражнения с ними;

 2-е занятие:

 -- углубленное разучивание действий на каждом конкретном тренажере;

 3-е занятие;

 -- закрепление и совершенствование техники упражнений на тренажерах, стимулирование детей к самостоятельному выполнению движений

 В каждое занятие включаются упражнения с простыми и сложными тренажерами и используются приемы круговой тренировки. Сущность круговой тренировки заключается в том, что отдельный ребенок упражняется последовательно на каждом виде тренажеров.

**Методика проведения занятий на детских тренажерах.**

Занятия на детских тренажерах состоят из трех частей:

**Первая часть-**разминка (4-5 минут). Цель разминки- подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Включает ходьбу в разном темпе, легкий непрерывный бег, подскоки, прыжки, дыхательные и игровые упражнения, общеразвивающие упражнения. Разминка направлена на психологическую и физиологическую подготовку.

**Основная часть-** (10-12 минут) включает упражнения на тренажерах и подвижную игру. Дети выполняют упражнения по показу в среднем темпе.

После работы на каждом тренажере проводятся упражнения на расслабление, восстановление дыхания. Далее дети переходят на другой тренажер. После завершения круговой тренировки организуется подвижная игра, которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми.

**Заключительная часть-** (4-5 мин.) направлена на обеспечение плавного снижения физической нагрузки, на снятие возбужденности у детей. Проводятся малоподвижные игры, самомассаж, пальчиковая гимнастика, комплекс упражнений релаксации.

Таблица тематического распределения количества часов на один учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел, темы** | **Количество часов** |
| **Авторская программа** | **Рабочая программа** |
| **1.** | **Ходьба** |  | **9** |
| **2.****3.** | **Бег****Прыжки** |  | **9****9** |
| **4.** | **Дыхательные упражнения** |  | **8** |
| **5.** | **Подвижные игры** |  | **9** |
| **6.** | **Упражнения на тренажерах** |  | **10** |
| **7.** | **Упражнения на снятие напряжения и усталости** |  | **8** |
|  | **ИТОГО** |  | **62** |

**Основные движения**

Развивать на тренажерах разные группы мышц ; физические качества:

гибкость, выносливость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; воспитывать чувство ответственности за свое здоровье, побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах.

**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 дорожкас 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 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 |

1. **Содержание обучения**

**Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колоннепо одному, перестроением в пары, с выполнением различных заданий . Ходьба «змейкой»

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную. Медленный бег в течение 1,5–2 минут , бег в среднем темпе ; челночный бег 3 раза по 10 м.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте , разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад, боком), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед. Прыжки через короткую скалку, вращая ее вперед и назад.

**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».

**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.

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