

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад №11 города Белогорск"

СОГЛАСОВАНО

Старший воспитатель

Н.В. Карпова

«24» 05 2021 год



**Краткосрочная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Крепыш»**

Направленность: социально-педагогическая

Возраст обучающихся 5-7 лет

Срок реализации: 3 месяца\июнь, июль, август\

Количество часов: 12

Уровень стартовый \ознакомительный\

Программу разработала :
Печерица Марина Николаевна
воспитатель высшей
квалификационной категории

г.Белогорск 2021г

Пояснительная записка.

Одним из актуальных социальных вопросов в настоящее время остается охрана и укрепление здоровья детей. Фундамент здоровья и формирование тела закладывается уже в дошкольном возрасте. Забота о здоровье детей в этот период складывается из создания условий, а также мер, направленных на активизацию и совершенствование физических возможностей организма.

Особое значение для физического воспитания детей в условиях детского сада и семьи имеет физкультурное и спортивно-игровое оборудование, которое способствует целенаправленному развитию моторной сферы детей, всестороннему развитию и формированию личности.

Актуальность программы.

Двигательную деятельность старшие дошкольники не всегда могут реализовать на должном уровне, поэтому важно целенаправленно руководить двигательной деятельностью детей. В настоящее время у современных детей формируются привычки малоподвижного образа жизни, так как они много времени проводят у компьютера, телевизора. Данные анкетирования родителей наших детей показывают, что в выходные дни просмотр телепередач, компьютерные игры составляют от 30 минут до 5 часов. Это может привести детей к нежелательным последствиям: перевозбуждению, переутомлению.

Обеспечение детей оптимальным уровнем двигательной активности может быть достигнуто путем широкого использования детских тренажеров. Существует много разнообразных тренажеров для детей дошкольного возраста. Но в теории и практике физического воспитания нет научно обоснованных медико-педагогических требований к ним и методики использования тренажеров в различных видах занятий по физической культуре. Предлагаемая программа использования детских тренажеров является попыткой обобщения и реализации в условиях малого тренажерного зала детского сада имеющихся методических пособий.

Цель программы: обеспечение детей старшего дошкольного возраста оптимальным уровнем двигательной активности.

Задачи:

- обучение детей работе на тренажерах методом круговой тренировки подгруппами и индивидуально;
- развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, умение регулировать свою нагрузку;
- повышение способности к волевой регуляции двигательной активности, к преодолению определенных трудностей для достижения результата;
- обучение соблюдению детьми техники безопасности при работе на разных тренажерах;
- закаливание организма (разность температуры воздуха в групповом помещении и тренажерном зале);
- обучение ОБЖ – «Познай свое тело, его возможности и развивай их»;
- активизация познавательной деятельности детей;

Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста с 5 до 7 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 25-30 минут по подгруппам 10 человек. Общее количество занятий в год – 72 (36 в старшей группе, 36 – в подготовительной к школе группе).

Ожидаемые результаты.

- умение детей работать на детских тренажерах;
- развитие физических качеств: увеличение силовых показателей,

- дети могут регулировать свою нагрузку (по пульсу, состоянию кожи);
- соблюдают технику безопасности;
- у детей сформированы волевые качества: выдержка, умение преодолевать трудности для достижения результата;
- взаимосвязь занятий на тренажерах с другими видами деятельности (математика, речь, игра, изобразительность).

Методическое обеспечение программы.

- Занятия на тренажерах проводятся по подгруппам 10 человек. Обучение детей работе на тренажерах идет методом круговой тренировки, поточным методом и индивидуально. На каждом занятии детей обучают соблюдению техники безопасности при работе на разных тренажерах, объясняют назначение каждого тренажера и влияние его на определенные группы мышц, развивают аэробные возможности организма, которые являются физиологической основой общей выносливости и физической работоспособности.
- Оценка результативности занятий на тренажерах проводится в конце учебного года, в мае, во время проведения «Всесоюзного мониторинга физического развития и физической подготовленности детей» (показатели динамометрии, метания, прыжков в длину с места и другие).
- Для реализации программы кружка «Занятия с тренажерами» имеются следующие тренажеры: велосипед, батут, гантели, мяч-прыгун, штангист, бегущая по волнам, круг здоровья, растяни пружину, обруч, шлюпка, силач, беговая дорожка, доска-степ, наездник, гимнастическое бревно.

Физкультурное занятие в тренажерном зале

Старшая группа

1 занятие

Ознакомительное

- П.С.: - познакомить детей с разными видами тренажеров.
- на примере ребенка подготовительной группы показать, как пользоваться каждым тренажером.
 - приучать детей к аккуратности в обращении с тренажерами и четкости выполнения движений.
 - учить смене вида тренажеров
 - доставить детям радость от новых видов движений.

Т.Б. показываю как правильно ставить обувь, чтобы не мешала.

2 занятие

- П.С.: - обратить внимание на качество выполнения упражнений на тренажере.
- ввести «круг здоровья», объяснив его назначение и показав «виляние хвостом».
 - поточно провести прыжки на батуте без поддержки взрослого, объяснив какие нарушения ТБ приводят к травмам.
 - доставить детям эмоциональную и физическую радость.

3 занятие

- П.С.: - оказывать тренирующее воздействие на организм детей, используя различные виды тренажеров.
- развивать аэробные возможности организма, увеличивая физическую работоспособность и выносливость.
 - объяснять назначение каждого тренажера, – на какие мышцы он воздействует.
 - ввести «круг здоровья», показав и объяснив его назначение – упражнение стоя (вращение вправо – влево - пол оборота).

4 занятие

- П.С.: - доставить эмоциональную и физическую радость детям.
- тренировать организм ребенка, используя разные виды тренажеров.
 - увеличивать физическую работоспособность и выносливость.
 - показать «степ - тест» и как на нем работать, объяснить, что он развивает.
 - учить красиво говорить «Я балансирую руками, чтобы не упасть» (на бревне).

Начать обучение счету до 15.

5 занятие

- П.С.: - приучать к четкому выполнению правил поведения по пути в тренажерный зал и в нем. Закаливание воздушное как дополнительная возможность укреплять нервную систему и иммунитет.
- закреплять умение контролировать себя и физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка.

- учить четко считать до 15 при выполнении упражнений на «штангисте»

6 занятие

- П.С.: - оказывать тренирующее воздействие на организм ребенка, сменяя рационально виды тренажеров.
- давать детям в начале занятия право выбора, объясняя – почему ему нравится этот тренажер.
 - в конце занятия провести общую степ – тренировку, добиваясь правильного исходного положения, четкого движения ног и согласованности движения с физруком (создадим музыку ногами).
 - обратить внимание детей на то, что степ сделаны из дерева, рассказать о пользе деревянных вещей. Поблагодарить дерево за помощь.

Т.Б. показываю, как выключаю обогреватели правильно и объясняю, зачем выключаем.

7 занятие

- П.С.: - на тренажере «штангист» учить детей считать до 15, выполняя «жим» руками и «подъем» ногами.
- следить за «хватом» кистей рук на тренажерах, объясняя технику безопасности и назначение большого пальца рук.
 - доставить детям эмоциональную и физическую радость от работы на тренажерах.
 - развивать силу мышц и желание стать здоровым и сильным.
 - на круге здоровья вращение стоя на коленях, спросить – «Сколько упражнений мы уже умеем делать?»

8 занятие

- П.С.: - создание условий, способствующих удовлетворению естественной потребности детей в движении, развитии физических возможностей.
- осуществлять в ходе занятия дифференцированный подход к детям с учетом состояния здоровья и уровня их физического развития.
 - активизировать познавательную деятельность детей (какие мышцы работают и развиваются на данном тренажере).
 - способствовать формированию у детей таких нравственно – волевых качеств, как дисциплинированность, решительность, смелость, настойчивость, выдержка.
 - учить считать слева – направо количество детей, сравнивать столько – сколько и обобщать - поровну.

9 занятие

- П.С.: - учить детей вести счет числа упражнений на тренажере «штангист» до 15, командуя переходом по кругу.
- обращать внимание детей на то, что качество выполнения движений на тренажере влияет на развитие силы мышц.
 - напомнить, что такое вестибулярный аппарат, и на каких тренажерах он лучше всего развивается.
 - на кругу – здоровья упражнения делать сидя на ягодицах, приподняв ноги и отталкиваясь руками – полный оборот влево (вправо).

10 занятие

- П.С.: - поставить цель, что скоро будем проверять силу и узнаем, на сколько стали сильнее.
- ввести на «круге здоровья». Упражнение «скрутка» в положении стоя, держась за руки физруководителя. Объяснить его влияние на оздоровление позвоночника в области поясницы.
 - предложить придумать на батуте новые прыжки, не нарушающие ТБ.
 - беседа с детьми на тему «Если ты ушиб колено..., то как снять боль и синяк быстрее пройдет» (капуста, подорожник).

11 занятие

- П.С.: - озадачить детей тем, что кто лучше выполнит упражнения на определенном тренажере, тот покажет, как здорово он работает.
- показать на примере одного из детей, что на беговой дорожке чередуется ходьба и бег (гуляю – собака испугала, что придумают дети).
 - увеличить время работы на тренажерах, изменив счет «штангиста» с 15 до 20. Учить четко выполнять движения рук и ног, считая.
 - на «круге здоровья» ввести вращение вправо – влево, стоя одной ногой на диске, другой отталкиваясь от пола.
 - на примере одного из детей показать новое упражнение с мячом лежа на нем поднимая голову и одну руку с прогибом назад.

Начать обучение «замкнуть – отомкнуть, замок двери, выключить свет».

12 занятие

- П.С.: - развивать разные группы мышц, выносливость, гибкость, ловкость.
- поддерживать уверенность в себе, самостоятельность.
 - воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью.
 - ввести мяч для выполнения упражнения – прогиб с подъемом рук (развивать ритмичность движения, устойчивое внимание).
 - на примере одного из детей показать, как движутся ноги, за счет чего? Объяснить схему действия тазобедренного сустава и важность движения «Движение - это жизнь».

Приучать убирать зал после окончания занятия по просьбе физрука.

13 занятие

- П.С.: - доставить детям эмоциональную и физическую радость.
- тренировать организм ребенка, используя разные виды тренажеров.
 - развивая аэробные возможности организма, увеличить физическую работоспособность и выносливость.
 - оказывать тренирующее воздействие на организм детей, используя разные виды тренажеров.
 - учить знать свое тело, какие мышцы развивает тот или иной тренажер.
 - воспитывать внутреннюю потребность в ЗОЖ.
 - на мяче ввести новое упражнение «полетела птица».
- (И.П. лежа на мяче, руки обхватывают мяч. Прогнуться, поднять руки в стороны).
Объяснить, что развивает данное упражнение.

14 занятие

- П.С.: - ввести новый тренажер «растяни пружину», тренирующий мышцы рук, ног и спины.
- обговорить с детьми вопрос – какие тренажеры и где можно приобрести, их стоимость и доступность.
 - хвалить детей за новые элементы, придуманные ими при выполнении упражнений на каком – либо тренажере.
 - поднимать статус ребенка, отмечая четкость выполнения движений на определенном тренажере.
 - приучать «штангиста». После окончания счета до 20 (руками упражнения, и ногами) объявлять громко «переход».
- Т.Б.: 1. на батуте прыгать только на середине. Почему?
2. на беговой дорожке чередовать ходьбу и бег. Почему?
3. обратить внимание детей как, я правильно выключаю обогреватели.

15 занятие

- П.С.: - объяснить детям, что такое тренирующая нагрузка, что означает перегрузка.
- учить контролировать свой организм и регулировать нагрузку.
 - развивать аэробные возможности организма детей, меняя нагрузку.
 - для восстановления пульса, после нагрузки, ввести упражнения на дыхание (шея) под музыку.
 - повышать выносливость детского организма, используя разные тренажеры и чередуя их по силе нагрузки.
- прививать интерес к ЗОЖ и физкультуре.
* Учить находить «пульс».

16 занятие

- П.С.: - осуществлять индивидуальный дифференцированный подход к детям, учитывая состояние здоровья детей и их физическую подготовленность.
- учить детей самостоятельно регулировать физическую нагрузку на разных тренажерах, не допуская перегрузки.
 - добиваться четкого выполнения упражнений на тренажерах, не сбиваясь с ритма.
 - закрепить понятия:
 1. сердца ритм
 2. пульс и их «прослушивание» рукой и пальцами
 - развивать тактильную чувствительность.
 - одобрять творчество детей в придумывании новых упражнений на:
 1. круге здоровья
 2. на батуте
 3. на мяче.

17 занятие

- П.С.: - воспитывать стремление к самоконтролю, желание тренировать свое тело.
- учить понимать назначение каждого тренажера для развития определенных групп мышц.
 - развивать ритмичность при выполнении движений, что содействует хорошей работе сердца и легких.
 - оздоравливать детей:
 1. закаливая (разность t)
 2. физ. движения

3. ритмичность дыхания
- предложить обучение Т.Б. при работе:
 1. с тренажерами
 2. с электроприборами
 3. с выключателем
 4. закрывая дверь

ОБЖ: беседа о коже, об уходе за ней (мыть, шоркать, мазать кремом вечером)

18 занятие

- П.С.: - ввести новый тренажер «обруч», рассмотреть его качества и освоить с детьми вращение – учить координировать работу рук и таза.
- отмечать особо отличившихся детей, которые:
 - четко провели тренировку на всех видах тренажеров
 - смогли вращать обруч не менее 5 раз.
 - распределять обязанности по подготовке оборудования и его уборке.
 - закреплять математические понятия – столько – столько, поровну, считая детей и сопоставляя их количество с поставленными тренажерами.

19 занятие

- П.С.: - закрепить математические понятия: столько – столько, поровну, считая детей и тренажеры.
- продолжить освоение работы рук и туловища на обруче, вращая его ритмично.
 - предложить более сообразительным детям показать более быстрый темп движения на степе.
 - отметить старающихся детей, поднимая их статус и желание заниматься.
 - обратить внимание детей на то, что баловство может привести к несчастью (рассмотреть возможные варианты травм на тренажерах при неправильном их использовании).

20 занятие

- П.С.: - предоставить детям возможность выбора видов тренажеров для проведения занятия.
- продолжать тренировку на положительных эмоциях, похваливая детей за хорошую работу на том или ином тренажере.
 - вдохновить детей, что тот, кто хорошо выполнит тренировку на всех тренажерах, будет называться «спортсмен».
 - измерить силу правой руки и сравнить с силой в сентябре месяце, доказав этим, что занятия увеличивают силу мышц.

21 занятие

- П.С.: - озадачить детей тем, что они должны выяснить в ходе выполнения движений, какие суставы будут двигаться и обеспечивать подвижность.
- предложить детям в уме сосчитать сколько раз они подпрыгнут, растянут пружину, потянут рычаги на «шлюпке» и «силаче».
 - для создания эмоционального фона включить музыку, доставляя детям радость и ощущение легкости в движении.

- показать детям, что смена музыки очень влияет на чувства и может вызвать расслабление – показать, как расслабляться.

22 занятие

- П.С.: - доставить детям радость от встречи с собой и с тренажерами.
- предоставить детям право выбора видов тренажеров для сегодняшнего занятия, обосновывая свое желание.
 - поощрять детей:
 1. за четкую работу на всех тренажерах, пожать руку (ты тренировал себя сам)
 2. за инициативу (ты выполнил новейшее действие).

23 занятие

- П.С.: - предоставить тем детям, которые четко выполняли прошлую тренировку право:
1. сосчитать количество детей
 2. выбрать столько же тренажеров
- проверить, кто как проводит лично тренировку, какой задает ритм.
 - отметить «любящих себя, тренирующих себя».
 - обосновать, почему очень важно учить пальцы полному хвату (за ручки).
 - поднимать статус менее уверенных в себе детей.
 - тренировать выносливость и способность понимать назначение каждого тренажера.

24 занятие

- П.С.: - предоставить ребенку, заслужившему на прошлом занятии похвалу «тренер», сосчитать детей и выбрать столько же тренажеров.
- ввести новый тренажерный комплекс- скамью и гантели, на котором выполняют упражнения:
 1. в положении лежа на животе
 2. в положении сидя
 - отмечать выносливых детей, способных переносить длительную нагрузку.
 - объяснять значение тренировок для будущей жизни.
 - разрешать выключать свет и закрывать дверь, как поощрение за собранность в ходе занятия.

25 занятие

- П.С.: - вспомнить, где у нас находится сердце, используя правую руку. Запомнить ритм сердца в спокойном состоянии. Сравнить, как участился ритм сердца после нагрузки на степ – доске. Сделать вывод – сердце нуждается в тренировке.
- озадачить детей тем, что здоровье их на 50% зависит от них самих, от осмысленной тренировки.
 - предложить при тренировке на скамье:
 1. лежа на животе поднимать гантели (руки в стороны – назад)
 2. сидя – как захочешь
 - дети напоминают мне, как правильно выключать обогреватели.

26 занятие

- П.С.: - предложить детям начать тренировку с «круга здоровья, объясняя, почему он так назван, какие мышцы и органы при этом работают.
- закреплять понятия сколько - столько.
 - поощрять фантазии детей, придумывающих новые упражнения на тренажерах.
 - учить оценивать свои возможности и умение контролировать себя и нагрузку.
 - на скамье проводить тренировку:
 1. лежа на спине
 2. сидя «верхом»
 - обращать внимание, когда мышцы напрягаются, а когда расслабляются.

27 занятие

- П.С.: - оказывать тренирующее воздействие на организм ребенка, объяснив, почему тренажеры в зале стоят в такой очередности.
- развивать аэробные возможности организма, которые являются физиологической основой общей выносливости и физической работоспособности.
 - предложить детям придумать новые упражнения:
 1. на батуте
 2. на скамье сидя.
 - отмечать похвалой детей:
 1. тех, кто провел тренировку своего тела
 2. кто красиво обработал на каком-то тренажере.
 - приучать наводить порядок в зале после занятия.

28 занятие

- П.С.: - предложить детям узнать глазами (и кожей), что изменилось в зале – выключены обогреватели. Почему? (весна)
- начать занятие с тренировки на «кругах здоровья» - «влияние тазом», не отворачиваясь от центра и объясняя, что развивается и работает в этом упражнении.
 - развивать координацию движений – одно из важных показателей успешного физического развития ребенка.
 - побуждать детей к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах, с самоконтролем физической нагрузки – задавать необходимый ритм.
 - поощрять детей званием «тренер» за четкое выполнение всех видов тренировки.

29 занятие

- П.С.: - учить сравнивать степ- доску и скамейку, находить общее и различие.
- проведя тренировочные упражнения на степ - доске, предложить детям выразить себя на использовании их со скамьей.
 - расширить понятия детей о возможностях своего тела, усложнив тренировку.
 - учить отдыхать расслабляясь.

Оборудование: степ - доски- 12 шт.

Скамейки разные.

I. Построение. Задание: выбор тренера.

Ходьба, бег, прыжки (2 раза)

II. На степ - досках. По 8-10 р.

1. Ноги вместе руки на поясе - обычный степ.
2. Степ (2) с наклоном головы вправо- влево.
3. Степ (1) с подъемом и опусканием плеч.
4. Запрыгнуть- спрыгнуть

Три хлопка.

III. На скамейках низких

Степ (2) с продвижением вперед. 3р.

IV. На скамейках высоких $h=30$ см

Переброс тела слева- направо

Переброс тела справа- налево с помощью рук.

V. Расслабление под музыку «Шум моря»

30 занятие

П.С.: - начать разминку со спортзала под руководством тренера- ребенка, развивая самостоятельность, решительность, умение лидировать.

- закреплять навыки, полученные на занятиях по физкультуре.
- провести тренировку в тренажерном зале, начав со степ- досок, закрепив движения с занятия №29.
- предложить детям новое упражнение «уголок».
- предложить детям, пройти после этого 5 тренажеров и рассказать, что ему сегодня более всего понравилось.

Оборудование: все, что в тренажерном зале; магнитофон, ритмичная музыка.

31 занятие

П.С.: - расширить представления детей об использовании гантелей, как спортивного снаряда не только для рук, но и для ног.

- объяснить на примере влияние положения тела, для уменьшения нагрузки на позвоночник.
- давать возможность каждому ребенку пройти роль командира, развивая ответственность.

Оборудование: гантели, скамейки, коврики.

- I. Разминка под руководством ребенка- тренера.
- II. Стоя: 1. «Силачи» (поочередно вверх)
2. «Бокс» (поочередно вперед)
3. Подъем рук с «Г» в стороны.
- III. Лежа на коврик (на спине)
Подъем рук с «Г» вверх.
- IV. Лежа на скамье (на животе)
Подъем рук с «Г» в стороны.
- V. Сидя на скамье - катание «Г» (от плоскостопия)
Обсуждение - когда было легче.
- VI. Отдых и расслабление под музыку «Соловьи».

32 занятие

- П.С.: -озадачить детей вопросом, что дает им разминка перед тренировкой- учить осознанно относиться к своему телу.
- ввести в тренажерном зале в тренировочный круг скамью, коврик и гантели, дав детям новый стимул для творчества.
 - продолжить работу над самоконтролем детей во время тренировки, задавая ритм, соответствующий своим возможностям.

Оборудование: ТЗ (все + скамья + гантели)

- 1.Разминка в спортзале:
Ходьба, прыжки, ходьба, бег (2 раза).
- 2.В тренажерном зале: круговая тренировка с использованием скамьи и гантелей.
- 3.Отметить (+) у каждого ребенка, поднимая его статус.

33 занятие

«Палочка- выручалочка»

- П.С.: - показать в действии разнообразие палок, которые могут тренировать мышцы и укреплять тело.
- доставить радость от выполнения новых упражнений.
 - развивать волю и выносливость.
 - прививать любовь к спорту.

- I. Разминка с плоской палкой
Ходьба - гимнастические палки на плече.

Прямой галоп - гимнастические палки впереди.
 Ходьба на носках- гимнастические палки вверх.
 Легкий бег «Лошадки»- гимнастические палки на плече.
 II. ОРУ с круглой гимнастической палкой.
 1.Коси - коса.
 2.Перешагни.
 3.Перекат.
 4.Ловкие пальчики.
 III. Ходьба «Лесенка- лесенка»
 По круглым гимнастическим палкам.
 IV. Прыжки боком через плоские гимнастические палки.
 V. «Уголок» на шведской стенке.
 VI. Отдых- расслабление «Ручей»

34 занятие

- П.С.: - дать детям возможность реализовать свой накопленный опыт во время тренировки на разных видах тренажеров.
- поощрять похвалой новые виды движений, придуманных ребенком.
 - ввести упражнения для профилактики плоскостопия
 - катание гантелей, палок.
 - массаж следа кулаком, расческой, массажером, объясняя их эффективность для здоровья.
 - отблагодарить детей за хорошую работу над собой игрой по желанию (в спортзале)

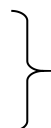
35 занятие

«Такой разный обруч»

- П.С.: - расширять представления детей об обруче (размер, материал, назначение)
- вызывать интерес к этому спортивному снаряду и желание использовать его дома для оздоровливания семьи.
 - развивать логическое мышление, быстроту реакции, усердие в достижении поставленной цели.

Оборудование: обручи Д=40 см, обручи Д=100 см.

- I. Разминка (автор- ребенок)
- II. ОРУ с обручем Д=40 см (3 вида) ведет ребенок.
- III. II. игры с обручем Д=40 см



- 1.Одень шорты Эстафеты
- 2.Одень футболку.

IV. Игра «Кто дольше прокрутит обруч?»

V. Награждение «Мой любимый тренажер»

36 занятие

(Все тренажеры задействовать)

П.С.: Доставить детям радость от того, чему они научились за год.

Развивать чувства гордости и уверенности в себе.

Прививать стремление к «ЗОЖ» и спортивный дух, умение преодолевать слабость.

I. Веселая разминка со стульями.

II. Силачи:

1.Перетолкни за черту.

2.Перетяни (с гимнастической палкой)

3.Подъем гантелей в течение одной минуты.

III. Циркачи:

1.Вращение обруча 1 мин.

2.Обруч- скакалка.

IV. «Мой любимый тренажер».

V. Подвижная игра по заявке детей.

Физкультурное занятие в тренажерном зале

Подготовительная группа

1 занятие

«Давайте вспомним»

П.С.: - четко соблюдать правила до начала тренировки:

1. войти спокойно
2. пройти до дальнего бревна сесть
3. снять обувь, аккуратно поставить к стене
4. построиться возле бревна

- начинается тренировка:

1. пройди по бревну, руки в стороны
2. сесть на дальнее бревно
3. вспомни названия тренажеров, как правильно на каждом заниматься
4. девочки делают выбор. Мальчики делают выбор.
5. «Штангист» ведет счет до 20.

- почему мы не включаем обогреватели?

2 занятие

П.С.: - обратить внимание на качество выполнения упражнений на тренажере.

- ввести «круг здоровья», объяснив его назначение (развивается головной мозг, вестибулярный аппарат, ремонт. позвоночника в пояснице). Показать и закрепить упражнение «виляние хвостом».
- поточно провести прыжки на батуте без поддержки взрослого, объяснив какие нарушения ТБ приводят к травмам.
- доставить детям эмоциональную и физическую радость.

3 занятие

П.С.: - оказывать тренирующее воздействие на организм детей используя различные виды тренажеров.

- развивать аэробные возможности организма, увеличивая физическую работоспособность и выносливость.
- ребенок должен объяснять назначение каждого тренажера – на какие мышцы он воздействует.
- внести «круг здоровья», дети вспоминают – какие упражнения можно на ней выполнять и решают вращение вправо – влево «виляние хвостом».

4 занятие

П.С.: - доставить эмоциональную и физическую радость детям.

- тренировать организм ребенка, используя разные виды тренажеров.
- увеличивать физическую работоспособность и выносливость за счет ритмичности.
- напомнить правила работы на степ – тесте и вспомнить с детьми, что он развивает.
- показать «степ - тест» и как на нем работать, объяснить, что он развивает.
- учить красиво говорить «Я балансирую руками, чтобы не упасть».
- добиваться чистого четкого произношения при счете до 20.

5 занятие

П.С.: - на тренажере «штангист» учить детей считать четко до 20, делая «жим». Руками и «подъем» ногами.

- следить за «хватом» кистей рук на тренажерах, объясняя технику безопасности и назначение больших пальцев рук.
- доставить детям эмоциональную и физическую радость от работы на тренажерах.
- развивать силу мышц и желание стать здоровым и сильным.
- ввести на занятие «круг здоровья» и выполнить на нем:

1. знакомые упражнения

* вращение стоя на коленях (ТБ)

6 занятие

П.С.: - оказывать тренирующее воздействие на организм ребенка, меняя рационально виды тренажеров.

- давать детям в начале занятия право выбора, объяснив, почему ему нравится этот тренажер.
- в конце занятия провести общую степ – тренировку, добиваясь правильного исходного положения, четкого движения ног и согласованности движения с физруком (создадим музыку ногами).
- обратить внимание детей на то, что степ сделан из дерева. Рассказать о пользе деревьев. Поблагодарить дерево (сосну) за помощь.

Т.Б. напоминаю, как выключать обогреватели правильно. Уходя – выключи! Почему?

7 занятие

П.С.: - обратить внимание на четкость произношения и правильность счета до 20 на тренажере «штангист».

- следить за «хватом» кистей рук на тренажерах, объясняя технику безопасности и назначение большого пальца.
- доставить детям эмоциональную и физическую радость от работы на тренажерах, предложив придумать новое упражнение на батуте.
- развивать силу мышц и желание стать сильным и здоровым.
- на круге здоровья вспомнить и воспроизвести знакомые упражнения и ввести кружение, стоя на коленях, сидя на пятках.

Т.Б. уходя из дома выключать электроприборы. Как нельзя выключать обогреватель?

8 занятие

П.С.: - создание условий, способствующих удовлетворению естественной потребности детей в движении, развитии физических возможностей.

- осуществлять в ходе занятия дифференцированный подход к детям, с учетом состояния здоровья и уровня их физического развития.
- активизировать познавательную деятельность - какие мышцы работают и развиваются на данном тренажере.
- способствовать формированию у детей таких нравственных и волевых качеств как дисциплинированность, решительность, смелость, настойчивость, выдержка.
- развивать математические способности:

1. сколько вас пришло на тренировку?
2. выбери столько тренажеров, сколько вас.
3. нас и тренажеров поровну.

9 занятие

- П.С.: - учить детей вести счет числа упражнений на тренажере «штангист» до 20, командуя переходом по кругу.
- обращать внимание детей на то, что качество выполнения упражнений на тренажере влияет на развитие силы мышц.
 - напомнить, что такое вестибулярный аппарат и на каких тренажерах он лучше всего развивается.

* одновременно выполняют вращение на кругу – здоровья, приподняв ноги в позиции сидя на ягодицах. Полный оборот влево (вправо).

10 занятие

- П.С.: - нацелить детей, что скоро будем проверять силу и узнаем на сколько стали сильнее.
- ввести на «круге здоровья» упражнение «скрутка» в положении стоя, держась за руки друга. Объяснить его влияние на оздоровление позвоночника в районе поясницы. Развивать дружеские чувства, стремление помочь товарищу.
 - предложить придумать на батуте новые прыжки, не нарушающие ТБ.
 - побеседовать с детьми на тему «Если ты ушибся, то как снять боль и чтобы синяк быстрее прошел»

11 занятие

- П.С.: - проверить силу правой руки и сравнить ее с данными сентября. Доказать на конкретных примерах, что кто хорошо занимается, у того сила прибавляется.
- для повышения интереса тренажеру и для активизации мыслительного процесса и воображения предложить на беговой дорожке при ходьбе и беге «Гуляю – собака испугала» Что придумают дети?
 - предложить на диске здоровья при тренировке показать все виды упражнений, что знают.
 - ввести мяч – прыгунки для выполнения упражнения «Утро наступило» лежа на мяче поднимать голову правую (левую) руку, прогибаться и делать вдох. И.П. – выдох.
 - озадачить детей – проанализировать во время тренировки на определенном тренажере, какие суставы в это время работают.

12 занятие

- П.С.: - развивать разные группы мышц, выносливость, ловкость при занятии на тренажерах различного вида.
- поддерживать уверенность в себе, самостоятельность «Я – сам себе тренер».
 - воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью.
 - ввести мяч для выполнения упражнения – прогиб с подъемом туловища и рук (в стороны) «Ласточка летит».
 - предложить детям найти у себя тазобедренные суставы. Показать, как движутся ноги, за счет чего? Объяснить схему действия тазобедренного сустава и важность движения «Движение - это жизнь».

13 занятие

П.С.: - доставить детям эмоциональную и физическую радость.

- развивая аэробные возможности организма, увеличить физическую работоспособность и выносливость детей.
- оказывать тренирующее воздействие на организм детей, используя разные виды тренажеров.
- учить знать свое тело, какие мышцы развивает тот или иной тренажер.
- воспитывать внутреннюю потребность в ЗОЖ (разговор о пиве).
- на мяче ввести новое упражнение «Акробат - гимнаст» - прогиб с подъемом туловища и рук

1. дать понятия: пластичный, гибкий

2. объяснить, что развивает данное упражнение

Беседа о продуктах, полезных для головного мозга.

14 занятие

П.С.: - ввести тренажер «растяни пружину», спросив детей, какие мышцы при этом будут тренироваться.

- поговорить с детьми – какие тренажеры есть у них дома и где их купили.
- хвалить детей за новые элементы, придуманные ими при выполнении упражнений на тренажере.
- поднимать статус ребенка, отмечая четкость выполнения движений на каком - то тренажере.
- приучать «штангиста» во время счета до 20, сопоставлять счет и движение рук.
- во время беседы решить вопрос: «Зачем, уходя выключать обогреватели и свет» (ТБ и экономия)

15 занятие

П.С.: - спросить детей, как они понимают слова «нагрузка» и «перегрузка».

- учить контролировать свою нагрузку по организму – сердце часто бьется, устал.
- развивать аэробные возможности организма детей, меняя нагрузку.
- для восстановления пульса после тренировки провести упражнения на дыхание (шея).
- на мяче предложить перекат и подумать, чем он полезен.
- прививать интерес к ЗОЖ и физкультуре.

* Учить находить «пульс» у себя и предложить найти его у родителей.

16 занятие

П.С.: - осуществлять индивидуальный дифференцированный подход к детям, учитывая состояние здоровья детей и их физическую подготовленность.

- учить детей самостоятельно регулировать физическую нагрузку на разных тренажерах, не допуская перегрузки.
- добиваться четкого выполнения упражнений на тренажерах, не сбиваясь с ритма.
- закрепить понятия:
 1. сердца ритм
 2. пульс.
- учить находить и прослушивать рукой, пальцами, развивая тактильную чувствительность.
- одобрять творчество детей в придумывании новых упражнений на:
 1. круге здоровья

2. на батуте
3. на мяче.

17 занятие

- П.С.: - воспитывать стремление к самоконтролю, желание тренировать свое тело.
- учить понимать назначение каждого тренажера для развития определенных групп мышц.
 - развивать ритмичность при выполнении движений, что содействует хорошей работе сердца и легких.
 - оздоравливать детей:
 1. закаливая (разность t)
 2. физ. движения
 3. ритмичность дыхания
 - закреплять навыки соблюдения ТБ при работе с:
 1. тренажерами
 2. электроприборами
 3. выключателем
 4. при закрывании двери
 - ОБЖ: беседа с детьми о коже, выявить знания о гигиене кожи. Пополнить знания о ее строении
 - поры (потеть, охлаждать)
 - потовые железы (выделять ненужные вещества и жир- смазка)

18 занятие

- П.С.: - ввести два обруча – пластмассовый и металлический, дать детям возможность осознанного выбора, учить координировать движения рук и таза.
- отмечать особо отличившихся детей, которые:
 - четко провели тренировку, настраивая свой организм на определенный ритм, что благотворно сказывается на здоровье.
 - смогли длительно вращать обруч, развивая мышцы брюшного пресса и боковые.
 - распределять обязанности по подготовке оборудования и его уборке, выключение света и замыкание двери.
 - развивать наблюдательность, речь (полные предложения, математические способности, логику) беседа на темы – столько нас, столько тренажеров, обогреватели выключим, потому что тренировку лучше проводить в прохладе...
 - ОБЖ: табачный дым особенно вреден не курящим потому, что...

19 занятие

- П.С.: - проходя по бревну, руки держать на поясе – проверка устойчивого равновесия.
- закрепить математические понятия: сколько нас – столько тренажеров, поровну.
 - продолжить работу по освоению согласованности движения рук и таза при вращении обруча.
 - озадачить детей в начале занятия – подумать во время тренировки, на каких тренажерах можно получить травму и почему и рассказать о своем предположении в конце занятия.
 - обратить внимание детей на то, что баловство может привести к несчастью, а собранность – нет.

20 занятие

П.С.: - предоставить детям возможность выбора видов тренажеров для проведения занятия.

- проводить тренировку на положительных эмоциях, похваливая детей за хорошую работу на том или ином тренажере.
- вдохновить детей тем, что тот, кто хорошо выполнит тренировку, на всех тренировках будет называться «спортсменом».
- измерить силу правой руки и сравнить ее с силой в сентябре месяце, доказав этим, что занятия увеличивают силу мышц, что позволит детям хорошо учиться в школе.
- предложить обруч использовать, как скакалку, расширяя возможности тренировки, согласовывая движения рук и ног.

21 занятие

П.С.: - предложить детям, решить вопрос, какие суставы будут двигаться, и обеспечивать подвижность при движении.

- дать понятия: плечевой сустав, локтевой сустав коленный, тазобедренный и другие.
- показать возможности человека - считать вслух и про себя и предложить вести счет про себя.
- озадачить детей вопросом, как провести «ремонт» позвоночника в районе поясницы? (на круге здоровья)
- прослушав отрывки разных мелодий (марш, вальс, танцевальная - дискотека и звуки природы, подвести детей к выводу, что природные звуки оздоравливают, дают отдых, расслабляют.

Литература для педагогов:

1. М.А. Рунова «Использование тренажеров в детском саду», 2003г.
2. О.Козырева, А. Капустина «Тренажеры по средам» - ж.«Обруч», 2008г.
3. О. Павших «Правильные скамейки» - ж.«Обруч», 2007г.
4. М.А. Рунова «Тренажер – мой друг» - ж.«Дошкольное воспитание», 2008г.
5. Л. Жукова, Ю. Шершнева «Занятия с тренажерами»