

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического и
художественное-эстетического направления развития воспитанников «Ручеек»
пгт Уни Кировской области
(МБДОУ детский сад «Ручеек» пгт Уни)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая

МБДОУ

Детского сада «Ручеек» пгт Уни

С.В. Сотонина

Приказ от 27.08.2019 года №22

ПРИНЯТО

Советом педагогов

МБДОУ

Детского сада «Ручеек» пгт Уни

Протокол от 05.09.2019 года №1

Рабочая программа
«СПОРТИКУС»

Структура программы

Цель и задачи

Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья детей путем использования детских тренажеров, формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- обогатить детей элементарными знаниями о многообразии физических и спортивных упражнений,
- обогатить двигательный опыт детей через занятия на различных детских тренажерах, развивать двигательные умения и навыки,
- формировать и укреплять разные группы мышц опорно-двигательного аппарата (крупные, средние, мелкие),
- развивать у детей основные физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях,
- совершенствовать у детей такие качества личности, как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива, самостоятельность, умение правильно оценить свои действия,
- знакомить детей с правилами безопасного поведения во время занятий на тренажерах, учить соблюдать эти правила,
- формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.

Занятия на тренажерах позволяют решать следующие задачи:

- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Развитие мелкой моторики и речи;

Условия реализации программы

1. Наличие тренажерной зоны (комнаты).

Дизайн и конструкция тренажеров должны соответствовать условиям эксплуатации в закрытых помещениях. Их можно размещать в физкультурном зале в зоне площадью не менее 18 кв. м.

Рациональное размещение тренажеров осуществляется в соответствии с методическим вариантом, т.е. методикой, реализуемой на занятиях по физической культуре. При этом следует соблюдать санитарно-гигиенические требования и профилактические меры, предупреждающие травматизм среди детей.

2. Оборудование тренажерной зоны.

Перечень физкультурного оборудования для тренажерной зоны.

тип оборудования	основной набор	назначение
Тренажеры простейшего типа	- диск «Здоровье» есть во 2 корпусе - малый мяч-массажер - большой мяч-массажер	для укрепления мышц туловища и ног тренировки вестибулярного аппарата для массажа кистей рук для массажа мышц разных частей тела
Тренажеры сложного типа	- «Бегущий по волнам» - «Министеппер» -« Беговая дорожка» -« Велотренажер» « Гребной»	для развития моторно-двигательной системы для развития выносливости и укрепления мышц ног для улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на развитие координации движений, для укрепления разных мышц ног, развития выносливости. тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует развитию выносливости укрепляет сердечно-сосудистую систему, позволяет активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса.

	«Твистер с ручкой»	Укрепляет мышцы туловища и ног, для координации движений, тренировки вестибулярного аппарата.
Массажные Тренажеры (нетрадиционное оборудование)	- мяч-ёжик - массажные дорожки - набор «Камешки» - коррекционные ступни (резиновые) - доска ребристая	для массажа ступней ног, профилактики и коррекции плоскостопия
Разное	- фитбол-мячи - мягкие модули «Тихий тренажер» «Дартс»	для формирования правильной осанки, развития чувства равновесия, координации движений для развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений для развития координаций движений, пространственного восприятия, понимание пространственных отношений (право – лево), для мышц плечевого пояса, спины, рук и ног, релаксация для развития мелкой моторики пальцев рук, для развития глазомера и меткости

3. Технические средства обучения: (аудио проигрыватель, мультимедийное оборудование).

4. Наглядные пособия (схемы, таблицы, плакаты, картотеки, фотоальбомы, мультимедийные презентации).

Формы работы с детьми

1. Формы организации работы с детьми.

Данная программа предполагает групповые, подгрупповые, и индивидуальные формы организации работы.

2. Сопутствующие формы обучения:

- экскурсия в поселковый тренажерный зал для взрослых

Методические рекомендации по организации и проведению занятий с использованием тренажеров.

Занятия в тренажерном зале строятся аналогично занятиям общеразвивающего вида, т.е. состоят из трех частей. Проводятся с подгруппой детей (5-7 человек). Вводная часть - длительностью 3-5 мин. Основная часть занятия (20-25 мин.). Работа строится по методу круговой тренировки - дети переходят от одного тренажера к другому по команде педагога. Круговая тренировка способствует увеличению двигательной активности детей.

Количество тренажеров зависит от поставленных задач на занятии (2-4 тренажерах). Время работы на одном тренажере занимает 1-2 мин. Нагрузка определяется индивидуально для каждого ребенка. После работы на каждом тренажере проводятся упражнения на расслабление, восстановление дыхания, далее дети переходят на следующий тренажер

Заключительная часть (3-4 мин.) направлена на расслабление и восстановление. Проводятся малоподвижные игры и упражнения на релаксацию. Во время проведения физкультурных занятий внимание детей обращают на значение конкретного упражнения для развития определенной группы мышц, для работы различных систем организма.

Формы и средства отслеживания результативности.

- сравнительный анализ двигательной активности на традиционном физкультурном занятии и занятии на тренажерах,
- сравнительный анализ показателей уровней двигательного развития (начало и конец учебного года),
- визуальный контроль за занимающимися детьми: их поведением, эмоциональными проявлениями, индивидуальной реакцией на различные задания; выявление интересов, склонностей, способностей детей,

Ожидаемые результаты.

- у детей отмечается устойчивый интерес к знаниям, интерес и потребность в выполнении физических упражнений,
- снижен показатель низкого уровня физической подготовленности,
- у детей сформированы нравственно-волевые качества – дисциплинированность, честность, настойчивость, решительность,
- у детей, постоянно занимающихся в тренажерном зале, крепкое здоровье, они инициативны, отзывчивы,
- дети охотно продолжают заниматься спортом в школе и в других учреждениях дополнительного образования.

Дети должны иметь представления:

- дети имеют доступные их возрасту представления об основах ЗОЖ,

- дети имеют представление о многообразии физических и спортивных упражнений,

Дети должны знать:

- знают назначение тренажерной зоны и правила поведения в ней,
- знают о назначении различных тренажеров,
- знают правила безопасности при выполнении физических упражнений,
- знают некоторые способы укрепления собственного здоровья.

Дети должны уметь:

- умеют владеть своими движениями,
- владеют приемами и навыками самооздоровления,
- умеют ориентироваться в тренажерной зоне,
- умеют самостоятельно выполнять простейшие двигательные задания по картам-схемам.

Формы работы с родителями:

- «День открытых дверей» с просмотром и проведением разнообразных мероприятий в физкультурном зале и тренажерной зоне,
- индивидуальное консультирование родителей (по запросам),
- экскурсии в спортивный зал (тренажерную зону),

Тематический план

Задачи для каждого номера любого блока:

1-е занятие:

- Познакомить с первыми четырьмя упражнениями определённого комплекса
- Познакомить с техникой выполнения упражнений на определённых тренажёрах, используя метод круговой тренировки

2-е занятие:

- Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса
- Разучить упражнения на тренажёрах, с которыми работали на предыдущем занятии.

3-е занятие:

- Закреплять навыки выполнения всего комплекс упражнений
- Закреплять навык выполнения упражнений на тренажёрах

4-е занятие:

- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.
- Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажёрах

Помимо этого на каждом занятии реализуются и общие задачи, такие как совершенствование опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей всех органов и систем, развитие мышления, глазных мышц, воображения, воспитание положительных моральных качеств и взаимоотношений.

Контроль реализации программы

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 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».

Литература

Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ» Методическая библиотека, Москва, 2005г.

Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду» Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозайка – Синтез, 2004 – 256с.

Попова М.Н. «Двигательно-игровое пространство в группе детского сада» учебно-методическое пособие Санкт – Петербург .: ЛОИРО, 2002 -41с.

Голцына Н.С. « Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении» (из опыта работы),- М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2005. – 72с.

Маханёва М. Д. «Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений». – М.: АРКТИ, 1999. – 88с.

Статьи из опыта работы: Тренажер - мой друг (игры, методика работы на тренажерах) ЖУРНАЛ « Дошкольное воспитание» . № 7-2008. - 48 с.