

Принята
Педагогическим советом
протокол от 31.08.2015г. №1

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего
МДОУ «Детский сад №3
«Воробушек» от 31.08.2015г. №207
Т.И.Буракина



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Ступеньки здоровья»

Автор-составитель
Спасская Татьяна Юрьевна,
педагог дополнительного образования

Вологда, 2015 г.

Содержание:

№	Тема	страницы
1	Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка.	2
1.2	Актуальность	3
1.3	Цели и задачи	3
1.4	Принципы реализации программы	4
1.5	Сроки реализации программы	4
1.6	Возраст обучающихся	4
1.7	Предполагаемые результаты	5
1.8	Контроль реализации программы	5
2	Содержательный раздел	
2.1	Структура занятия	6
2.2	План занятий	7
3	Организационный раздел	
3.1	Материально – технические условия	13
	Список литературы	14
4.	Приложение	
4.1	Расписание работы кружка «Ступеньки здоровья»	

1. Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка.

Настоящая программа является дополнительной программой **спортивно – оздоровительной направленности** и реализуется в Муниципальном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад комбинированного вида № 3 «Воробушек» г. Вологды.

Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения – одна из важнейших задач.

Основы здоровья человека закладываются в детстве, и важную роль в этом играет физкультурно-оздоровительная работа. Главная цель физического воспитания в ДООУ – удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении и достижение всестороннего двигательного развития, что невозможно без поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно - оздоровительной работы, способных повысить физическую подготовленность и развить умственные познавательные способности. Одна из таких форм – занятия с использованием тренажеров. Их использование наиболее целесообразно в работе с детьми старшего дошкольного возраста, достаточно хорошо владеющими сложными видами движений и способами их выполнения. В этом возрасте интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам разного характера.

Программа разработана на основе нормативно - правовых документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».
- Письма Минобразования от 02.06.98 г. № 89/34-16 «О реализации права дошкольного образовательного учреждения на выбор программ и педагогических технологий».
- Письма Минобразования РФ от 24.04.95 г. № 46/19-15 «Рекомендации по экспертизе образовательных программ для дошкольных образовательных учреждений».
- Письма Минобразования РФ от 14.03.00 г. № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».
- Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».
- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России 14.11.2013г. № 30384.

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 «Об утверждении САНПИН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях».
- Приказа Минобрнауки РФ от 30.08.2013 года №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам дошкольного образования».
- Письма Минобрнауки РФ от 07.07.2013 года №ИР -535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей».
- Устава муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 3 «Воробушек».

1.2 Актуальность.

В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. По данным опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, с нарушением осанки.

Дошкольный возраст - это важный период, когда закладывается основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности. Программа «Ступеньки здоровья» разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей, направлена на профилактику опорно-двигательного аппарата у детей.

1.3 Цель и задачи программы:

Цель: формирование целостного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей на занятиях с использованием тренажеров.

Оздоровительные задачи:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;

- удовлетворять естественную потребность ребёнка в разных формах двигательной активности;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- учить детей определенным двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки на тренажерах.

Развивающие задачи:

- развивать физические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- совершенствовать двигательные способности детей (равновесие, координация движений).

Воспитательные задачи:

- воспитывать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

1.4 Принципы реализации программы:

Наглядность: показ физических упражнений.

Доступность: обучение упражнениям от простого к сложному, от легкого к трудному; повторяемость упражнений с их постепенным усложнением.

Систематичность: регулярность занятий.

Индивидуальность: учёт индивидуальных особенностей детей, показатели их развития, уровня развития физических качеств, рекомендации врачей.

1.5 Сроки реализации:

Программа рассчитана на 1 год и предполагает проведение одного занятия в неделю, используется при организации кружковой работы во 2 половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях. При этом соблюдаются санитарно – гигиенические нормы и обеспечивается возможность полноценного отдыха и восстановления работоспособности за счет прогулки и дневного сна. Общее количество учебных занятий в год – с января по май - 20. Общая длительность занятий на тренажёрах составляет - 1 час академического времени (один академический час для старших дошкольников равен 30 - 35 минут, в соответствии с требованиями САНПИН).

1.6. Возраст обучающихся.

Предлагаемая программа разработана для детей старшего дошкольного возраста.

В основу организации физкультурных занятий с тренажерами положен индивидуально-дифференцированный подход к детям (группа 5 – 6 человек).

1.7 Предполагаемые результаты реализации программы:

- Осознанное отношение к собственному здоровью.
- Владение доступными способами его укрепления.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной активности.
- Развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.

1.8 Контроль реализации программы:

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: в начале и конце учебного года.

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;
- 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.

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.

Тест на координационные способности:

- сохранение равновесия.

Тест на гибкость:

- наклон вперед из положения стоя.

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

2. Содержательный раздел.

2.1 Структура занятия.

Вводная часть – разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. Она направлена на психологическую и физиологическую подготовку. Ей отводится до 3-5 минут.

Основная часть включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажерах и подвижную игру. После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажерах.

Весь период обучения дошкольников работе на тренажерах можно разделить на **три этапа**:

На первом этапе обучения проводится ознакомление с тренажерами, а также первоначальное разучивание упражнения с ними. Это необходимо для того, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажере в частности. С этой целью используется показ, объяснение и практическое апробирование тренажера самими детьми.

Таким образом, у детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения, и мышечными ощущениями.

На втором этапе упражнение на тренажере разучивается углубленно – уделяется внимание технике выполнения упражнения.

На третьем этапе происходит закрепление навыка выполнения упражнений на тренажерах и совершенствование техники выполнения.

Способ организации детей – круговая тренировка, которая достаточно эффективна для данного вида занятий.

Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребенок упражняется последовательно на каждом виде тренажеров, причем сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребенку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей. От занятия к занятию число повторений увеличивается. 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 каждом тренажере. По сигналу дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определенного времени по сигналу переходят к следующему тренажеру, тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения.

По окончании выполнения каждого задания на тренажере, во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения,

элементы зрительной гимнастики, самомассажа, пальчиковой гимнастики, психогимнастические этюды, а также упражнения на релаксацию.

После завершения круговой тренировки организуется подвижная игра – эмоциональная разгрузка, которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учетом их пожеланий. В процессе игры ребенок учится добиваться успеха, подчинять свои желания правилам игры.

Третьей, заключительной части занятия отводится 3-5 минут. Она направлена на обеспечение плавного снижения физической нагрузки, на снятие возбужденности у детей. В эту часть включают спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями, упражнения-релаксации, игровые упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, малоподвижную игру.

2.2 План занятий.

Месяц	Задачи	Содержание		
		1 часть Разминка	2 часть Основная	3 часть Заключительная
Январь	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в разных видах ходьбы, бега, прыжков. - Познакомить с техникой выполнения упражнений на тренажерах: «беговая дорожка», «воздушная прогулка» (1 занятие), велотренажер, батут (2 занятие), «гребля», «степпер» (3 занятие.) - Укреплять разные группы мышц, вестибулярный аппарат - Развивать физические качества: силу, выносливость, гибкость. - Тренировать дыхательную, сердечно-сосудистую систему, координацию движений. - Формировать стереотип правильной осанки и походки. 	1 занятие		
		<ul style="list-style-type: none"> Разновидности ходьбы и бега, прыжки на 2 ногах через набивные мячи. 	<ul style="list-style-type: none"> - ОРУ по профилактике нарушения осанки без предметов (разучивание); - упражнения на тренажерах; - и/у «Ударь мяч и догони». Цель: развитие быстроты движений; - ходьба по ребристой дорожке. Цель: профилактика плоскостопия. - п/игра «Колдуны». Цель: развивать ловкость, быстроту. 	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение на релаксацию и восстановление дыхания «Подарок под елкой»; - игра малой подвижности «Море волнуется».
		2 занятие		
		<ul style="list-style-type: none"> Разновидности ходьбы и бега, ходьба по следам, по дорожке разной жесткости. 	<ul style="list-style-type: none"> - ОРУ без предметов (закрепление); - упражнения на тренажерах; - прыжки с мячом, зажатым между коленями; 	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение на релаксацию и восстановление дыхания «Ах, какие снежинки»; - игра малой

			<ul style="list-style-type: none"> - ползание на четвереньках, толкая мяч головой. - п/и «Два Мороза». Цель: развивать ловкость, быстроту движений. 	подвижности «Великаны - гномы».
		3 занятие		
		Разновидности ходьбы и бега, прыжки через шнур вправо – влево.	<ul style="list-style-type: none"> - ОРУ без предметов (закрепление); - упражнения на тренажерах; - ходьба по веревке приставным шагом. Цель: профилактика плоскостопия; - ползание на ладонях и ступнях – «по-медвежьи»; - п/и «Ловишки с мячом». Цель: развивать меткость, ловкость, быстроту движений. 	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение на релаксацию и восстановление дыхания «Снеговик»; - игра малой подвижности «Летает – не летает».
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в разных видах ходьбы, бега, прыжков. - Закреплять навыки выполнения упражнений на тренажерах: беговая дорожка, воздушная прогулка», велотренажер (1 занятие), батут, «гребля», «степпер» (2 занятие) - Укреплять разные группы мышц, вестибулярный аппарат - Развивать физические качества: силу, выносливость, гибкость - Тренировать 	1 занятие		
		Разновидности ходьбы и бега, ходьба по ребристой доске.	<ul style="list-style-type: none"> - ОРУ с кубиками (разучивание); - упражнения на тренажерах; - и/у «Провести мяч между кеглями». Цель: упражнять в введении мяча как правой, так и левой рукой. - и/у «Пройди – не задень». Цель: развивать ловкость в ходьбе между предметами. - п/и «Тараканчики». Цель: упражнять в умении передвигаться на руках и ногах , 	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение на релаксацию и восстановление дыхания «Шалтай-Болтай»; - игра малой подвижности «Затейники».

	дыхательную, сердечно-сосудистую систему, координацию движений		опор рук сзади, развивать выносливость, силу.	
		2 занятие		
		Разновидности ходьбы и бега, прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.	- ОРУ с кубиками (закрепление); - ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Цель: упражнять в сохранении равновесия; - пролезание в обруч боком; - упражнения на тренажерах по методу круговой тренировки; - п/и «Бездомный заяц». Цель: знакомство с правилами игры, развитие ловкости, быстроты движений.	- Упражнение на релаксацию и восстановление дыхания «Задуи, свечку»; - игра малой подвижности «Снежинки, сосулька, вьюга».
		3-4 занятия		
		Разновидности ходьбы и бега, ходьба по массажной дорожке.	- ОРУ со скакалкой; - упражнения на тренажерах по методу круговой тренировки; - п/и «Удочка». Цель: упражнять в прыжках на 2 ногах на месте, развивать прыгучесть.	- Упражнение на релаксацию и восстановление дыхания «Сосулька»; - игра малой подвижности «Ель, береза, дуб».
Март	- Упражнять в разных видах ходьбы, бега, прыжков. - Продолжать закреплять навыки выполнения упражнений на тренажерах.	1-3 занятие		
		Разновидности ходьбы и бега, прыжки 2 ногах между предметами «змейкой».	- ОРУ в парах - упражнения на тренажерах по методу круговой тренировки; - п/и «Мы веселые ребята». Цель:	- Упражнение на релаксацию и восстановление дыхания «Ленивая кошка»;

	<ul style="list-style-type: none"> - Укреплять разные группы мышц, вестибулярный аппарат - Развивать физические качества: силу, выносливость, гибкость - Тренировать дыхательную, сердечно-сосудистую систему, координацию движений 		развивать ловкость, быстроту движений.	- игра малой подвижности «Узнай, кто позвал?».
		4-5 занятия		
		Разновидности ходьбы и бега, упражнение «Канатоходец» - ходьба по узкой дорожке.	- ОРУ с мячиком; - упражнения на тренажерах по методу круговой тренировки; - п/и «Ловишки с ленточками». Цель: упражнять в беге с увертыванием.	- Упражнение на релаксацию и восстановление дыхания «Рыбки - водоросли»; - игра малой подвижности «Ровным кругом».
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в разных видах ходьбы, бега, прыжков - Продолжать закреплять навыки выполнения упражнений на тренажерах - Укреплять разные группы мышц, вестибулярный аппарат - Развивать физические качества: силу, выносливость, гибкость - Тренировать дыхательную, сердечно-сосудистую систему, координацию движений 	1-2 занятие		
		Разновидности ходьбы и бега, прыжки: «зайцы» - прыжки на 2 ногах на месте, «кенгуру» - длинный прыжок.	- ОРУ на скамейке; - упражнения на тренажерах по методу круговой тренировки; - п/и «Вышибалы». Цель: развивать ловкость, меткость.	- Упражнение на релаксацию и восстановление дыхания «Воздушный шар»; - игра малой подвижности «Рыбки, водоросли, камни».
		3-4 занятия		
		Разновидности ходьбы и бега, упражнение на профилактику плоскостопия – катание гимнастической палки стопами – массаж стоп.	- ОРУ с гимнастической палкой; - упражнения на тренажерах по методу круговой тренировки; - п/и «Ловишки парами». Цель: упражнять в беге парами, развивать координацию движений.	- Упражнение на релаксацию и восстановление дыхания «Облака»; - игра малой подвижности «Карлики - великаны».
Май	- Упражнять в разных	1-2 занятие		

<p>видах ходьбы, бега, прыжков</p> <p>- Совершенствовать навыки выполнения упражнений на тренажерах</p> <p>- Укреплять разные группы мышц, вестибулярный аппарат</p> <p>- Развивать физические качества: силу, выносливость, гибкость</p> <p>- Тренировать дыхательную, сердечно-сосудистую систему, координацию движений</p>	<p>Разновидности ходьбы и бега, прыжки на 2 ногах с мешочком, зажатым между колен.</p>	<p>- ОРУ с обручем;</p> <p>- упражнения на тренажерах по методу круговой тренировки;</p> <p>- п/и «Птички на дереве». Цель: упражнять в лазанье, развивать ловкость, быстроту.</p>	<p>- Упражнение на релаксацию и восстановление дыхания «Солнечный зайчик»;</p> <p>- игра малой подвижности «Светофор».</p>
	3-4 занятия		
	<p>Разновидности ходьбы и бега, упражнения на сохранение равновесия: перешагивание через набивные мячи, поднимая высоко колени.</p>	<p>- ОРУ с гантелями;</p> <p>- упражнения на тренажерах по методу круговой тренировки;</p> <p>- п/и по желанию детей.</p>	<p>- Упражнение на релаксацию и восстановление дыхания «Астры»;</p> <p>- игра малой подвижности «Море волнуется».</p>

3. Организационный раздел.

3.1 Материально – технические условия.

Организация упражнений на тренажерах осуществляется в тренажерном зале дошкольного учреждения, расположенного на первом этаже здания.

Виды тренажеров сложного устройства:

1. «Воздушная Прогулка».

Данный тренажер предназначен для укрепления мышц ног, развития чувства равновесия. Движения происходят с помощью качания ногами, так как будто вы идете. Это помогает и улучшает баланс и координацию ребенка, также идеально подходит для детей с плохими моторными навыками.

Задачи:

- общее оздоровление организма;
- улучшение работы сердечнососудистой и дыхательной систем;
- укрепление мышц спины и ног;
- развитие координации движений, гибкости и подвижности суставов.

Виды упражнений:

Ребенок встает ступнями на платформы, руки фиксируются на держателях.

Варианты:

- начинает раскачивать правую ногу вперед-назад, останавливается, затем левую ногу;
- раскачивает обе ноги: левая нога вперед, правая - назад.

2. «Беговая дорожка».

Задачи:

- улучшение работы сердечнососудистой и дыхательной систем;
- развитие координации движений, выносливости;
- укрепление разных мышц ног.

Чтобы начать занятие ребенок встает на дорожку, взрослый предлагает ему сначала пройти по следам, а затем пробежать.

3. «Велотренажер».

Задачи:

- тренировка работы сердечнососудистой и дыхательной систем;
- укрепление мышц ног и спины.

4. «Батут».

Задачи:

- укрепление мышц ног, спины, вестибулярного аппарата;
- развитие прыгучести, координации движений.

5. «Гребля».

Задачи:

- тренировка работы сердечнососудистой и дыхательной систем;
- укрепление мышц спины, ног, плечевого пояса, пресса.

Данный тренажер оборудован ремнями, которые удерживают ноги для предотвращения их скольжения во время упражнения.

6. «Степпер».

Задачи:

- укрепление мышц туловища и ног;
- развитие координации движений;
- тренировка вестибулярного аппарата.

Тренажеры простейшего типа

Наименование	Назначение
Гимнастический ролик	Для укрепления разных групп мышц и увеличения их силы
Диски «Здоровье»	Для укрепления мышц туловища и ног, тренировки вестибулярного аппарата
Детские гантели	Для укрепления мышц рук и плечевого пояса
Коврик массажный	Для массажа ступней, профилактики плоскостопия
Детский эспандер	Для развития мышц плечевого пояса
Массажер «Колибри»	Для массажа ступней, профилактики плоскостопия
Малый мяч – массажер	Для массажа кистей рук
Большой мяч – массажер	Для массажа мышц разных частей тела
Резиновое кольцо	Для развития мышц кистей рук

Список литературы:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 26.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1014 г. Москва.
3. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» .
4. Постановление от 15 мая 2013г. № 26. Об утверждении САНПИН 2.4.1.3049 – 13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
5. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Растим здорового ребенка. Новые стандарты. – М. УЦ «Перспектива», 2011.
6. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
7. Железняк Н.Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования – ООО «ИД «Белый ветер», 2008.
8. Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2007, №1.
9. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2005.
10. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.