

МБДОУ «ЦРР – детский сад № 11 «Рябинушка»

# **Рабочая программа «Остров тренажеров»**

Воспитателя по физической культуре  
В.И.Петраковой

город Заринск  
2012 г.

# Структура программы «Остров тренажеров»

## I. Пояснительная записка.

## II. Цель и задачи.

## III. Условия реализации программы.

1. Наличие в спортивном зале тренажерной зоны.
2. Оборудование тренажерной зоны.
3. Технические средства обучения: (аудио проигрыватель, видеоманитофон, телевизор, видеокамера, мультимедийное оборудование).
4. Наглядные пособия (схемы, таблицы, плакаты, картотеки, фотоальбомы, дидактические игры).
5. Средства отслеживания результативности.

## IV. Раздел «Дети».

1. Средства реализации программы.
2. Формы работы с детьми.
3. Примерный тематический план работы.
4. Сопутствующие формы обучения.
5. Методические рекомендации по организации и проведению занятий.
6. Формы и средства отслеживания результативности.
7. Ожидаемые результаты.

## V. Раздел «Родители».

1. Обеспечение родителей информацией о новых формах и методах работы с детьми по физической культуре
2. Формы работы с родителями.
3. Способы получения информации от родителей.
4. Обеспечение родителей информацией о достигнутых успехах детей.

## VI. Раздел «Педагоги».

1. Формы работы с педагогами.

## VII. Литература.

## I. Пояснительная записка.

Не воспитав у ребёнка осознанного отношения к своему организму через здоровый образ жизни, общество никогда не сохранит тот потенциал здоровья, который заложен у него при рождении.

Дошкольный возраст - важный период в жизни человека, в нем закладываются жизненный уровень, биологические и социальные компоненты здоровья, поэтому к вопросам о физическом развитии и воспитании детей дошкольного возраста стоит подходить со всей серьезностью. Ни для кого не секрет, что здоровье детей из-за больших нагрузок и малоподвижного образа жизни ухудшается с каждым годом, и нет никаких тенденций, что условия жизни малышей будут меняться к лучшему в ближайшее время.

В дошкольном образовании существует большой блок вариативных программ по физическому воспитанию разработанных на основе «Программы воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой, М.Просв.2009г» Эти программы демонстрируют разные подходы прохождения программного материала, но, несмотря на их многообразие актуальными остаются проблемы: правильного формирования и укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса, координационных способностей, коррекции имеющихся нарушений у детей. Реализация этих проблем осуществляется различными способами и средствами, которые не всегда удачно воплощаются на традиционных физкультурных занятиях в связи с индивидуальными особенностями, потребностями, склонностями детей. Поэтому особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с детьми в дошкольных учреждениях. Необходимы новые формы работы с дошкольниками, способствующие стимуляции активности и самостоятельности в двигательной деятельности, которые положительно повлияют на оптимальное развитие ребёнка, улучшат его физическую подготовку.

Занятия физическими упражнениями на детских тренажерах, многостороннее воздействие которых по своей силе превышает эффективность других средств оздоровления, - это наиболее рациональный способ преодоления гиподинамии (недостаточность двигательной активности) и на этой основе формирования у детей необходимой скелетной мускулатуры, препятствующей нарушению осанки, появлению плоскостопия и других отклонений в состоянии здоровья. Поэтому, забота о физической культуре ребенка, направленная на гармоничное развитие и познание радости движения, - есть причина создания программы: «Остров тренажеров».

Следует отметить, что дети современного общества, посещая с родителями тренажерные залы, подражая «супер-героям» мультипликационных фильмов, проявляют большой интерес к детским тренажерам, которые имеют привлекательный вид и побуждают детей к новым разнообразным видам двигательной активности.

Кроме того, тренажеры простого и сложного устройства отвечают основным педагогическим требованиям, они

- соответствуют ростовым характеристикам детей и их функциональным возможностям;
- доступны для использования детьми всех уровней физической подготовленности (высокого, среднего, низкого);
- моделируют движения общеразвивающего воздействия.

Программа рассчитана на обучение детей 6-7 семи лет (подготовительная группа). Срок реализации программы – 1 год. Программа реализуется через систему занятий в тренажерной зоне спортивного зала, включенных в содержание основной «Программы воспитания и обучения детей в детском саду» под редакцией М. А. Васильевой.

При правильной, четкой организации занятия имеют достаточную общую и моторную плотность.

Очень важно, чтобы каждый ребенок находился на своей рабочей дистанции, поэтому индивидуальный дифференцированный подход в двигательной деятельности осуществляется с учетом индивидуальных особенностей ребенка:

- возраста
- физического развития (гармоничность развития)
- группы здоровья (наличие хронических заболеваний)
- самочувствия (ребенок, ослабленный после болезни, часто болеющие дети и т.д.)
- уровня двигательной активности
- уровня физической подготовленности

Эффективность оздоровительной тренировки сопряжена с последовательностью применения физических упражнений на тренажерах и постепенным увеличением физической нагрузки, особое внимание уделяется чередованию физических нагрузок с отдыхом. Нагрузка на занятии с тренажерами должна быть прерывистой (интервальная): чередование интенсивной непрерывной работы на сложных тренажерах (2-3 минуты) с активными упражнениями на простых тренажерах (2-3 мин.), во время которых идет восстановление ЧСС. Тренирующее воздействие на организм ребенка (Г.П. Юрко, В.Г. Флоров, Е.Н. Вавилова, Ю.Ф. Змановский и др.) во время занятия для детей 6-7 лет достигается при среднем ЧСС 140 -160 ударов в минуту (допускается 160-180 ударов в минуту).

Самостоятельная двигательная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Поэтому на занятиях отводится специальное время для самостоятельной деятельности, возникающей по инициативе детей. Процесс обучения не разрушается, а становится более доступным и увлекательным.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию воображения, творческих двигательных способностей ребенка. Предлагаемая программа в своей основе гибка и рассчитана на то, чтобы не утомлять ребенка скучной одинаковостью занятий.

## II. 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:**

- обогащать детей элементарными знаниями о многообразии физических и спортивных упражнений,
- обогащать 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.

### III. Условия реализации программы.

#### 1. Наличие в спортивном зале тренажерной зоны.

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	- детские гантели (мягкие) - детский эспандер - диск «Здоровье» - малый мяч-массажер - большой мяч-массажер	для укрепления мышц рук и плечевого пояса  для развития мышц плечевого пояса  для укрепления мышц туловища и ног тренировки вестибулярного аппарата  для массажа кистей рук  для массажа мышц разных частей тела
Тренажеры сложного типа	- «Велотренажер» - «Мини-твистер» - «Бегущий по волнам» - «Беговая дорожка» - «Мини-степлер» - «Скамья под штангу»	для развития выносливости и укрепления мышц ног  для тренировки координационных способностей  для развития моторно-двигательной системы  для развития выносливости и укрепления мышц ног  для развития выносливости и укрепления мышц ног  для развития мышц плечевого пояса
Гимнастический комплекс.	- канат - верёвочная лестница - перекладина - кольца	для развития мышц рук, ног, координационных способностей и используются для упражнений с лазанием

<p>Массажные тренажеры</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- коврик массажный</li> <li>- тренажер «Каток»</li> <li>- мяч-ёжик</li> <li>- тренажер «Ступня» (косточный)</li> <li>- массажная дорожка пластмассовая</li> <li>- массажная дорожка кожаная</li> <li>- набор «Камешки»</li> <li>- коррекционные ступни (резиновые)</li> <li>- доска ребристая</li> <li>- валики пластмассовые, деревянные</li> </ul>	<p>для массажа ступней ног, профилактики и коррекции плоскостопия</p>
<p>Разное</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- "сухой" бассейн</li> <li>- мяч «Антистресс»</li> <li>- батут</li> <li>- футбол-мячи</li> <li>- мячи-прыгуны</li> <li>- мягкие модули</li> </ul>	<p>для снятия мышечного, психоэмоционального напряжения для развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений, для профилактики плоскостопия</p> <p>для формирования правильной осанки, развития чувства равновесия, координации движений</p> <p>для развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений</p>

**3. Технические средства обучения:** (аудио проигрыватель, видеомэгафитфон, телевизор, видеокамера, мультимедийное оборудование).

**4. Наглядные пособия** (схемы, таблицы, плакаты, картотеки, фотоальбомы, дидактические игры, видеоматериалы, мультимедийные презентации).

#### IV. Раздел «Дети»

##### 1. Средства реализации программы.

В программу внесены нетрадиционные оздоровительные технологии (дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, психогимнастика, босохождение). Каждая из обозначенных технологий имеет оздоровительную направленность, а в комплексе здоровьесберегающая деятельность, в итоге, формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

Для повышения эффективности учебно-познавательного процесса программой предусмотрено использование таких методов как: создание вариативности педагогических условий (за счет внесения нового тренажера, усложнения содержания двигательных заданий и т.д.), активизация мыслительной и двигательной деятельности детей, поощрение (фишки на кабинки, медали и др.)

А также использование приёмов: создание поисковых ситуаций, предоставление ребенку самостоятельного выбора способа выполнения действий, включение наводящих вопросов для проявления воли, решительности, смелости и находчивости детей.

##### 2. Формы организации работы с детьми.

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



форма проведения мероприятий	содержание	цель проведения	количество мероприятий	периодичность и сроки проведения
III. Занятия валеологического цикла.	1. Беседа о технике безопасности и поведении в тренажерном зале. 2. Игра-занятие: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Части тела человека»,</li> <li>▪ «Ключи к моему здоровью»,</li> <li>▪ «Советы Айболита»,</li> <li>▪ «Какая у тебя осанка?»</li> </ul>	Обучение правилам безопасности и нормам поведения при выполнении физических упражнений. Расширение знаний у детей о значении физкультуры и закаливания в оздоровлении своего организма.	5  1 1 1 1	в течение года  октябрь декабрь март апрель
IV. Занятия физкультурно-познавательного цикла.	1. Дидактические игры («Спортлото», «Спортивные смекалочки», «Одень спортсмена» и др.). 2. Беседа «Рекорды животных». 3. Рассматривание альбомов, фотоальбомов, плакатов («Развиваем силу», «Спортивная гимнастика», «Виды спорта» и др.), 4. Рассматривание коллекции «Виды спорта» (игрушки «Киндер – сюрприза») 5. Анкеты в картинках («Какое занятие самое главное?», «Что полезно для здоровья?», «Мой любимый тренажер») 6. Видеозапись спортивных соревнований «Летние и зимние виды спорта». 7. Просмотр мультфильмов на спортивную тематику («Кто первый?», «Шайбу, шайбу» и др.),	Развитие у детей умения узнавать и называть физические упражнения и некоторые виды спорта в картинках. Формирование представления о том, что полезно и что вредно для здоровья. Воспитание стойкого интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и закаливанию.	3  1 3  1 3 2 2-3	январь, апрель  ноябрь в течение года  октябрь  в течение года  в течение года
V. Продуктивная деятельность детей.	1. Выставка творческих работ «На тренажерах занимайся – за здоровьем отправляйся». 2. Коллажи «Мы растём здоровыми, крепкими, весёлыми». 3. Мини-музей «Мой любимый тренажер» (поделки из прир. и бросового материала).	Формирование у детей потребностей в ЗОЖ:	1  1  1	январь  ноябрь  апрель



VI. Физкультурно-массовые мероприятия.	1. Физкультурный досуг «Малыши-крепьши» (с использованием тренажеров).	Формирование двигательных умений и навыков.	1	январь
	2. Соревнование «Самый сильный» (среди мальчиков).	Создание эмоционально положительной атмосферы для воспитания интереса к соревнованиям и желанию соревноваться	1	март
	3. День здоровья на «Острове тренажеров»	Развитие психофизических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость)	1	май
	4. Неделя семьи. Открытое занятие «Вот как мы умеем!» (демонстрация успехов для родителей).		1	апрель

#### **4. Сопутствующие формы обучения:**

- экскурсия в спортивную школу
- экскурсия в городской тренажерный зал для взрослых
- кружок по спортивной гимнастике «Фантазия»
- клуб «ЗОЖиК» для детей и родителей

#### **5. 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 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. Занятия в основном проводятся сюжетного характера, используются игровые приемы, предлагается выполнить имитационные движения, например: "Гонка велосипедистов" - езда на велотренажере, "Воздушные гимнасты" - упражнения на гимнастических кольцах, "Попрыгунчики" - прыжки на батуте, мячах-прыгунах и т.д. В каждое занятие включаются упражнения с простыми и сложными тренажерами. Для формирования правильной осанки используются упражнения у гимнастической стенки, а также детские гантели, эспандеры, фитбол-мячи. Количество тренажеров зависит от поставленных задач на занятии (5-7 тренажеров). 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. Большой интерес у детей вызывают упражнения на гимнастических кольцах, канате, веревочной лестнице, которые в обязательном порядке включаются в занятие. 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.

#### **6. 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,
- анкеты в картинках,
- тесты,
- опросники,
- стенд «Мы спортсмены» (определение доминирующих двигательных заданий),
- стенд «Моё настроение» (определение динамики эмоционального состояния детей в ходе занятия),
- «Книга рекордов,
- «Экран соревнований».
- протоколы соревнований.
- продуктивная деятельность детей (выставки творческих работ «Дорога к собственному здоровью», создание мини-музея «Мой любимый тренажер», изготовление коллажей «Мы растём здоровыми, крепкими, весёлыми»).

## **8. Ожидаемые результаты.**

- у детей отмечается устойчивый интерес к знаниям, интерес и потребность в выполнении физических упражнений,
- снижен показатель низкого уровня физической подготовленности,
- увеличен уровень физической подготовленности детей в два раза,
- 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 представлениях,
- у детей повышен уровень валеологических знаний.

Дети должны знать:

- знают назначение тренажерной зоны и правила поведения в ней,
- знают о назначении различных тренажеров,
- знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями,
- 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.

## **V. Раздел «Родители»**

### **1. Обеспечение родителей информацией о новых формах и методах работы с детьми по физической культуре через:**

- представление «Визитной карточки», как письменной информации о деятельности детей в тренажерной зоне,
- «Спортивные вестники»,
- путешествие из группы в группу папки передвижки «Физкульт-ура!»,
- родительские уголки,
- журнал ДООУ «Здоровый дошкольник»,
- распространение буклета «Тренажерный зал – центр для развития двигательной активности детей»,
- информационное общение с помощью стикеров,
- распространение листовок.

### **2. Формы работы с родителями:**

- «Неделя семьи», «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),
- родительский клуб «ЗОЖиК».

### 3. Способы получения информации от родителей:

- анкетирование,
- тестирование,
- индивидуальные беседы.

### 4. Обеспечение родителей информацией о достигнутых успехах детей через:

- спортивно-информационный бюллетень «Ими гордится «Рябинушка»,
- «Книгу рекордов спортивных достижений»,
- использование в работе с детьми поощрительных фишек на кабинки, вручение грамот и медалей, стикеров на футболки.

## VI. Раздел «Педагоги»

### Формы работы с педагогами:

- консультативная помощь педагогам по вопросу сохранения и укрепления здоровья дошкольников,
- обзор новинок методической литературы по заданной теме,
- выпуск информационных, практических материалов по работе с детьми в рубрике «Физкультурная страничка»,
- проведение «Спартакиады» для педагогов ДОУ.

## VII. Литература.

Э.Степаненкова «Методика физического воспитания» Москва «Воспитание дошкольника», 2005г.

Кириллова Ю.А.

«Программа дополнительного физического образования в детском дошкольном образовательном учреждении для детей 5-6 лет» «Дошкольная педагогика», № 1,2 – 2005 г.

Научно-практический журнал № 1-2004г. «Управление дошкольным образовательным учреждением». Тема номера: «Здоровье»

Статьи из опыта работы:

- Зарипова Т.П., Ушакова Т.Л. «Планирование оздоровительной работы»
- Панкратова И.В., Юдина И.И. «Растим здоровое поколение»
- Фомина Н.А. «Формирование основ ЗОЖ»
- Моханева М.Д. «Работа ДОУ с семьей по воспитанию здорового ребенка»

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

Зимонина В.Н. Расту здоровым: Програм.- метод. пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 304с.

Маханёва М. Д. Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2000. – 107с.

Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4 – 5лет : Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2007. – 111с.

- Рунова М.А. Движение день за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2007. – 96с.
- Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозайка – Синтез, 2000 – 256с.
- Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозайка – Синтез, 2006. – 96с.